

«Рука – это вышедший наружу мозг человека.»

(И.

Кант)

# ПАЛЬЧИКОВАЯ ГИМНАСТИКА



«Чем больше мастерства в детской руке, тем умнее ребёнок.»

(В. А.

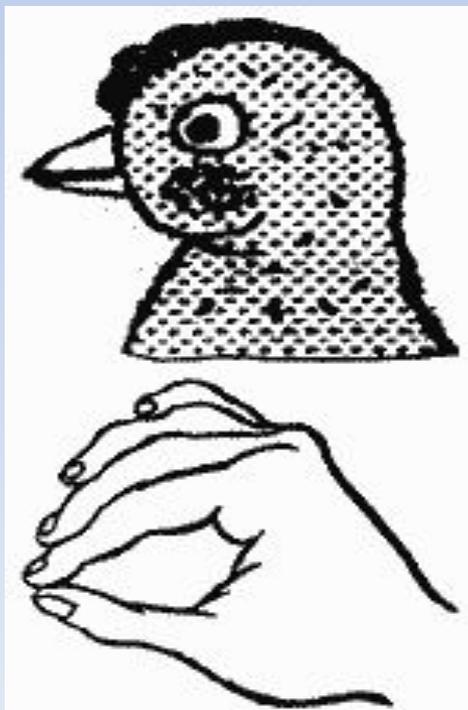
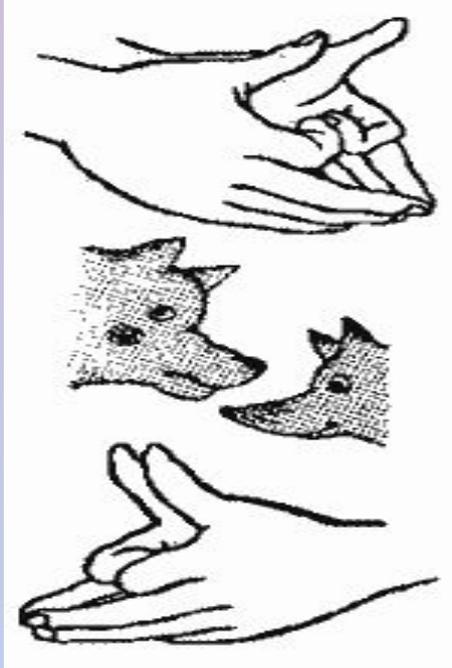
Сухомлинский)

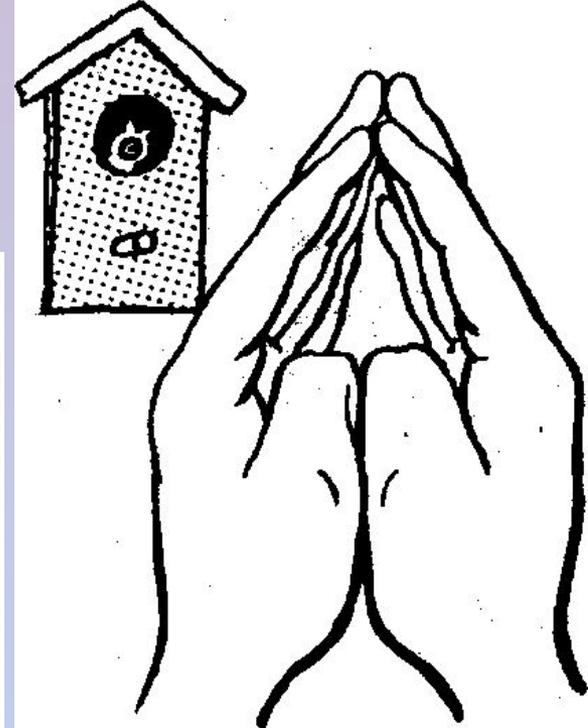
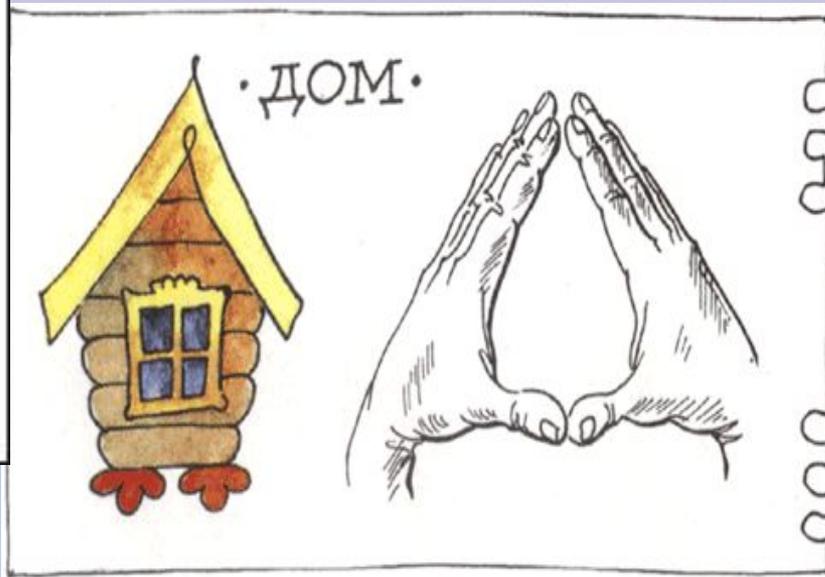
О пальчиковой гимнастике для детей знают или слышал почти каждый из родителей. Но для чего же она нужна? Что же происходит, когда ребёнок занимается пальчиковой гимнастикой?

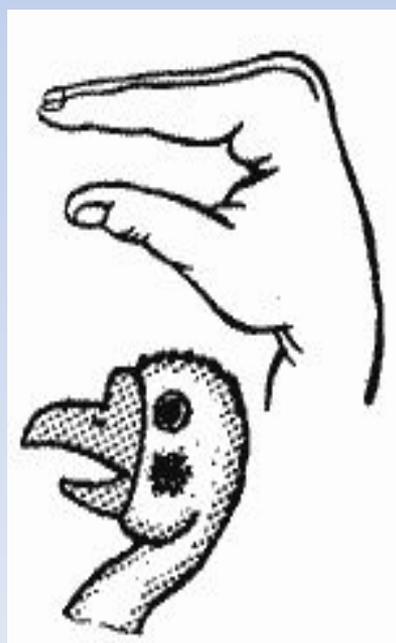
1. Выполнение упражнений и ритмических движений пальцами индуктивно приводит к возбуждению в речевых центрах головного мозга и резкому усилению согласованной деятельности речевых зон, что, в конечном итоге, стимулирует развитие речи.
2. Игры с пальчиками создают благоприятный эмоциональный фон, развивают умение подражать взрослому, учат вслушиваться и понимать смысл речи, повышают речевую активность ребёнка.
3. Ребёнок учится концентрировать своё внимание и правильно его распределять.
4. Если ребёнок будет выполнять упражнения, сопровождая их короткими стихотворными строчками, то его речь станет более чёткой, ритмичной, яркой, и усилится контроль за выполняемыми движениями.
5. Развивается память ребёнка, так как он учится запоминать определённые положения рук и последовательность движений.
6. Развивается воображение и фантазия. Овладев всеми упражнениями, ребёнок сможет «рассказывать руками» целые истории.
7. В результате освоения всех упражнений кисти рук и пальцы приобретут силу, хорошую подвижность и гибкость, а это в дальнейшем облегчит овладение навыком письма.

# Рекомендации по проведению пальчиковой гимнастики

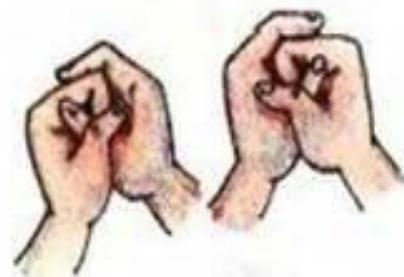
- Начинать игру можно только тогда, когда ребёнок хочет играть.
- Не начинайте игру если вы сами утомлены или если ребёнок неважно себя чувствует.
- Перед началом упражнений нужно разогреть ладони лёгкими поглаживаниями до приятного ощущения тепла.
- Перед игрой необходимо обсудить с ребёнком её содержание, сразу при этом отработывая необходимые жесты, комбинации пальцев, движения. Это не только позволит подготовить ребёнка к правильному выполнению упражнений, но и создаст необходимый эмоциональный настрой.
- Все упражнения должны выполняться в медленном темпе, сначала правой рукой, затем левой, а потом двумя руками вместе.
- При выполнении упражнений необходимо вовлекать, по возможности, все пальцы руки.
- Недопустимо переутомление ребёнка в игре.
- Выполняя упражнения вместе с ребёнком, обязательно нужно демонстрировать собственную увлечённость игрой, использовать максимально выразительную мимику.
- Проводите занятие весело, «не замечайте», если ребёнок на первых порах делает что то неправильно, поощряйте успехи.
- Любые упражнения будут эффективны только при регулярных занятиях, и длительность их будет составлять не более 5 – 7 минут.







Улитка, улитка!



кулачок  
в кулачке,  
поменять руки

Покажи



руки от себя,  
ладошки  
вверх

рога,



поднять  
«рожки» к  
голове

Дам



руки от  
себя

кусок пирога,



закреть  
ладошки

Пышки,



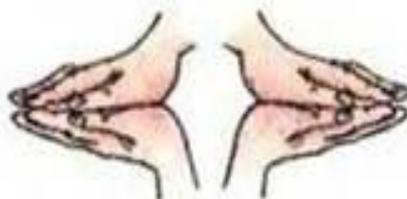
шарик из  
ладошек

ватрушки,



прихлопываем  
левую ладошку сверху  
правым кулачком,  
затем меняем руки

Сдобной лепёшки, -



прихлопываем  
левую ладошку  
сверху правой,  
затем меняем руки

Высуни



руки от  
себя,  
ладошки  
вверх

рожки!



поднять  
«рожки» к  
голове

**Травка-муравка со сна поднялась,**



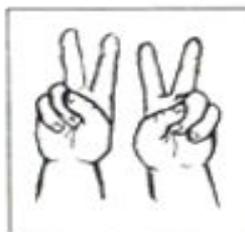
*Ручки* *вверх,*  
*потянулись.*

**Птица синица за зерна взялась,**



*Сложить* *руки*  
*крыльями и замахать*  
*ими.*

**Зайки – за капустку,**



*Показать «ушки».*

**Мышки – за корку,**



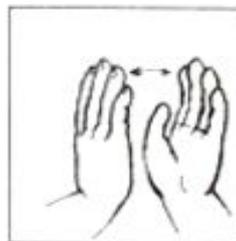
*Сжать кулачок и*  
*сгибать мизинчик*  
*(хвостик у мышки).*

**Детки – за молочко.**



*Сложить ладошки*  
*«ковшиком».*  
*Имитация,* *пьем*  
*молоко.*

**Хлоп-хлоп, хлоп-хлоп-хлоп.**



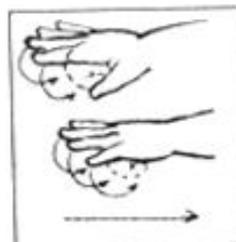
*Хлопаем в ладоши в темпе слов.*

**Топ-топ, топ-топ-топ.**



*Топаем ножками в темпе слов.*

**Под кроватью черный кот,**



*Имитируем движение лапок крадущегося кота.*

**Он залез под кровать**



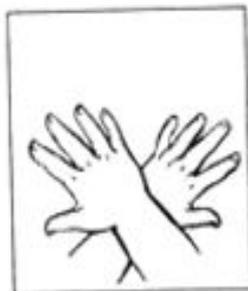
*Приседаем.*

**И мешает детям спать.**



*Грозим пальчиком.*

**Мохнатенька,**



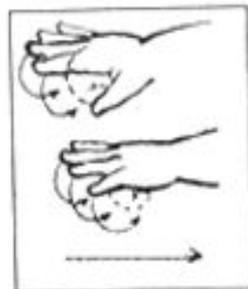
*Распыхываем  
пальчики.*

**Усатенька,**



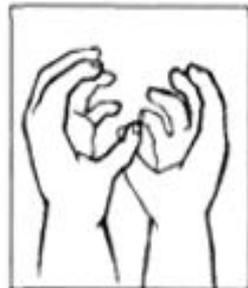
*Поглаживаем щечки.*

**Лапки мягоньки,**



*Показываем, как  
крадется котик.*

**А коготки остры.**



*Показываем «когти».*

**Мышка в кружечке зеленой**



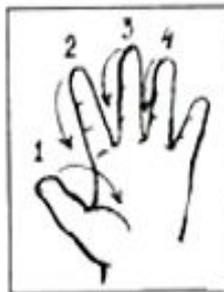
*Сжимаем кулачок, оттопыриваем мизинчик и двигаем им вверх-вниз.*

**Наварила каши пшенной,**



*Складываем ладошки для кашки.*

**Ребятишек дюжина  
Ожидают ужина.**



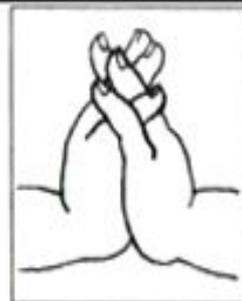
*Загибаем пальчики одновременно на двух руках.*

**Всем по ложечке досталось,  
Ни крупинки не осталось.**



*Вытягиваем руки вперед, показывая, что в них ничего нет.*

**Вот иголки и булавки**



*Сцепляем руки в открытый замок. Пальчики оттопырены в стороны.*

**Выползают из-под лавки,**



*Пальчики шагают по столу.*

**На меня они глядят,**



*Складываем большой и указательный пальчики в колечки и подносим к глазам.*

**Молока они хотят.**



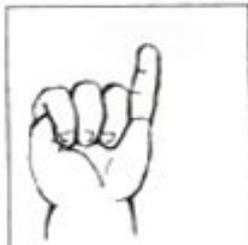
*Складываем ладошки лодочкой для молочка.*

**Хитрый ежик-чудачок  
Сшил колючий пиджачок.**



*Сцепляем руки в  
открытый замок.  
Пальчики  
оттопырены в  
стороны.*

**Весь в иголках, без застежек,**



*Сжимаем кулачок и  
оттопыриваем по  
одному пальчику.*

**На иглу нацепит ежик  
Грушу, сливу – всякий плод,**



*Сцепляем руки в  
открытый замок.  
Двигаем всеми  
пальчиками.*

**Что под деревом найдет,**



*Двигаем  
указательным  
пальчиком из  
стороны в сторону.*

**И с подарочком богатым  
Поспешит к своим ребятам.**



*Сцепляем руки в  
открытый замок.  
Двигаем всеми  
пальчиками.*

**Пальчики пошли гулять,**



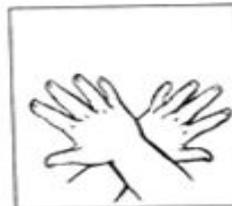
*Шагаем пальчиками по столу.*

**Раз, два, три, четыре, пять.**



*Загибаем пальчики от большого к мизинцу.*

**Были в поле и в лесу,**



*Перекрещиваем руки в запястьях и растопыриваем пальчики в разные стороны.*

**Видели они лису.**



*Над головой делаем острые «ушки», как у лисички.*

**Пальчики пришли домой,**



*Шагаем пальчиками по столу.*

**Пальчик потерялся: ой!**



*Указательным пальчиком одной руки прижимаем большой пальчик другой руки.*

**Дождик, дождик, что ты льешь?**



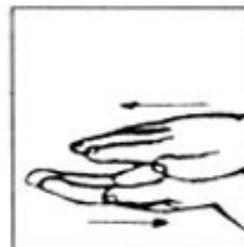
*Показываем брызги пальчиками.*

**Погулять нам не даешь?**



*Шагаем пальчиками.*

**Я водою дождевою  
Землю мою, мою, мою.**



*Складываем ладошки и потираем руки друг о друга.*

**Мою крышу и забор,**



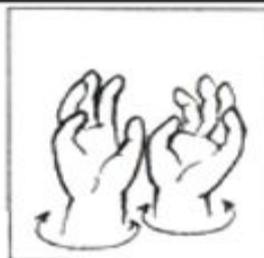
*Показываем крышу.*

**Мою улицу и двор.**



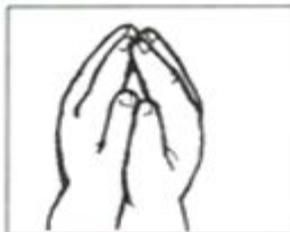
*Показываем, какой большой двор.*

**Зиму всю мели метели,**



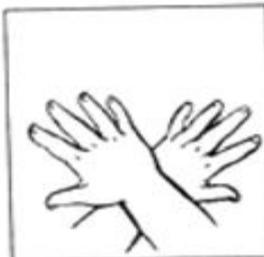
*Делаем  
вращательные  
движения в  
запястьях.*

**Клены, липы поседели.**



*Складываем  
ладошки вместе.*

**А весной повеселели,  
Зацвели, зазеленели.**



*Скрещиваем руки  
вместе в запястьях  
и растопыриваем  
пальчики.*

**Птицы с юга прилетели,**



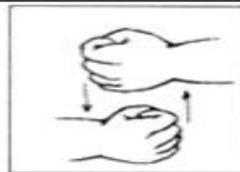
*Скрещиваем руки и  
машем, как  
крылышками.*

**Ветки лапками согрели.**



*Накрываем одну  
руку другой.*

**Туки-туки молотком,**



*Стучим кулачками по очереди один об другой.*

**Строю, строю новый дом.**



*Показываем над головой крышу.*

**Будет он большой, как ель,**



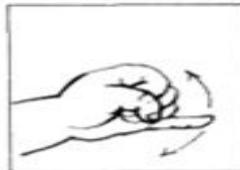
*Вытягиваем руки вверх.*

**Будут окна, будет дверь.**



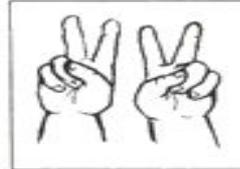
*Разводим руки в стороны.*

**Всех в него я поселю:  
Мышку,**



*Двигаем мизинчиком вверх-вниз.*

**Зайчика,**



*Показываем ушки «зайчика» двумя пальчиками.*

**Лису.**



*Соединяем большой палец с остальными и открываем-закрываем, как будто тявкает лиса.*

**Беленький, пушистый котик**



*Показываем «ушки».*

**Моет язычком животик.**



*Гладим животик.*

**Моет ушки,**



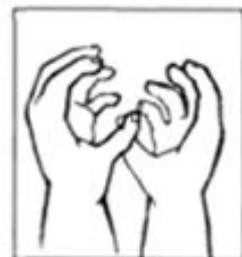
*Показываем «ушки».*

**Моет лапки,**



*Гладим одной рукой другую.*

**А на лапках цап-царапки.**



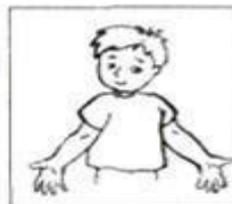
*Выставляем вперед скрюченные пальчики, как когти.*

**Выйдет котя в огород,**



*«Идем» пальчиками по столу.*

**Всполошится весь народ.**



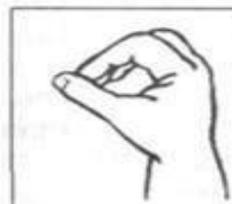
*Пожимаем плечами.*

**И петух,**



*Складываем клювик и петушиный гребешок.*

**И курица с деревенской улицы.**



*Складываем пальчики в маленький гребешок.*

**Станут котю в гости звать,**



*Показываем «ушки».*

**Станут котю угощать.**



*Показываем ручки ладошками вверх и вперед.*

**Ах, ты совушка-сова,  
Ты большая голова!**



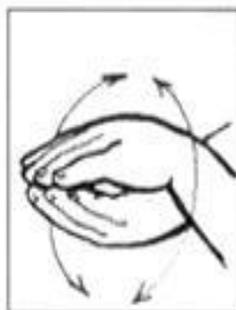
*Складываем руки шариком.*

**Ты на дереве сидела,**



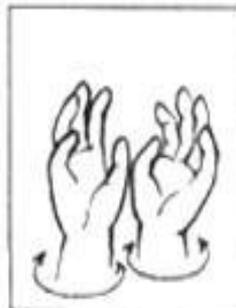
*Растопырив пальцы, показывая дерево.*

**Головою все вертела -**



*Складываем руки шариком и вращаем.*

**Во траву валилася,  
В яму покатилася!**



*Покрутить кистями рук.*

**Наши уточки с утра –  
Кря-кря-кря!**



*Все пальчики  
округляем, соединяем  
в щепоть.*

**Наши гуси у пруда –  
Га-га-га!**



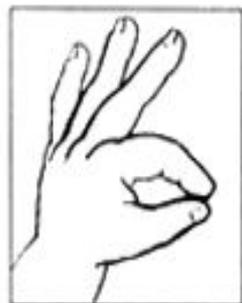
*Пальчики, собранные  
в щепоть,  
вытягиваем вперед.*

**Наши курочки в окно –  
Ко-ко-ко!**



*Делаем пальчиками  
куриный гребешок.*

**А как Петя-петушок  
Рано-рано поутру  
Нам споет – ку-ка-ре-ку!**



*Большим и  
указательным  
пальчиками делаем  
клювик, а остальные  
распрямляем.*

Играйте в пальчиковые игры  
вместе с детьми! Это весело,  
увлекательно и очень полезно!



Подготовила Тарасова Надежда  
Геннадьевна  
воспитатель «МБДОУ «Детский сад №27  
«Рябинка» г. Новочебоксарск.