

Для чего нужна пальчиковая гимнастика

Что же происходит, когда ребенок 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 ребенка.
3. Малыш учится концентрировать свое внимание и правильно его распределять.
4. Если ребенок будет выполнять упражнения, сопровождая их короткими стихотворными строчками, то его речь станет более четкой, ритмичной, яркой и усилится контроль за выполняемыми движениями.
5. Развивается память ребенка, так как он учится запоминать определенные положения рук и последовательность движений.
6. У малыша развиваются воображение и фантазия. Овладев всеми упражнениями, он сможет "рассказывать руками" целые истории.
7. В результате освоения всех упражнений кисти рук и пальцы приобретет силу, хорошую подвижность и гибкость, а это в дальнейшем облегчит овладение навыком письма.

Упражнения для кистей рук

- развивают подражательную способность, достаточно просты и не требуют тонких дифференцированных движений;
- учат напрягать и расслаблять мышцы;
- развивают умение сохранять положение пальцев некоторое время;
- учат переключаться с одного движения на другое.

Упражнения для пальцев условно статические

- совершенствуют полученные ранее навыки на более высоком уровне и требуют более точных движений.

Упражнения для пальцев динамические

- развивают точную координацию движений;
- учат сгибать и разгибать пальцы рук;

- учат противопоставлять большой палец остальным.

Все эти упражнения будут полезны детям не только с задержкой в развитии речи или какими-либо другими нарушениями, но и детям, у которых речевое развитие происходит своевременно.

С какого возраста можно начинать выполнять эти упражнения?

Можно заниматься с 3 месячного возраста (с 6-7 месяцев) как в раннем, так и в более позднем возрасте занятия будут очень полезны и эффективными.

начинать можно с ежедневного массажа по 2-3 минуты кистей рук и пальцев:

- 1) поглаживать и растирать ладони вверх – вниз;
- 2) разминать и растирать каждый палец вдоль, затем - поперек;
- 3) растирать пальчики спиралевидными движениями.

Затем можно выполнять некоторые динамические упражнения, но в пассивной форме, то есть вы сами сгибаете и, разгибаете пальчики малыша и совершаете другие энергичные движения, сопровождая их ритмичными строчками. При этом важно, чтобы в упражнения участвовали все пальчики.

Примерно с 10 месяцев, кроме пассивных упражнений и упражнений для пальцев условно статических, ребенка нужно учить:

- катать между ладонями и пальчиками шарики и палочки разного размера;
- рвать бумагу, отщипывать кусочки глины и пластилина;
- перекладывать из одной коробки в другую разные мелкие предметы (бусинки, пуговицы и т.п.) одной рукой и двумя одновременно.

Затем малыш можно начинать учить движениям, имитирующим знакомые ему действия и предметы (упражнения для кистей рук). После освоения этих упражнений приступайте к выполнению упражнений пассивных упражнений и упражнений для пальцев условно статических, но уже в активной форме, то есть все упражнения ребенок выполняет сам.

Если вы начинаете заниматься с детьми в возрасте 2, 3, 4 лет и старше, то отработайте последовательно все упражнения начиная с упражнения для кистей рук.

Помните! Любые упражнения будут эффективны только при регулярных занятиях. Занимайтесь ежедневно около 5 мин.

Пальчиковая гимнастика:

1. Сначала все упражнения выполняются медленно. Следите, чтобы ребенок правильно воспроизводил и удерживал положение кисти и пальцев и правильно переключал с одного движения на другое. При необходимости помогайте малышу или научите помогать себе второй рукой.
2. Упражнения отрабатываются сначала одной рукой (если не предусмотрено участие обеих рук), затем другой рукой, после этого - двумя одновременно.
3. Некоторые упражнения даны в нескольких вариантах. Первый - самый легкий.

Когда все упражнения будут хорошо знакомы, можно выполнять и разные игровые задания.

«ФОНАРИКИ»

Вариант 1.

И сходное положение. Расположить ладони перед собой, выпрямив и раздвинув

пальцы. Сжимать и разжимать пальцы на обеих руках одновременно, сопровождая движения соответствующими фразами.

Фонарики зажглись! *(пальцы выпрямить)*

Упражнение выполнять несколько раз.

Вариант 2 (усложнённый).

Фонарики погасли! *(пальцы сжать)*

Поочерёдно сжимать и разжимать пальцы рук на счёт «раз-два».

Мы фонарики зажжём, - на «раз»: пальцы правой руки выпрямлены, пальцы левой руки сжаты.

А потом гулять пойдём! – на «два»: пальцы левой руки выпрямлены, пальцы правой руки сжаты.

Вот фонарики сияют, - на «раз»: пальцы правой руки выпрямлены, пальцы левой руки сжаты.

Нам дорогу освещают! – на «два»: пальцы левой руки выпрямлены, пальцы правой руки сжаты.

Выполнять упражнение сначала медленно, затем ускорить темп.

«ЗАГОТАВЛИВАЕМ КАПУСТУ»

Руками имитируем соответствующие действия:

- **Мы капусту рубим! (2 р.)** - прямыми, напряжёнными ладонями имитируем движения топора: вверх вниз.

- **Мы капусту режем! (2 р.)** - энергичные движения прямыми ладонями вперёд-назад.

- **Мы капусту солим! (2 р.)** - пальцы собраны «щепотью», «солим Капусту».

- **Мы капусту жмём! (2 р.)** - энергично сжимаем пальцы в кулаки то одновременно на двух руках, то поочерёдно.
- **Мы морковку трём! (2 р.)** - пальцы одной руки сжаты в кулак и совершают ритмичные движения вверх вниз по ладони другой руки. Затем меняем руки.

«МОЕМ РУКИ»

1. «Моем руки»: ритмично потирать ладошки, имитируя мытьё рук.

Ах, вода, вода, вода!

Будем чистыми всегда!

2. «Стряхиваем водичку с рук»: пальцы сжать в кулачок, затем с силой выпрямить пальчики, как бы стряхивая водичку.

Брызги - вправо, брызги - влево!

Мокрым стало наше тело!

3. «Вытираем руки»: энергичные движения имитируют поочерёдное вытирание каждой руки полотенцем.

Полотенчиком пушистым

Вытрем ручки очень быстро.

«МЕСИМ ТЕСТО»

Руками имитируем процесс вымешивания теста.

- **Тесто мнём, мнём, мнём!** - очень энергично сжимаем и разжимаем руки в кулачки (одновременно и поочерёдно).

- **Тесто жмём, жмём, жмём!** - Пирог мы испечём! руками совершаем движения, как будто лепим снежки.

«ПЕЧЁМ БЛИНЫ»

Вариант 1. попеременно касаться поверхности стола тыльной стороной кисти руки и ладонью.

Вариант 2.

Мама нам печёт блины,

Очень вкусные они.

Встали мы сегодня рано

И едим их со сметаной.

а) левая рука касается стола ладонью, правая рука - тыльной стороной;

б) смена позиции. Теперь левая рука касается стола тыльной стороной, правая

рука касается стола ладонью

Упражнение можно выполнять на счёт «раз-два» или сопровождая движения стихами (см. вариант 1)

«ФЛАЖКИ»

Вариант 1. Исходное положение: *расположить ладони перед собой. Одновременно опускать и поднимать ладони, сопровождая движения стихами. Если ребёнок легко выполняет это упражнение, можно предложить опускать и поднимать ладони, не сгибая пальцы.*

Я в руках флажки держу

И ребятам всем машу!

Вариант 2 (усложнённый). Поочерёдно менять положение рук на счёт: «раз-два».

«Раз»: левая рука- выпрямлена, поднята вверх, правая рука- опущена вниз.

«Два»: левая рука- опущена вниз, правая рука - поднята вверх.

«ШАРИК»

Исходное положение: пальчики обеих рук собраны «щепотью» и соприкасаются кончиками.

«Надуваем шарик»: придать пальцам такое положение, какое бывает, когда руки держат мячик или шарик.

«Шарик лопнул»: пальцы возвращаются в исходное положение.

Я надул упругий шарик,

Укусил его комарик.

Лопнул шарик- не беда,

Новый шар надую я.

«ЁЖИК»

Исходное положение: поставить ладони под углом друг к другу.

Расположить

пальцы одной руки между пальцами другой. Шевелить прямыми пальчиками.

Маленький колючий ёж.

До чего же он хорош!

«ЛОДОЧКА»

Исходное положение: обе ладони поставлены на ребро и соединены «ковшиком», большие пальцы прижаты к ладоням.

Маленькая лодочка по реке плывёт,

На прогулку лодочка малышей везёт.

«ПАРОХОД»

Исходное положение: обе ладони соединены «ковшиком», все пальцы, кроме больших, направлены в сторону «от себя», а большие пальцы подняты вверх и соединены - это «труба».

Пароход плывёт по речке,

И труба дымит, как печка.

«РЕЧКА И РЫБКА»

1. «Речка» - волнистое, плавное движение расслабленных кистей рук.
2. «Рыбка» Исходное положение: Выпрямленные ладони прижаты друг к другу.

Пальцы направлены в сторону «от себя». Поворачивать сомкнутые ладони вправо и влево, имитируя движения рыбки хвостом.

*Рыбка-малютка по речке плывёт,
Рыбка-малютка хвостиком бьёт.*

«ДЕРЕВЬЯ»

Исходное положение: расположить кисти рук перед собой, ладонями к себе. Пальцы разведены в стороны и напряжены. После выполнения упражнения встряхнуть кисти рук.

В поле дерево стоит, - покачивать руками из стороны в сторону.

Ветер ветки шевелит.

*Дует ветер нам в лицо, - покачивать руками вниз - вверх, не сгибая пальцы.
Закачалось деревцо!*

«КОРНИ»

Вариант 1. *Исходное положение: ладони опущены вниз. Пальцы разведены в стороны и напряжены. Удерживать руки в таком положении на счёт до 5-10. После упражнения расслабить кисти рук, встряхнуть руками.*

Высокие красивые - показать руками «деревья».

Деревья здесь растут,

А корни под землёю - показать руками «корни».

для них водичку пьют.

Вариант 2. *Исходное положение. Ладони опущены вниз и прижаты друг к другу тыльной стороной. Пальцы разведены в стороны и напряжены. Удерживать в таком положении кисти рук, потом встряхнуть.*

«ПТИЧКА ПЬЁТ ВОДИЧКУ»

Исходное положение: пальцы сложить «Щепотью» - это «клюв». Не отрывая локоть от стола, «клювом» коснуться стола. Далее - имитировать движения птицы - захватить «воду», поднять «голову», пощёлкать «клювом».

Наклонилась, захватила,

Подняла и проглотила.

«ПТЕНЧИКИ В ГНЕЗДЕ»

Пальцы правой руки собрать в «щепоть» это «птенцы».левой рукой сбоку обхватить пальцы - это гнездо. Попеременно чередовать положение рук.

Вот птенцы, а вот - гнездо.

Всем птенцам в гнезде тепло.

«ПТИЧКА ЛЕТИТ»

Исходное положение: руки расположить перед собой «ладонями к себе». Большие пальцы переплести - это «голова» птицы. Остальные пальцы- «крылья». Помахать ими.

Птички летели, - помахать «крыльями».

Сели- посидели, - прижать ладони к груди.

Дальше полетели.

«ЦВЕТОК»

Исходное положение: ладони подняты вверх, пальцы образуют «бутон», основания кистей прижаты друг к другу.

Цветок распускается: - разводим одновременно пальцы рук в стороны, а потом сводим пальцы вместе.

Солнце поднимается -

Цветочек распускается!

Солнышко садится -

Цветочек спать ложится.

«КОШЕЧКА»

Вариант 1. Две ладошки одновременно сжать в кулачки и поставить на стол, затем одновременно выпрямить пальчики и прижать ладони к столу.

Повторить 3-5 раз.

Кулачок - ладошка.

Я иду, как кошка.

Вариант 2 (усложнённый). При выполнении упражнения руки располагаются на столе. Попеременная смена положений на счёт «раз-два».

«Раз»: - левая рука- кулачок, правая рука- ладошка.

«Два»: - левая рука- ладошка, правая рука- кулачок. Повторить несколько раз.

«САРАЙ»

Пальцы рук соединить под углом - «крыша». Большие пальцы спрятать под «крышу» и прижать к ладоням.

Этот домик называется сарай,

Кто живёт в сарае?

Ну-: ка угадай!

«ДОМ»

1. Пальцы рук соединить под углом, большие пальцы положить один на другой. Указательный палец одной руки выпрямить – это «труба» .

Посмотри на дом с трубой.

В нём мы будем жить с тобой.

2. Руки поднять над головой, пальцы соединить под углом.

Вот стоит огромный дом,

Дом ужасно важный.

Сто окошек в доме том!

Он многоэтажный.

«ТРУБА»

Исходное положение: руки сжать в кулачки, оставляя круглые отверстия внутри. Ставим кулачок на кулачок, меняя положение рук несколько раз, - получается длинная «труба» .

Дом стоит с большой трубой.

В нём мы будем жить с тобой.

Смотрит ввысь труба на крыше

И дымит, как будто дышит.

«СТУЛ»

Вариант 1. Исходное положение: левую ладонь поставить вертикально, пальцами вверх - это «спинка» стула. К ней приставить кулачок правой руки - это «сиденье».

Спинка и сиденье -

Стул на удивленье!

Мы на стульях посидим,

Друг на друга поглядим!

Вариант 2 (усложнённый). Менять положения рук попеременно на счёт «раз-два».

«Раз»: левая рука - «спинка», правая рука - «сиденье».

«Два»: правая рука – «спинка», левая рука - «сиденье».

«СТОЛ»

Вариант 1. Исходное положение: левую руку сжать в кулак - это «ножка» стола. Сверху накрыть «ножку» выпрямленной ладонью правой руки - это «крышка» стола.

Кулачок - это толстая ножка.

Сверху крышка - наша ладошка.

Маленький столик. Время идёт ...

Вместе с ладошкой и стол подрастёт.

Вариант 2. На счёт «раз-два» поочерёдно менять положение рук.

«ВОРОТА»

1. Исходное положение: ладони поставить на ребро, пальцами друг к другу – «ворота закрыты». Пальцы выпрямлены и напряжены.

Ворота крепко мы закрём -

Не сможет волк проникнуть в дом!

или

А ворота мы закроем на замок,

Чтобы волк зубастый в дом войти не смог.

2. Ворота открываются и закрываются. Исходное положение (см. пункт 1). Затем развернуть ладони параллельно друг другу, пальцы направлены от себя. Вернуться в исходное положение.

**Ворота открыты всегда для друзей,
Мы рады вам, гости! Входите скорей!**

«ЗАМОК»

Исходное положение: ладони прижать друг к другу. Пальцы переплести. Далее движениями имитировать слова стихотворения.

На двери висит замок. - быстро соединять пальцы в замок и разъединять.

Кто его открыть бы смог? - Потянули! - пальцы - в замке, потянуть пальцы,

не расцепляя их.

- Покрутили! - подвигать сцепленными пальцами от себя к себе.

- Постучали! - пальцы остаются в замке, постучать о основаниями ладоней друг о друга.

И - открыли! - расцепить пальцы.

«ЗА ЙЧИК»

Вариант 1. *Исходное положение: указательный и средний пальцы вытянуть вверх, мизинец и безымянный прижать к ладони большим пальцем. Удерживать пальцы в таком положении на счёт до 5 - 10. Упражнение выполнять сначала каждой рукой по очереди, затем - двумя руками одновременно.*

Кто там скачет на лужайке?

Это длинноухий зайка!

Вариант 2.

Исходное положение (см. вариант 1). Сгибать и разгибать указательный и средний пальцы «вниз-вверх» на счёт «раз-два».

Зайка серенький сидит и ушами шевелит.

Раз-два, раз-два. И ушами шевелит!

Вариант 3. *Зайка прячется под сосной. Исходное положение: левая рука - «зайчик». Правая рука - выпрямленная ладонь накрывает сверху «зайку» - это «сосна». Потом поменять положение рук. Правая рука - «зайчик», левая рука - «сосна». Менять положение рук 3-4 раза.*

Этот зайчик - под сосной

Этот зайчик - под другой.

Вариант 4. *Зайчик и барабан. Исходное положение: указательный и средний пальцы подняты вверх. Большой пальчик стучит по безымянному и мизинцу.*

Дали зайцу барабан.

Он ударил: там-там-там!

«НОЖНИЦЫ»

Исходное положение: большой, безымянный палец и мизинец прижать к ладони. Указательный и средний пальцы вытянуть вперёд. Они - то расходятся, то сходятся, имитируя движения ножниц. Ладонь располагается, параллельна столу. Сначала упражнение выполнять медленно, затем темп ускорить. Следить, чтобы пальцы были прямыми.

Режу, режу, ткань верчу,

Научиться шить хочу!

«ВИЛКА»

Указательный, средний и безымянный пальцы вытянуты вверх, расставлены врозь и напряжены. Большой палец прижимает мизинец к ладони. Удерживать пальцы в таком положении до счёта 5-10.

Вилкой мы едим сосиску,

Макароны и редиску.

«КОЛЕЧКО»

Соединить большой и указательный пальцы вместе, в колечко. Остальные пальцы выпрямить, поднять вверх и прижать друг к другу. Удерживать в таком положении до счёта 5-10. Выполнять упражнение каждой рукой по очереди, затем - двумя руками одновременно.

На узорное крылечко

Кто-то уронил колечко.

И оно с крыльца скатилось,

За ступеньку закатилось.

Дети смотрят там и тут,

Но колечка не найдут.

«ОЧКИ»

Исходное положение: сделать двумя руками колечки. Поднести к глазам, имитируя очки.

Вот колечки - посмотри!

Пре вращаются в очки!

«ЧЕЛОВЕЧЕК»

Вариант 1. Исходное положение: указательный и средний пальцы вытянуть и опустить вниз, средний и безымянный пальцы прижать к ладони большим пальцем. Указательный и средний пальцы передвигать по поверхности стола, имитируя движения ног. Упражнение выполняется сначала одной рукой, затем - другой. После этого - двумя одновременно. Надо следить за тем, чтобы указательный и средний пальцы при выполнении сильно не сгибались.

Маленькие ножки шагают по дорожке!

Топ - топ, топ - топ. Шагают по дорожке.

Вариант 2. *Исходное положение (см. вариант 1). Только теперь человек «идёт», высоко поднимая «ноги» (указательный и средний пальцы), затем*

стоит на одной «ноге» (опирается на средний палец, а указательный подтягивает вверх), потом меняет положение «НОГ» - опирается на указательный палец, а средний подтягивает вверх. Упражнение выполняется каждой рукой по очереди, затем - двумя руками одновременно.

Вот человечек идёт по дорожке.

И высоко поднимает он ножки.

На одной ноге стоит и по сторонам глядит.

На другую ногу встал, покачался и упал.

«ЛЫЖНИК»

(Усложнённый вариант) Исходное положение, как при выполнении упражнения «Человечек», но указательный и средний пальцы надо поставить на 2 плоские счётные палочки. Это «лыжник на лыжах». Не отрывая указательный и средний пальцы от «лыж», ребёнок «едет» скользящими движениями по столу.

Утром на лыжах кататься пошли,

Быстро до леса на лыжах дошли.

Время к обеду - весь лес обошлр.

Дружно на лыжах домой мы пришли.

«КОЗА

Исходное положение: указательный палец и мизинец выпрямить. Средний и безымянный- прижать большим пальцем к ладони. Сначала упражнение выполнять каждой рукой по очереди.

Вижу у козочки острые рожки.

Я убегу от неё по дорожке.

Потом можно выполнять упражнение двумя руками, изображая козу и козла:

Идёт : коза рогатая,

Идёт коза бодатая.

Навстречу ей - козёл спешит.

Дорогу уступить велит.

«МОСТИК»

Большой и указательный пальцы левой руки выпрямить, расположить параллельно друг другу и соединить с большим и указательными пальцами правой руки. Остальные пальцы (средний, безымянный и мизинец) выпрямить, прижать друг к другу и удерживать в таком положении.

Мы над речкой из дощечек

Строим мостик золотой.

Через мостик человечек

Гонит козочку домой.

или

Шла коза по мостику

**И виляла хвостиком,
Зацепилась за перила -
Прямо в речку угодила.**

«УЛИТКА»

Исходное положение: указательный, средний и безымянный пальцы прижаты к ладони. Большой палец и мизинец то выпрямляются, то прячутся: Выполнять упражнение сначала каждой рукой по очереди, потом двумя руками одновременно. Можно изобразить, как улитка ползёт по столу.

**Улитка, улитка! Высуни рога!
Дам тебе я хлеба или молока!**

«ПЧЕЛА»

Исходное положение: выпрямить указательный палец, остальные пальцы прижать к ладони большим пальцем. Вращать указательным пальцем.

**Жу - жу - жу, жу - жу - жу,
Над цветами я кружу!**

«ЛЯГУШКА»

Указательный палец и мизинец поднять вверх и держать полусогнутыми. Средний и безымянный прижать к ладони большим пальцем.

**Вот лягушка по дорожке
Скачет, вытянувши ножки.
Увидала комара,
Закричала: ква - ква - ква.**

«ТРИ БОГАТЫРЯ»

Указательный, средний и безымянный пальцы вытянуты вверх и прижаты друг к другу. Большой палец прижимает мизинец к ладони. Удерживать пальцы в таком положении до счёта 5-10. Выполнять сначала каждой рукой по очереди, затем - двумя руками одновременно.

Вариант 1.

**На поляне у ручья
Три стоят богатыря.**

«ДРУЖНЫЕ ПАЛЬЧИКИ»

Исходное положение: пальцы одной руки выпрямить, прижать друг к другу и удерживать напряжённые пальцы до счёта 10. Выполнить сначала каждой рукой по очереди, затем двумя руками одновременно. После упражнения - встряхнуть кисти рук.

**Пальцы очень крепко дружат,
Мне помощниками служат.**

Вариант 2. Это упражнение можно предварить небольшим рассказом о том, какое название имеет каждый палец: большой, указательный, средний, безымянный и мизинчик.

Исходное положение: все пять пальцев вытянуты и разведены в стороны пальчики «поссорились». Затем все пальцы прижать друг к другу- «помирились». Чередовать эти две позиции, сопровождая словами:

Поссорились - помирились!

«СОБАКА»

Вариант 1. *Исходное положение: ладонь поставить на ребро, большой палец выпрямить и поднять вверх. Остальные пальцы сомкнуть. Мизинец то опускать, то поднимать, имитируя движение собачьей пасти.*

Ав-ав-ав - я не пугаю,

Я с ребятами играю!

Вариант 2. *Исходное положение. Указательный палец и мизинец поднять вверх. Остальные пальцы выпрямить и собрать в «щепоть», имитируя собачью пасть.*

Шла собака через мост,

Четыре лапы, пятый хвост.

Если мост обвалится,

То собака свалится.

«ЛОШАДЬ»

Большой палец правой руки поднять вверх. Сверху обхватить эту ладонь другой ладонью под углом, образуя пальцами гриву. Большой палец левой руки поднять вверх. Потом можно поменять руки.

Конь ретивый

С длинной гривой

Скачет, скачет по полям

Тут и там! Тут и там!

«КОШКА»

Вариант 1. *Исходное положение: большой палец и мизинец подняты вверх. Остальные пальцы прижаты к ладони.*

Маленькая кошка

Села у окошка.

Хвостиком играет,

Мышку поджидает.

Вариант 2. Кошка показывает коготки.

Исходное положение: ладонь поставить вертикально вверх. Пальцы выпрямить и развести в стороны. Сильно сгибать и разгибать кончики пальцев.

Если когти точит кошка,

Будет дождик за окошком.

«МЫШКА»

Исходное положение. Мизинец и указательный палец согнуты - это «ушки». Средний, безымянный и большой пальцы сомкнуты и вытянуты. Упражнение выполняется сначала одной рукой, затем другой, после - двумя руками одновременно.

**Перед тем как хрумкать сушки,
Ты, мышонок, вымой ушки,
Чтоб слышать шорох кошки,
Что крадётся по дорожке.**

«ПЕТУХ»

Ладонь поднять вверх. Указательный палец опирается на большой – это «клюв». Остальные пальцы растопырены в стороны и подняты вверх - это «гребешок».

**Петя - Петя - петушок,
Красный чудо - гребешок.**

«КУРОЧКА»

Ладонь немного согнуть. Указательный палец упирается в большой. Остальные пальцы накладываются друг на друга в полусогнутом положении.

**Зёрнышко за зёрнышком
Курочка клюёт.
В клюве своим деткам
Зёрнышко несёт.**

«ГУСЬ»

Ладонь согнуть под прямым углом. Пальцы вытянуть вперёд и прижать друг к другу. Указательный палец согнут и опирается на большой. (При затруднении можно указательный палец не сгибать, а держать параллельно остальным пальцам).

**Гусь гогочет и гогочет,
У щипнуть тебя он хочет!**

или

**У гусёнка босы лапки
Он носить не любит тапки.
Любит он в воде плескаться,
И нырять и кувыркаться.**

«СЕМЬЯ»

Вариант 1. *Исходное положение: сжать пальчики в кулачок. Затем по очереди разгибать их, начиная с большого пальца.*

Этот пальчик - дедушка,

Этот пальчик- бабушка,

Этот пальчик - папочка,

Этот пальчик - мамочка.

Этот пальчик - это Я.

Вот и вся моя семья.

(На слова последней строчки ритмично сжимать и разжимать пальцы.)

Вариант 2. *Пальцы выпрямлены. Поочерёдно прижимать пальцы к ладошке, начиная с большого.*

«ДОМИК»

Исходное положение. Пальцы сжать в кулачок. Поочерёдно разгибать пальчики, начиная с большого.

Раз, два, три, четыре, пять - разгибаем пальцы.

Вышли пальчики гулять. - ритмично сжимаем и разжимаем пальцы.

Раз, два, три, четыре, пять - сгибаем все пальцы в кулак по очереди, начиная с мизинца

В домик спрятались опять. - ритмично разжимаем и сжимаем пальцы в кулак.

«ЗА РАБОТУ!»

Исходное положение. Пальцы сжаты в кулачок. Поочерёдно разгибать пальчики, начиная с большого.

- Ну-ка, братцы, за работу!

Покажи свою охоту.

Большаку - дрова рубить. - разгибаем большой палец.

Печки все - тебе топить. - Разгибаем указательный и т. д.

Тебе - воду носить.

А тебе- обед варить.

А тебе - посуду мыть.

А потом всем песни петь.

Песни петь да плясать,

Наших деток забавлять. - поворачивать кисти рук с выпрямленными пальцами вправо - влево.

«ПАЛЬЧИКИ ЛОЖАТСЯ СПАТЬ»

Поочерёдно сгибать пальцы в кулачок, начиная с большого.

Этот пальчик хочет спать,

Этот пальчик - прыг в кровать!

Этот пальчик- прикорнул,

Этот пальчик уж заснул.

Ну а этот долго спал,

А потом будить всех стал.

Встали пальчики! Ура! - выпрямить все пальцы.

Нам гулять идти пора! - ритмично сжимать и разжимать пальцы.

«ПАЛЬЧИКИ ЗДОРОВАЮТСЯ»

Исходное положение: расположить ладонь перед собой, выпрямить и раздвинуть пальцы. Кончиком большого пальца поочередно касаться кончиков указательного, среднего, безымянного и мизинца. Сначала упражнение выполняется одной рукой, затем - другой, после - двумя руками одновременно.

«Здороваясь», большой палец обращается по имени к другим пальцам:

- Здравствуй, указательный!

- Привет, средний!

- Здорово, безымянный!

- Как дела, мизинец?

«ДРУЖНЫЕ РЕБЯТА»

Движения пальцев иллюстрируют стихотворные строки.

Дружат в нашей группе - пальцы ритмично соединяются в «замок» и разъединяются.

Девочки и мальчики.

Мы с тобой подружим

Маленькие пальчики. - одновременно дотрагиваемся подушечками пальцев одной руки до пальцев другой руки.

Раз, два, три, четыре, пять ... - поочередно соединяем одноимённые пальцы: большой с большим, указательный с указательным и т. д.

Начинай считать опять. - одновременное касание подушечками пальцев двух рук.

Раз, два, три, четыре, пять, - поочередное касание

Мы закончили считать. - кисти рук опустить вниз, встряхнуть.

«В ГОСТИ»

В гости к пальчику большому - пальцы сжать в кулачки, поднять вверх большие пальцы обеих рук.

Приходили прямо к дому - две ладони сомкнуть под углом – «Крыша».

Указательный и средний,

Безымянный и последний. - называемые пальцы каждой руки по очереди соединяются с большим пальцем.

А мизинчик-малышок - все пальцы сжаты в кулак, мизинцы выставить вверх

Сам забрался на порог. - постучать кулачками друг о друга.

Вместе пальчики-друзья. - Ритмично сжимать пальчики в кулачки и разжимать.

Друг без друга им нельзя. - соединить руки в «замою».

«ПАЛЬЧИК - МАЛЬЧИК»

Исходное положение: пальцы сжаты в кулачок. Поочерёдно разгибать все пальчики, начиная с мизинца. При затруднении можно помогать себе другой рукой.

- 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!

«ЦЕПОЧКА»

Вариант 1. Поочерёдно соединяем большой палец левой руки с остальными пальцами, образуя «колечки» (большой с указательным, большой со средним и т. д.). Через них попеременно «пропускаем» «колечки» из пальчиков правой руки.

Вариант 2.

Колечко с колечком соединяем,

Цепочку из пальчиков мы получаем.

Указательный палец левой руки соединяется с большим пальцем правой руки.

Затем указательный палец правой руки соединяется с большим пальцем левой руки. Так же соединяем средний палец левой руки с большим пальцем правой руки, меняем руки; соединяем безымянный палец левой руки с большим

пальцем правой руки; меняем руки; мизинец одной руки - с большим пальцем другой руки.

«МЫ ТОПАЛИ»

Исходное положение: ударять по очереди каждым пальчиком по столу, как по клавишам, сопровождая движения пальцев ритмичным, по слоговым проговариванием скороговорки.

Мы то-па-ли, мы то-па-ли,

До то-по-ля до-то-па-ли,

До то-по-ля до-то-па-ли,

Чуть но-ги не от-то-па-ли!

«ИТОГОВАЯ СКАЗКА»

Жил был человечек (рукой изображаем человечка), и построил он себе дом . Домик получился красивый с высокой трубой на крыше. Вокруг дома построил он забор с воротами. Возле дома человечек посадил цветы, они раскрывали свои лепестки утром и закрывали вечером. Над цветами кружили пчёлы , они жужжали и собирали цветочный сок. Человечек жил один-одинёшенек, и пошёл он по свету друзей искать. Шёл-шёл, встретил птичку и говорит: «Птичка-птичка, давай дружить!» Но птица ничего ему не сказала, взмахнула крыльями и улетела. Пошёл человечек дальше и увидел рыбу. Но рыбка не захотела

дружить с человеком, плеснула хвостиком и уплыла. А он пошёл дальше и встретил лошадку. «И-го-го», - сказала лошадка, - давай с тобой дружить, человек, - я буду помогать тебе, перевозить тяжёлые грузы». И человечек с радостью согласился. Дальше пошли они вместе: человек и лошадка. Шли-шли, а навстречу им - собака. «Ав-ав, - возьми меня с собой, человек, я буду тебя охранять». И пошли они дальше втроём: человек, лошадь и собака. Идут и видят - коза пасётся в поле: «Меме, - давай дружить, человек, я буду поить тебя вкусным молоком». Дальше пошли они вчетвером: человек, лошадь, собака и коза. Идут и слышат жалобное мяуканье. Оказалось, что это кошка: «Мяу-мяу, возьми меня с собой, человек, я буду мышей пугать, чтобы они ничего не могли погрызть». Согласился человечек, и пошли они дальше: человек, лошадь, собака, коза и кошка. Пришли к реке, а переправиться через неё не могут: мостика нет. Построили они тогда все вместе мостик, перешли на другой берег, и увидел человек свой домик с трубой, из которого он ушёл когда-то. Построил человек для своих друзей сарай, и стали они вместе жить поживать и друг другу помогать.