

# Пальчиковая гимнастика

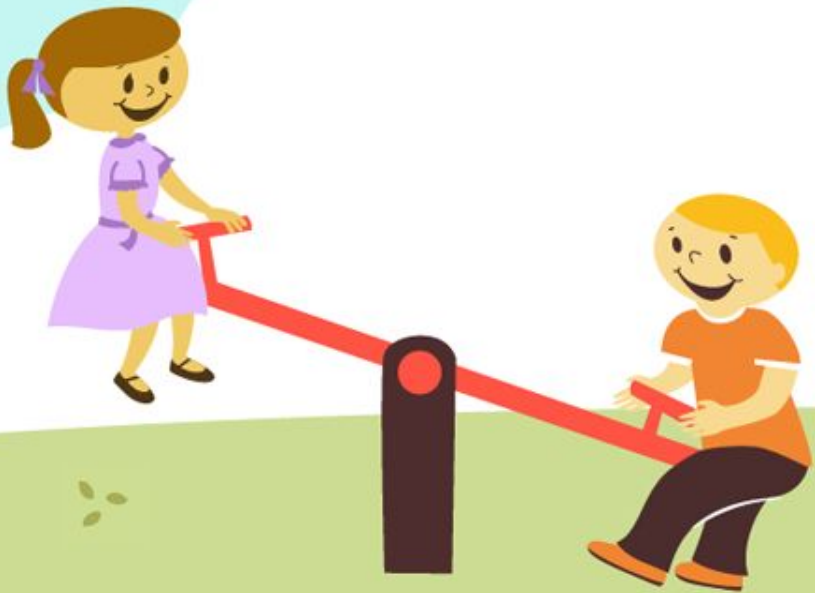
составила Петрова Л.И. инструктор по  
физической культуре ГБДОУ д/с 32  
Петродворцового района СПб



Пальчиковая гимнастика и игры — вещь, совершенно необходимая и педагогам и родителям, воспитывающим малыша . Помимо развития мелкой моторики, это один из способов отвлечь и развеселить ребенка, ведь в основе каждой пальчиковой игры — детская потешка или стихотворение.



В современном мире, с его готовыми игрушками и обилием бытовой техники, детские пальчики получают все меньше полезной работы.



На помощь приходят пальчиковые игры — они развивают

- ❑ ловкость,
- ❑ координацию,
- ❑ внимание и скорость реакции,
- ❑ творческие способности,

а веселые стихи помогают снять нервное напряжение.



Малыши, которые регулярно занимаются пальчиковой гимнастикой,

- лучше говорят,
- быстрее учатся писать,
- обладают хорошей памятью,
- скорее успокаиваются после стресса

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



Организованная пальчиковая гимнастика ,  
сопровождаемая речью, превращаются в своеобразные  
маленькие спектакли. Они увлекают детей и приносят  
им пользу! Со слов взрослых дети могут многое  
запомнить и воспроизвести, надо только несколько раз  
повторить текст.

Сочетание добрых стихов и простых массажных приемов дает очень хороший эффект активного умственного и физического развития.





Озорные стихи и считалочки помогут разбудить детскую фантазию, творческую инициативу.

▪ «Строим дом»

▪ Туки – туки молотком,  
по другому.

Стучат кулаками одним

▪ Строю, строю новый дом.  
под углом,

Ладони располагаются

▪ Будет он большой, как ель,  
соприкасаются.

кончики пальцев

▪ Будут окна, будет дверь.  
«окно» и «дверь».

Делают из пальцев

▪ Всех в него я поселю:

Хлопают в ладоши.

▪ Мышку, зайчика, лису.



## «Повар»

Повар готовил обед, *Ребром ладони дети стучат по столу.*

А тут отключили свет.

Повар леща берет *Загибают пальцы на левой руке.*

И опускает в компот

Бросает в котел поленья,

В печку кладет варенье.

Мешает суп кочерыжкой,

Угли бьет поварешкой.

Сахар сыплет в бульон.

И очень доволен он! *Разводят руками.*



# Пальчиковая гимнастика может быть тематической :«Капуста»

Мы капусту рубим,  
столу.

Мы морковку трем,  
Мы капусту солим,

Мы капусту жжем.  
Мы капусту нарубили,

Перетерли,  
Посолили,

И набили плотно в кадку  
Все теперь у нас в порядке.

*Ритмичные удары ребром ладоней по*

*Трут ладони друг об друга.*

*Указательный и средний палец трутся о  
большой.*

*Хватательные движения обеими руками.*

*Ритмичные удары ребром ладоней по  
столу.*

*Трут ладони друг об друга.*

*Указательный и средний палец трутся о  
большой.*

*Удары обеими руками по столу.*

*Отряхивают руками.*



# «Много мебели в квартире»

Раз, два, три, четыре,  
Много мебели в квартире.  
В шкаф повесим мы рубашку,  
А в буфет поставим чашку.  
мебели.

Чтобы ножки отдохнули,  
Посидим чуть – чуть на стуле.  
А когда мы крепко спали,  
На кровати мы лежали.  
А потом мы с котом  
Посидели за столом.

Чай с вареньем дружно пили.  
Много мебели в квартире.

Ритмично сжимают и разжимают  
кулачки.

Загибают пальчики, начиная с  
больших, на каждое название

Попеременно хлопают в ладоши и  
стучат кулачками.



## «Мы во двор пошли гулять»

Раз, два, три, четыре, пять,  
Мы во двор пошли гулять.

Бабу снежную лепили,  
Птичек крошками кормили,  
С горки мы потом катались,

А ещё в снегу валялись.

Все в снегу домой пришли.  
Съели суп и спать легли.



Загибают пальчики по одному.  
«Идут» по столу указательным и  
средним пальчиками.

«Лепят» комочек двумя ладонями.  
«Крошат хлебушек» всеми пальцами.  
Ведут указательным пальцем правой  
руки по ладони левой руки.

Кладут ладошки на стол то одной, то  
другой стороной.

Отряхивают ладошки.

Движения воображаемой ложкой;  
руки под щёку.



## «Повстречались»

- На каждую фразу соединять одноимённые пальцы левой и правой рук по одному начиная с мизинца. На последнюю фразу показать «рога», одновременно выпрямив указательные пальцы и мизинцы.

Повстречались два котёнка: «Мяу – мяу».

Два щенка: «гав – гав».

Два жеребёнка: «И-го-го»

Два телёнка, два быка:

«Му-у».

Смотри, какие рога!



## «Кот на печку пошёл»

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

Подуть

С элементом  
дыхательной  
гимнастики



# Игра с массажными мячиками «Слива»

Сливу я держу в руке,  
Кладут мячик на правую ладошку.

Зажимаю в кулаке,  
Крепко сжимают его.

Отпускаю, разжимаю  
Раскрывают ладонь.

И ладошками катаю.  
Катают мячик между ладонями.

Н. Нищева

С предметом





- Специалисты утверждают, что игры с участием рук и пальцев поддерживают мозговые системы в превосходном состоянии. На основе подобных рассуждений японский врач Намикоси Токудзиро создал оздоравливающую методику воздействия на руки.

оздоровление



- . Он утверждал, что пальцы наделены большим количеством рецепторов, посылающих импульсы в ЦНС человека. На кистях рук расположено множество акупунктурных точек, массируя которые можно воздействовать на внутренние органы, рефлекторно с ними связанные. Так, например, массаж большого пальца повышает функциональную активность головного мозга; указательного - положительно воздействует на состояние желудка, среднего - на кишечник, безымянного - на печень и почки, мизинца - на сердце.



- Старайтесь, чтобы в игры вовлекались все пальчики (особенно безымянный и мизинчик).
- Обязательно чередуйте типы движений:  
сжимание - разжимание;  
Сведение – разведение;  
растяжение;  
расслабление;  
хлопки.

Методические  
указания



Пальчиковая гимнастика - это еще и игра, а игра – один из лучших способов развития речи и мышления детей. Она доставляет ребенку удовольствие и радость, эти чувства являются сильнейшим средством, стимулирующим активное восприятие речи и порождающим самостоятельную речевую деятельность.



**-СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ!**

