

## ПАЛЬЧИКОВАЯ ГИМНАСТИКА



«Пальчиковые игры» - это инсценировка каких-либо рифмованных стихов, историй, сказок при помощи пальцев. В ходе «пальчиковых игр» ребенок, повторяя движения взрослых, достигает хорошего развития мелкой моторики рук, которая не только оказывает благоприятное влияние на развитие речи, но и подготавливает ребенка к рисованию и письму.

### «Гости»

В гости к пальчику большому

Приходили прямо к дому

*(движения большим пальцем)*

Указательный и средний,

Безымянный и последний,

*(поочередно называемые пальцы соединяются с большим)*

Сам мизинчик-малышок

Постучался на порог.

*(мизинец «стучится к большому пальцу»)*

Вместе пальчики-друзья,

Друг без друга им нельзя!

*(пальчики сгибаются и разгибаются)*

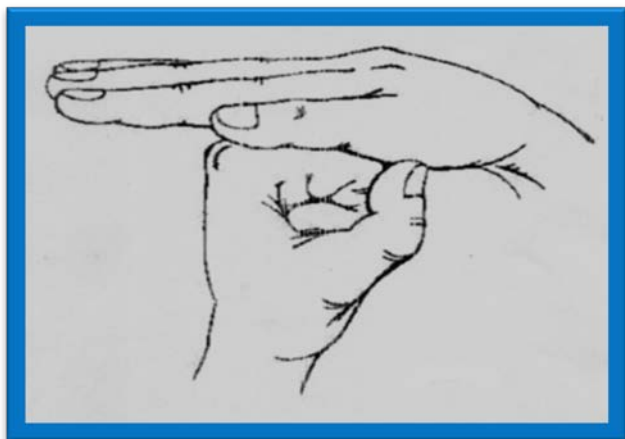


Стол стоит на толстой ножке ("стол")

Рядом стульчик у окошка ("стул")

Два бочонка под столом ("бочонки" обеими руками)

Вот такой я видел дом ("дом").



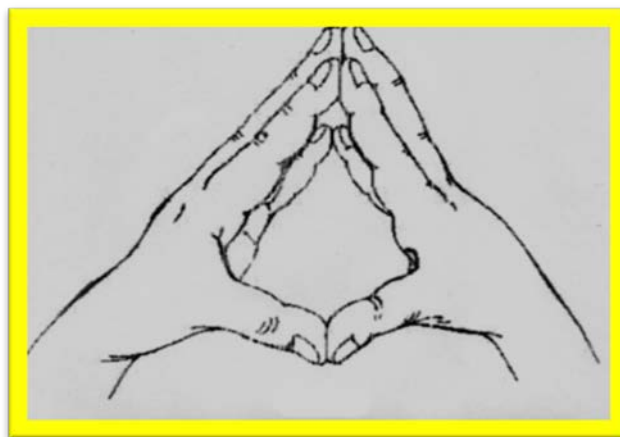
«СТОЛ»



«СТУЛ»



«БОЧОНКИ»



«ДОМ»

## «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 основаниями ладоней друг о друга.)*

**И - открыли!**

*(Расцепить пальцы.)*



## «Засолка капусты»

Мы капусту рубим, рубим,  
*(движения прямыми кистями вверх-вниз)*

Мы морковку трем, трем,  
*(пальцы обеих рук сжаты в кулачки, кулаки трутся друг о друга)*

Мы капусту солим, солим,  
*(имитировать посыпание солью из щепотки)*

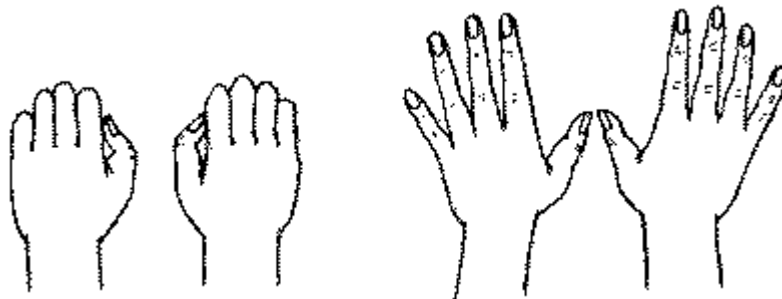
Мы капусту ждем, ждем.  
*(интенсивно сжимать пальцы в кулак и разжимать)*



## «Кошка»

### Вариант 1.

Две ладони 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. Поочередная смена положений на счёт "раз-два". "Раз": левая рука - кулачок, правая рука - ладошка. "Два": левая рука - ладошка, правая рука - кулачок. Повторить несколько раз.



## «Месим тесто»

*Руками имитируем процесс вымешивания теста.*

Тесто мнём, мнём, мнём!

*очень энергично сжимаем и разжимаем руки в кулачки (одновременно и поочередно).*

Тесто жмём, жмём, жмём!

Пироги мы испечём!

*руками совершаем движения, как будто летим снежки.*





## «Моем руки»

Ах, вода, вода, вода! Будем чистыми всегда!

*"Моем руки": ритмично потирать ладошки, имитируя мытьё рук.*

Брызги - вправо, брызги - влево!  
Мокрым стало наше тело!

*"Стряхиваем водичку с рук": пальцы сжать в кулачок, затем с силой выпрямить пальчики, как бы стряхивая водичку.*

Полотенчиком пушистым  
Вытрем ручки очень быстро.

*"Вытираем руки": энергичные движения имитируют поочерёдное вытирание каждой руки полотенцем.*



## «Семья»

*Зажимаем руки в кулачок.*

Этот пальчик – дедушка, *(открывается большой палец)*

Этот пальчик – бабушка, *(открывается указательный палец)*

Этот пальчик – папа, *(открывается средний палец)*

Этот пальчик – мама, *(открывается безымянный палец)*

Этот пальчик буду я – *(открывается мизинец)*

Вот и вся моя семья.





## «Фонарики»

### Вариант 1.

Исходное 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)



**Фонарики погасли!**  
(пальцы сжать)



Упражнение выполнять несколько раз.

### Вариант 2 (усложнённый).

Поочерёдно сжимать и разжимать пальцы рук на счёт "раз-два". На "раз": пальцы правой руки выпрямлены, пальцы левой руки сжаты. На "два": пальцы левой руки выпрямлены, пальцы правой руки сжаты. Выполнять упражнение сначала медленно, затем ускорить темп. Упражнение можно выполнять сначала на счёт, а потом - сопровождая движения ритмично проговариваемыми строчками:

**Мы фонарики зажжём,  
А потом гулять пойдём!  
Вот фонарики сияют,  
Нам дорогу освещают!**



## «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.**

