

# ПАЛЬЧИКОВАЯ ГИМНАСТИКА

Выполнил учитель:  
Барихина Галина  
Ивановна.

## Пальчиковая гимнастика

— это упражнения для развития мелкой моторики (координация движений в сочетании с речью).

— это инсценировка стихов или каких-либо историй при помощи пальцев.

**Пальчиковые игры** — это упражнения пальчиковой гимнастики.

Мои руки

палец

мизинец

ноготь

запястье

большой палец



# Значение пальчиковой гимнастики:

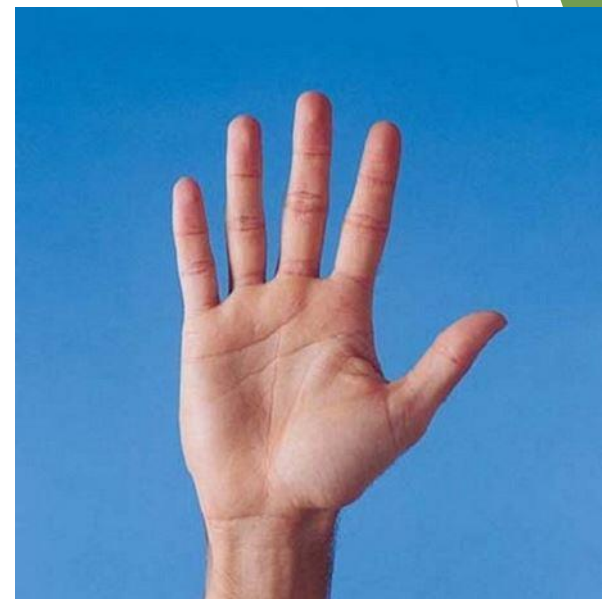
- ▶ Выполнение упражнений и ритмических движений пальцами приводит к возбуждению в речевых центрах головного мозга и резкому усилению согласованной деятельности речевых зон, что, в конечном итоге, *стимулирует развитие речи*.
- ▶ Игры с пальчиками создают благоприятный эмоциональный фон.
- ▶ Ребёнок учится концентрировать своё внимание и правильно его распределять.
- ▶ При сопровождении упражнения короткими стихотворными строчками, речь ребёнка становится более чёткой, ритмичной, яркой, усиливается контроль за выполняемыми движениями.
- ▶ Выполнение пальчиковой гимнастики способствует развитию памяти ребёнка.
- ▶ Развивается воображение и фантазия.
- ▶ Регулярное выполнение упражнений укрепляют мышцы кистей и пальцев рук, повышают подвижность и гибкость.

## С какого возраста можно выполнять упражнения?

- ▶ В Японии упражнения для пальчиков начинают выполнять с 3-х месячного возраста.
- ▶ Некоторые специалисты советуют заниматься пальчиковой гимнастикой с 6-7 месяцев.
- ▶ Упражнения для пальчиковой гимнастики подбираются с учетом возраста ребенка.

Работу по развитию движений пальцев и кисти рук следует проводить систематически по

**2-5 минут ежедневно.**



# Состояние мелкой моторики выявляют пробы:

- ▶ «Птички клюют зерно»
- ▶ «Кольцо»
- ▶ «Ушки у зайчика»
- ▶ «Игра на рояле»
- ▶ «Рожки у козы» (на правой, левой руке, на обеих руках)
- ▶ Застегивание и расстегивание пуговиц
- ▶ Завязывание шнурков

## Переключение с одной позы на другую

- ▶ «Кулак - ладонь» (правой, левой рукой)
- ▶ «Кулак - ребро - ладонь» (правой, левой рукой)

- Знакомятся с ладонью, выполняют простые движения: похлопывание, поглаживание, постукивание по коленям, прятанье рук за спину.

**«Погладим кошку»**

Шубка мягкая у кошки,

Ты погладь ее немножко.

- С помощью взрослого показывают простую фигурку одной рукой (лучики, коготки, колечко, клювик)

**«Кошка показывает коготки»**

Если когти точит кошка,

Будет дождик за окошком.



## ПАЛЬЧИКОВЫЕ ИГРЫ

Тренировать пальчики малыша можно уже с шести месяцев, ведь это стимулирует развитие ребенка. В раннем возрасте такая тренировка представляет собой массаж кистей рук и пальцев малыша.

### Улитка

Улитка, улитка, улитка ползет.

Улитка *(имя ребенка)*

подарки везет.

*(Держите ладошку ребенка открытой и своими пальцами рисуйте спираль от середины ладони малыша до основания пальцев.)*



### Котик

Есть у котика на лапках

Очень острые царапки.

*(Сжимайте в кулачки и разжимайте пальцы сразу обеих рук.)*



### Кораблик

Кораблик плывет по речке,

На воде оставляя колечки.

*(Соедините ладони вместе и поднимите вверх большие пальцы. Изобразив кораблик, двигайте кистями рук в разных направлениях (вперед, в сторону), «прокладывая курс».)*



### Колокольчик

Колокольчик растет,

к солнцу тянется,

И бутон его распускается.

*(Соедините кисти рук вместе. Медленно поднимая руки вверх, разъедините пальцы, не разъединяя ладони.)*



**«Капустка»** (Имитируют движения в соответствии с текстом.)

Мы капусту рубим-рубим,  
Мы морковку трем-трем,  
Мы капусту солим-солим,  
Мы капусту жмем-жмем.



**"Зайка"**(Указательный и средний палец развести в стороны. Остальные сжать в кулачок. Пошевелить «ушками»)

Зайка серенький сидит,  
Он ушами шевелит.  
Вот так, вот так.  
Он ушами шевелит.



-Показывают фигурку при помощи двух рук (домик, ворота, замок, очки, цепочка).

**«Зайка книгу нашёл»** (Ладони прижаты друг к другу, пальцы расположены горизонтально. На слове «открыл» - ладони открыты, мизинцы прижаты друг к другу. На слове «закрыл» - ладони прижимаются друг к другу.)

Зайка книгу нашел,  
И открыл, и прочел,  
А закрыл, все забыл.  
И снова открыл,  
И все повторил,  
А закрыл, опять забыл.





### «Козочка»

Вижу у козочки острые рожки.

Я убегу от неё по дорожке.



### «Семья»

Этот пальчик - дедушка,

Этот пальчик - бабушка,

Этот пальчик - папочка,

Этот пальчик - мамочка.

Этот пальчик - это Я.

Вот и вся моя семья.



-Показывают небольшие сказки и рассказы с участием двух рук.

### **Рассказ.**

Кот Васька увидел на дереве гнездо (*изобразить кота: средний и безымянный пальцы упираются в большой, указательный и мизинец подняты вверх*).

В гнезде жили птенчики (*изобразить гнездо с птенчиками: все пальцы правой руки обхватить левой ладонью; шевелить пальцами правой руки - это «птенцы»*).

Кот Васька захотел съесть птенцов и полез на дерево (*изобразить дерево: пальчики широко раздвинуть на каждой руке и скрестить ладошки*).

Но тут прилетела птичка-мама, которая стала защищать своих птенцов (*изобразить птичку: большой и указательный пальцы соединить в «клюв», другие пальцы прижаты к ладони; открывать и закрывать «клюв»*).

Кот испугался и убежал (*изобразить кота*).



-Играют в игры с совмещением пальцев обеих рук

### **«Дружные ребята»**

Дружат в нашей группе девочки и мальчики (*пальцы рук соединяются в "замок"*)

Мы с тобой подружим маленькие пальчики (*ритмичное касание одноименных пальцев обеих рук*)

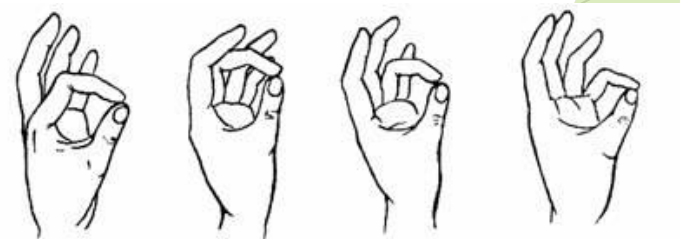
Раз, два, три, четыре, пять (*поочередное касание одноименных пальцев, начиная с мизинцев*)

Начинай считать опять.

Раз, два, три, четыре, пять.

Мы закончили считать (*руки вниз, встряхнуть кистями*)

-Изображают в играх разные фигурки обеими руками одновременно.



## «Ёлочка»

Перед нами ёлочка:

Шишечки, *(показать кулачки)*

Иголки, *(вытянуть указательные пальцы вверх)*

Шарики-фонарики, *(пальцы рук расставлены так, словно держат шары; вращать кистями рук)*

Зайчики *(указательные и средние пальцы рук изображают «ушки»)*

И свечи, *(соединить ладони рук)*

Звёзды, *(растопырить пальцы рук)*

Человечки. *(указательные и средние пальцы рук изображают «ножки»)*

-Совмещают пальцы одной руки поочередно. Затем другой рукой и обеими руками параллельно.

## «Здравствуй!»

Я здороваюсь везде: *(большой палец правой руки поочерёдно в ритм стихотворения касается кончика указательного, среднего, безымянного пальцев, мизинца)*

Дома и на улице. *(повторить)*

Даже «Здравствуй!» говорю *(повторить на левой руке)*

Я соседской курице! *(повторить)*



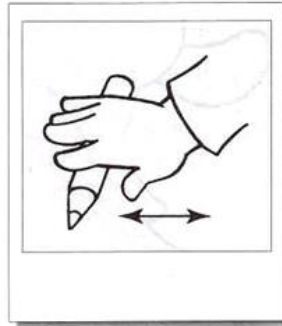
# Массаж карандашами



## «УТЮЖОК»

*Прокатывание карандаша по поверхности стола.*

Возьми толстый карандаш. Положи его на стол. «Прогладь» карандаш сначала одной ладонью, потом другой. Покатай карандаш по столу.



**Карандаш я покачу  
Вправо-влево — как хочу.**



## «ДОБЫВАНИЕ ОГНЯ»

*Прокатывание карандаша между ладонями.*

Положи карандаш на одну ладошку, прикрой его другой. Прокатывай карандаш между ладонями сначала медленно, а потом быстрее, от кончиков пальцев к запястьям. А теперь попробуй сделать это сразу с двумя карандашами. Получилось?



## «ВОЛЧОК»

*Вращение карандаша на столе указательным и большим пальцами.*

Вращай карандаш на столе двумя пальцами сначала одной руки, а потом другой. Попробуй сделать то же большим и средним пальцами.



**По столу круги катаю,  
Карандаш не выпускаю.**



## «ГОРКА»

*Скатывание карандаша с тыльной поверхности кисти руки.*

Положи карандаш на тыльную сторону кисти. Наклони руку вниз. Придерживай карандаш другой рукой. Пусть он скатится вниз с твоей руки, как с горки.



# Пальчиковая гимнастика

«Еда»

# Овощи

- ▶ У девчушки Зиночкики овощи в корзиночке
- ▶ (Дети делают ладошки «корзинкой».)
- ▶ Вот пузатый кабачок
- ▶ Положила на бочок,
- ▶ Перец и морковку
- ▶ Уложила ловко,
- ▶ Помидор и огурец.
- ▶ (Сгибают пальчики, начиная с большого.)
- ▶ Наша Зина - молодец!
- ▶ (Показывают большой палец.)



# Фрукты

- ▶ Как у нашей Зины фрукты в корзине:  
(Дети делают ладошки «корзинкой»)
- ▶ Яблоки и груши,  
Чтоб ребята кушали,  
Персики и сливы -  
До чего красивы!  
Посмотрите на ранет!  
(Сгибают пальчики, начиная с мизинца.)  
Вкуснее наших фруктов нет!  
(Гладят живот.)



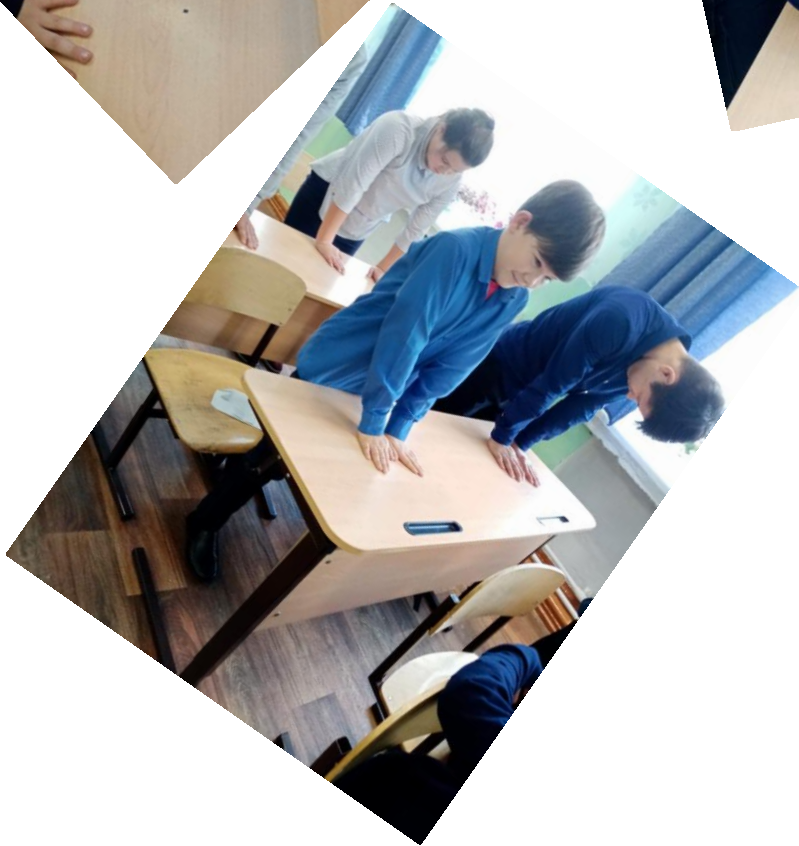




# Фруктовая ладошка

- ▶ Этот пальчик - апельсин,  
Он, конечно, не один.  
Этот пальчик - слива,  
Вкусная, красивая.  
Этот пальчик - абрикос,  
Высоко на ветке рос.  
Этот пальчик - груша,  
Просит: «Ну-ка, скушай!»  
Этот пальчик - ананас,  
(Поочередно разгибают пальчики из кулачка, начиная с большого.)  
Фрукт для вас и для нас.  
(Показывают ладошками вокруг и на себя.)





# Соберу грибы

- ▶ Я корзину в лес беру, там грибы я соберу.  
Удивляется мой друг: «Сколько здесь грибов вокруг!»  
(Показывают удивление, разводят руки в стороны.)  
Подосиновик, масленок,

- ▶ Подберезовик, опенок,  
Боровик, лисичка, груздь -  
Не играют в прятки пусть!  
Рыжики, волнушки  
Найду я на опушке.  
Возвращаюсь я домой,  
Все грибы несусь с собой.

(Поочередно сгибают пальчики на обеих руках, начиная с мизинца правой руки.)

А мухомор не понесу. Пусть останется в лесу!

(Большой палец левой руки отставляют, грозят ему.)





# Ягоды



- ▶ Ягоды - это крыжовник, Клюква, черника, брусника, Малина, клубника, шиповник, Смородина и земляника.  
(Указательным пальцем одной руки пересчитывают, сгибая, пальцы на другой руке.)  
Запомнил ягоды я наконец.  
Что это значит?  
(Приподнимают плечи, удивляются.)  
Я - молодец!  
(Большой палец вытягивают вперед.)



# Хлеб

- ▶ Муку в тесто замесили,  
(Сжимают и разжимают пальчики.)  
А из теста мы слепили:  
(Прихлопывают ладошками, «лепят».)  
Пирожки и плюшки,  
Сдобные ватрушки,  
Булочки и калачи -  
Всё мы испечем в печи.  
(Поочередно разгибают пальчики, начиная с мизинца. Обе ладошки разворачивают вверх.)  
Очень вкусно!  
(Гладят живот.)



Спасибо!

