

# Пальчиковая гимнастика

Сборник упражнений для развития  
мелкой моторики дошкольников

Составила: воспитатель  
Додоева Галина Владимировна

ГБДОУ детский сад № 74  
Кировского района Санкт-Петербурга

*«Движение руки всегда тесно связаны  
с речью и способствуют её развитию»*

*В.М. Бехтерев*

- уровень развития речи детей находится в прямой зависимости от степени развития тонкой моторики руки;
- развитие тонких движений пальцев рук положительно влияет на функционирование речевых зон коры головного мозга;
- формирование устной речи ребёнка начинается тогда, когда движения пальцев рук достигают достаточной точности. Другими словами, формирование речи совершается под влиянием импульсов, идущих от рук;
- мысль, и глаз ребёнка двигаются с той же скоростью, что и рука;
- систематические упражнения по тренировке движений пальцев являются мощным средством повышения работоспособности головного мозга

# Основополагающие теории

- Уровень развития речи детей находится в прямой зависимости от степени развития тонкой моторики руки;
- Развитие тонких движений пальцев рук положительно влияет на функционирование речевых зон коры головного мозга;
- Формирование устной речи ребёнка начинается тогда, когда движения пальцев рук достигают достаточной точности. Другими словами, формирование речи совершается под влиянием импульсов, идущих от рук;
- Мысль, и глаз ребёнка двигаются с той же скоростью, что и рука.

**Вывод: систематические упражнения по тренировке движений пальцев являются мощным средством повышения работоспособности головного мозга**

# Подготовительная работа

(рекомендую использовать во всех возрастных группах):

Самомассаж подушечек пальцев:

Большой палец ставится на ноготь массируемого пальца, а остальные пальцы прижимают подушечку снизу, разминая её;

Кисть одной руки лежит на столе ладонью вниз, пальцы разведены. Другая рука указательным пальцем по очереди нажимает каждый ноготь, сдвигает палец, «катая» его на подушечке влево-вправо.

«Ладонь-кулак»:

Руки ладонями вниз лежат на столе. Затем одновременно сжимаются в кулак и снова ложатся ладонями на стол.

Упражнения с мячом-ёжиком:

(Кладём мяч-ёжик между ладонями)

Я мячом круги катаю,  
Взад-вперёд его гоняю.  
Им поглажу я ладошку,  
Будто я сметаю крошку.  
И сожму его немножко,  
Как сжимает лапу кошка.  
Каждым пальцем мяч прижму  
И другой рукой начну.

Упражнения на ворсистом коврике:

(Квадратный фрагмент порогового коврика «травка» кладём на колени и делаем на нём движения)

Прыганье всеми пальцами по коврику;  
Прокатывание ладони от основания к кончикам пальцев;  
Переступы ребром ладони;  
Поочерёдное поглаживание ладонями на коврике.

## «Пальцеход»

Нашиваем на ковролин 16 пуговиц – по 8 в два ряда. Ребёнок «ходит» по ним указательными и средними пальцами обеих рук, наступая на пуговицы.

## «Сухой бассейн»

В пластмассовую ёмкость насыпаем горох, фасоль, гречу, пульки или бусинки. Ребёнок опускает руки в этот «сухой бассейн», шевеля пальцами (на дне «бассейна» можно спрятать игрушку из Kinder).

# Пальчиковые упражнения

Дети 2-3 года

## «Паучок»

**Паучок ходил по ветке,**

**А за ним ходили детки.**

**Дождик с неба вдруг полил,**

**Паучков на землю смыл.**

**Солнце стало пригревать,**

**Паучок ползёт опять,**

**А за ним ползут все детки,**

**Чтобы погулять на ветке.**

*Руки скрещены; пальцы каждой руки "бегут" по предплечью, а затем по плечу другой руки.*

*Кисти свободно опущены, выполняем стряхивающее движение (дождик).*

*Хлопок ладонями по столу/коленям.*

*Ладони боковыми сторонами прижаты друг к другу, пальцы растопырены, качаем руками (солнышко светит)*

*Действия аналогичны первоначальным "Паучки" ползают на голове.*

## «Дружные пальчики»

**Эти пальчики щипают,**

*Большим и указательным пальцем щипаем ладонь другой руки (или мамину ладонь).*

**Эти пальчики гуляют,**

*Указательный и средний "идут" по другой руке.*

**Эти - любят поболтать,**

*Средний и безымянный шевелятся, трутся друг об друга (шурша).*

**Эти - тихо подремать,**

*Безымянный и мизинец прижимаем к ладони.*

**А большой с мизинцем братцем**

**Могут чисто умываться.**

*Крутим большим пальцем вокруг мизинца.*



## «Два козлика»

*На обеих ручках прижимаем большими пальцами средние и безымянные.*

**Как-то раз к кому-то в гости  
Шёл козлёнок через мостик,**

*Держим кисти горизонтально, сближаем руки.*

**А навстречу шёл другой,  
Возвращался он домой.**

*На первый слог каждой строчки соединяем руки с размаха.*

**Два рогатых глупых братца  
Стали на мосту бодаться,  
Не желая уступить  
И другого пропустить.  
Долго козлики сражались,  
Разбегались и толкались.  
Вот с разбега лбами - бух!**

*На слово "бух" - хлопаем в ладоши.*

**И с моста в водичку - плюх!**

*Роняем руки на колени.*

## «Котята»

*Ладони складываем, пальцы прижимаем друг к другу. Локти опираются о стол.*

У кошечки нашей есть десять котят,

*Покачиваем руками, не разъединяя их.*

Сейчас все котята по парам стоят:

Два толстых, два ловких,  
Два длинных, два хитрых,  
Два маленьких самых  
И самых красивых.

*Постукиваем соответствующими пальцами друг о друга (от большого к мизинцу).*

## Дети 3-4 года

### «Заводные машинки»

Играющие сцепляют пальцы рук в замок (не сцеплены только большие пальцы) и превращаются в заводные машины. Ключ в руках ведущего. Ведущий «заводит» машины тремя поворотами ключа. Вдох — и машины трогаются с места со звуком «ж-ж-ж».

Большие пальцы начинают крутиться друг вокруг друга, все быстрее и быстрее, пока не закончится завод (пока хватит дыхания).

Та машина, чей завод закончится позже всех, выигрывает.

Дополнительная польза этой игры в том, что она тренирует длительный плавный выдох.

## «Наши пальчики»

*Этот пальчик — самый большой,*

*Самый весёлый, самый смешной!*

(показываете ребёнку большой палец, очень весело улыбаясь)

*Этот пальчик — указательный.*

*Он солидный и внимательный.*

(указываете на что-нибудь указательным пальцем, делая серьёзный вид)

*Этот пальчик средний,*

*Ни первый, ни последний.*

(отгибаете средний палец, изобразив недоумение)

*Этот пальчик — безымянный,*

*Он не любит каши манной.*

(согните безымянный палец, как будто он не хочет каши;

можно громко сказать «Фыр» или «Фу», что очень нравится малышам)

*Самый маленький — мизинчик,*

(покажите мизинчик или помассируйте его)

*Любит бегать в магазинчик!*

(оттопырьте мизинец, будто он хочет убежать от остальных пальцев;

можно побегать своими пальчиками по ладошке малыша)

## «Петушок с гребешком»

Соединяем большой и указательный пальцы в клюв, остальные растопыриваем, изображая петушиный гребешок.

## «Цыплята»

Все пальца соединяем друг с другом. Можно изображать, как цыплятки зернышки клюют, постукивая клювом по столу.

## «Зайчик»

Пальцы сжаты в кулак, кроме указательного и безымянного. Они в данном случае будут изображать заячьи ушки.

## «Волк»

Сведите руки ладонками друг к другу. Большие пальцы оттопырьте вверх – волчьи уши. Нижние мизинцы подвижные - опускаются вниз изображая волчью пасть.

Указательные пальцы можно согнуть во внутрь (как на картинке), либо вариант проще - просто переплести их.

## Дети 4-5 лет

### «В гости»

*(Выставляем вверх большие пальцы.)*

**В гости к пальчику большому**

*(Соединяем под углом кончики пальцев.)*

**Приходили прямо к дому**

*(Поочередно называемые пальцы соединяются с большими на двух руках одновременно.)*

**Указательный и средний,**

**Безымянный и последний.**

*(Пальцы сжаты в кулак, вверх выставляем только мизинцы.)*

**Сам мизинчик — малыш Постучался на порог.**

*(Кулачки стучат друг о дружку.)*

**Вместе пальчики — друзья,**

**Друг без друга им нельзя.**

*(Ритмичное сжатие пальцев в кулак на обеих руках.)*

## «На прогулку»

**Раз, два, три, четыре, пять.**

*(Разжимаем пальцы из кулака по одному, начиная с большого.)*

**Вышли пальчики гулять.**

*(Ритмично разжимаем и сжимаем все пальцы вместе.)*

**Раз, два, три, четыре, пять.**

*(Сжимаем по очереди широко расставленные пальцы в кулак, начиная с мизинца.)*

**В домик спрятались опять.**

*(Ритмично сжимаем все пальцы вместе.)*

## «Дождик»

**Меж еловых мягких лап**

*(оглаживаем подушечками пальцев поверхность стола.)*

**Дождик кап-кап-кап.** *(стучим пальцами по столу.)*

**Где сучок давно засох,**

**Серый мох, мох, мох.**

*(касаемся стола первым и пятым пальцами раскрытой кисти рук.)*

**Где листок к листку прилип,**

**Вырос гриб, гриб, гриб.**

*(поднимаем руки над столом, пальцы то складываем вместе, то раскрываем широко.)*

**Кто нашел его, друзья?**

*(указательным пальцем правой руки касаемся поочередно всех пальцев левой руки.)*

**Это я, я, я!**

*(разжимаем все пальцы левой руки, кроме мизинца, показываем его.)*

## **«На прогулку»**

**Раз, два, три, четыре, пять.**

*(Разжимаем пальцы из кулака по одному, начиная с большого.)*

**Вышли пальчики гулять.**

*(Ритмично разжимаем и сжимаем все пальцы вместе.)*

**Раз, два, три, четыре, пять.**

*(Сжимаем по очереди широко расставленные пальцы в кулак, начиная с мизинца.)*

**В домик спрятались опять.**

*(Ритмично сжимаем все пальцы вместе.)*

## **Упражнение с грецким орехом**

*Положив грецкий орех между ладонями ребенка, предложите сделать круговые движения.*

*Можно проводить массаж и двумя орехами.*

*Для этого ребенок должен положить в ладонь два одинаковых по размеру ореха.*

*Затем медленно делать круговые движения, перекачивая один орех через другой или вращая их по плоскости ладони друг за другом: в правой ладони - по часовой стрелке, в левой - против.*

*Вместо орехов можно использовать круглые камешки или обыкновенные шарики для настольного тенниса.*



# Дети 5-7 лет

## Игры с предметами домашнего обихода

- ❖ Возьмите яркий поднос. Тонким равномерным слоем рассыпьте по подносу любую мелкую крупу. Проведите пальчиком ребенка по крупе. Получится яркая контрастная линия. Позвольте малышу самому нарисовать несколько хаотических линий. Затем попробуйте вместе нарисовать какие-нибудь предметы (забор, дождик, волны), буквы и т.д.
- ❖ Подберите пуговицы разного цвета и размера. Сначала выложите рисунок сами, затем попросите малыша сделать то же самостоятельно. После того, как ребенок научится выполнять задание без вашей помощи, предложите ему придумывать свои варианты рисунков. Из пуговичной мозаики можно выложить неваляшку, бабочку, снеговика, мячики, бусы и т.д.

- ❖ Дайте ребенку круглую щетку для волос. Ребенок катает щетку между ладонями, приговаривая:

**"У сосны, у пихты, елки  
Очень колкие иголки.  
Но еще сильнее, чем ельник,  
Вас уколёт можжевельник".**

- ❖ Возьмите решетку для раковины (обычно она состоит из множества клеточек). Ребенок ходит указательным и средним пальцами, как ножками, по этим клеткам, стараясь делать шаги на каждый ударный слог. "Ходить" можно поочередно то одной, то другой рукой, а можно - и двумя одновременно, говоря:

**"В зоопарке мы бродили,  
К каждой клетке подходили  
И смотрели всех подряд:  
Медвежат, волчат, бобрят".**

- ❖ Берем пельменницу. Ее поверхность, как вы помните, похожа на соты. Малыш двумя пальцами (указательным и средним) изображает пчелу, летающую над сотами:

**"Пальцы, как пчелы, летают по сотам  
И в каждую входят с проверкою: что там?  
Хватит ли меда всем нам до весны,  
Чтобы не снились голодные сны?"**

- ❖ Насыпаем в кастрюлю 1 кг гороха или фасоли. Ребенок запускает туда руки и изображает, как месит тесто, приговаривая:

**"Месим, месим тесто,  
Есть в печи место.  
Будут-будут из печи  
Булочки и калачи".**

- ❖ Насыпаем в кружку сухой горох. Ребенок на каждый ударный слог перекладывает горошины по одной в другую кружку. Сначала одной рукой, затем двумя руками одновременно, попеременно большим и средним пальцами, большим и безымянным, большим и мизинцем. Четверостишия подбираются любые.
- ❖ Насыпаем горох на блюдце. Ребенок большим и указательным пальцами берет горошину и удерживает ее остальными пальцами (как при сборе ягод), потом берет следующую горошину, потом еще и еще - так набирает целую горсть. Можно делать это одной или двумя руками.
- ❖ Две пробки от пластиковых бутылок кладем на столе резьбой вверх. Это - "лыжи". Указательный и средний пальцы встают в них, как ноги. Двигаемся на "лыжах", делая по шагу на каждый ударный слог:  
**"Мы едем на лыжах, мы мчимся с горы,  
Мы любим забавы холодной зимы".**

То же самое можно попробовать проделать двумя руками одновременно.

❖ Ребенок собирает спички (или счетные палочки) одними и теми же пальцами разных рук (подушечками): двумя указательными, двумя средними и т.д.

❖ Строим "сруб" из спичек или счетных палочек. Чем выше и ровнее сруб, тем лучше.

❖ Бельевой прищепкой (проверьте на своих пальцах, чтобы она не была слишком тугой) поочередно "кусаем" ногтевые фаланги (от указательного к мизинцу и обратно) на ударные слоги стиха:

*"Сильно кусает котенок-глупыш,  
Он думает, это не палец, а мышь. (Смена рук.)  
Но я же играю с тобою, малыш,  
А будешь кусаться, скажу тебе: "Кыш!"*

❖ Берем веревку (толщиной с мизинец ребенка) и завязываем на ней 12 узлов. Ребенок, перебирая узлы пальцами, на каждый узел называет месяц года по порядку. Можно сделать подобные приспособления из бусин, пуговиц и т.д.

❖ Натягиваем веревку на уровне плеч ребенка и даем ему несколько бельевых прищепок. На каждый ударный слог ребенок цепляет прищепку к веревке:

**"Прищеплю прищепки ловко  
Я на мамину веревку".**

Ребенок комкает, начиная с уголка, носовой платок (или полиэтиленовый мешочек) так, чтобы он весь уместился в кулачке.