

# *ПАЛЬЧИКОВАЯ ГИМНАСТИКА*

*к проекту по здоровьесбережению*



*Иванова Олеся Олеговна  
1-я младшая группа  
МБДОУ «Детский сад «Сказка»  
г. Вуктыл*

*Пальчиковая гимнастика* – это вид здоровьесберегающих технологий.

*Главная цель пальчиковой гимнастики* – переключение внимания, улучшение координации и мелкой моторики, что напрямую воздействует на умственное развитие ребенка.

*Кроме того*, при повторении стихотворных строк и одновременном движении пальцами у малышей формируется

- правильное звукопроизношение,
- умение быстро и четко говорить,
- совершенствуется память,
- способность согласовывать движения и речь.

Уникальное сочетание добрых стихов и простых массажных приемов дает поразительный эффект активного умственного и физического развития.



## «Это я»

*Дети показывают части тела и выполняют движения в соответствии с текстом.*

Это глазки. Вот, вот.

Это ушки. Вот, вот.

Это нос, это рот.

Там спинка. Тут живот.

Это ручки. Хлоп-хлоп.

Это ножки. Топ- топ.

Ох, устали вытрем лоб!



## «Котятки»

Все котятки мыли лапки:

Вот так! Вот так!

*(изображаем мытье рук)*

Мыли ушки, мыли брюшки:

Вот так! Вот так!

А потом они устали:

Вот так! Вот так!

Сладко-сладко засыпали:

Вот так! Вот так!

*(имитируем все указанные в стихотворении движения)*





## «Яблоки»

Большой пальчик яблоки трясёт.  
*Кисти сжаты в кулак, разгибаем  
большой пальчик.*  
Второй их собирает.  
*Разгибаем указательный палец.*  
Третий их домой несёт.  
*Разгибаем средний палец*  
Четвёртый высыпает.  
*Разгибаем безымянный.*  
Самый маленький – шалун.  
*Разгибаем мизинец*  
Всё, всё, всё съедает.



## «Капустка»

Мы капустку рубим-рубим,  
Мы капустку солим-солим,  
Мы капустку трём-трём,  
Мы капустку жмём-жмём.  
*Движения прямыми ладонями вверх-  
вниз, поочерёдное поглаживание  
подушечек пальцев, потирать  
кулачок о кулачок. Сжимать и  
разжимать кулачки.*





## «Шарик»

*Все пальчики обеих рук – «в щепотке» и соприкасаются кончиками. В этом положении дуем на них, при этом пальчики принимают форму шара. Воздух «выходит», и пальчики принимают исходное положение.*

Надуваем быстро шарик.  
Он становится большой.  
Вдруг шар лопнул, воздух вышел –  
Стал он тонкий и худой.



## «Фрукты»

Знают взрослые и дети:  
Сжимают и разжимают пальцы.  
Много фруктов есть на свете!  
Яблоки и апельсины, апельсины,  
Загибают по одному пальцу,  
начиная с мизинца  
Абрикосы, мандарины,  
И бананы, и гранаты  
Витаминами богаты.





## «Снегири»

Вот на ветках, посмотри,  
*Четыре хлопка руками.*  
В красных майках снегири.  
Распушили пёрышки.  
*Изображают «крылышки»*  
Греются на солнышке.  
Головой вертят,  
*Повороты головой.*  
Улетать хотят.  
Кыш! Кыш! Улетели!  
*Прогоняют кистями рук*  
За метелью, за метелью!  
*Вращательные движения*  
*кистями рук.*



## «Снежинки»

Ла-ла-ла, ла-ла-ла,  
Туча по небу плыла.  
*Пальцы обеих рук соединить подушечками и округлить в форме шара (туча).*  
Вдруг из тучи над землёй  
Полетел снежинок рой.  
*Руки поднять вверх, пальцы развести в стороны. Поворачивать кисти, медленно опуская руки (снежинки летят).*  
Ветер дунул, загудел –  
*Подуть на кисти рук (губы округлить и слегка вытянуть вперёд).*  
Рой снежинок вверх взлетел.  
*Встряхнуть кистями рук, поднимая вверх, вращать ими (снежинки летят).*  
Ветер с ними кружится,  
Может быть подружится.





## «Семья»

*С каждой строкой дети загибают по одному пальчику, начиная с большого.*

*Этот пальчик – дедушка,*

*Этот пальчик – бабушка,*

*Этот пальчик – мамочка,*

*Этот пальчик – папочка,*

*Этот пальчик – я.*

*Вот и вся моя семья!*



## «Помощник»

*Посуду моет наш Антошка,  
Моет вилку, чашку, ложку,  
Потирает ладошки друг об друга  
(«мыть посуду»).*

*Вымыл блюдце и стакан  
И закрыл покрепче кран.*

*Разгибать пальцы из кулачка,  
начиная с мизинца. Выполнять  
имитирующие движения.*





## «Пальчик-Мальчик»

- Пальчик-мальчик, где ты был?  
- С этим братцем в лес ходил,  
С этим братцем щи варил,  
С этим братцем кашу ел,  
С этим братцем песни пел.  
*На первую строчку показать большие пальцы на обеих руках. Затем поочередно соединять их с остальными пальцами.*



## «Замок»

На дверях висит замок.  
*Пальцы в замочек, слегка покачивать*  
Кто его открыть бы смог?  
*«замочком» вперед-назад*  
Мы замочком повертели,  
*Повертеть «замочком»*  
Мы замочком покрутили  
*Пальцы остаются сомкнуты, а ладошки трутся друг о друга.*  
Мы замочком постучали,  
*Пальцы сомкнуты, а ладошки стучат друг о друга.*  
Постучали, и открыли!





## «Мебель»

Мебель я начну считать:  
Кресло стол, диван, кровать,  
*Пальцы обеих рук поочерёдно  
зажимать в кулачки.*  
Полка, тумбочка, буфет,  
Шкаф, комод и табурет.  
Много мебели назвал –  
Десять пальчиков зажал!  
*Поднимать зажатые кулачки  
вверх.*



## «Много мебели в квартире»

Раз, два, три, четыре,  
Много мебели в квартире.  
*Ритмично сжимать и разжимать  
кулачки.*  
В шкаф повесим мы рубашку,  
А в буфет поставим чашку.  
Чтобы ножки отдохнули,  
Посидим чуть-чуть на стуле.  
А когда мы крепко спали,  
На кровати мы лежали.  
*Загибать пальчики, начиная с больших,  
на каждое название мебели.*  
А потом мы с котом  
Посидели за столом,  
Чай с вареньем дружно пили.  
Много мебели в квартире!  
*Ритмично попеременно хлопать в  
ладони и стучать кулачком о кулачок.*



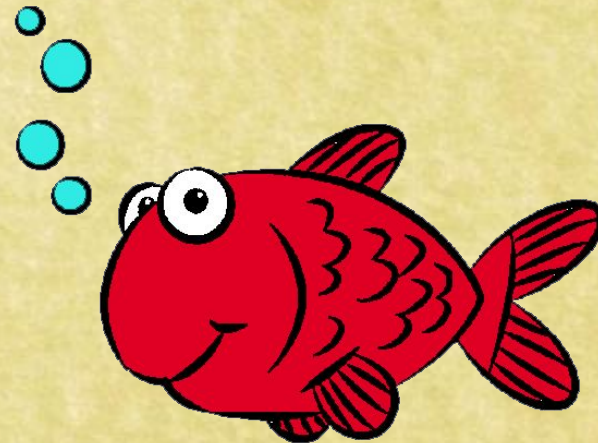
## «Кот на печку пошёл»

Кот на печку пошёл,  
*Пальчики «шагают».*  
Горшок каши нашёл.  
*«Горшок из ладошек».*  
На печи калачи,  
*Ладошки «лепят калачи»*  
Как огонь горячи.  
*Подуть на ладошки.*  
Пряники пекутся,  
Коту в лапы не даются.  
*Погрозить пальчиком.*



## «Рыбки»

Рыбки весело резвятся  
В чистой тепленькой воде.  
То сожмутся, разожмутся,  
То зарюются в песке.  
*Имитировать руками движения  
рыбок в соответствии с  
текстом.*





## *«Вот как кашу мы варили»*

Вот как кашу мы варили:

Все смешали, *(кистью руки опущенной вниз, сделать круговые движения «мешаем кашку»)*

Посолили, *(пальцы правой руки сложить щепоткой, показать как солят кашу)*

Сверху маслицем полили, *(ладонь сложить в виде пригоршни «ложка с маслом». Медленно переворачивать ладонь, как льем из ложки масло в кашку)*

Куклу Дашу пригласили: *(сделать манящие движения руками)*

- На столе тарелка ваша, *(руки вытянуть ладонями вверх. Прижать друг к другу ребрами и слегка округлить «тарелка»)*

Как вкусна на завтрак каша! *(кругообразными движениями несколько раз облизать губы языком, показывая как было вкусно).*





## «Моем руки»

Ах, вода, вода, вода!

Будем чистыми всегда!

*(энергично потираем ладошку о ладошку)*

Брызги – вправо, брызги – влево!

Мокрым стало наше тело!

*(сжали в кулак пальцы, а затем с силой выпрямляем пальчики, как бы стряхивая воду)*

Полотенчиком пушистым

Вытрем ручки очень быстро.

*(энергичными движениями «вытираем» поочередно руки)*

