

## пальчиковая гимнастика



- Петушок, петушок, - 1  
Золотой гребешок, - 2  
Масляна головушка. - 3  
Шелкова бородушка, - 4  
Что ты рано встаешь,  
Что ты звонко поешь,  
Деткам спать не даешь? - 5



Водичка-водиченька, - 1  
Умой мое личико! - 2  
Чтобы щечки алели, - 3  
Чтобы глазки блестели, - 4  
Чтоб смеялся роток, - 5  
Чтоб кусался зубок!



- Солнышко-вёдрышко! - 1  
Взойди поскорей, - 2  
Освети, обогрей -3  
Телят да ягнят, - 4  
Еще маленьких ребят - 5

## пальчиковая гимнастика



- Петушок, петушок, - 1  
Золотой гребешок, - 2  
Масляна головушка. - 3  
Шелкова бородушка, - 4  
Что ты рано встаешь,  
Что ты звонко поешь,  
Деткам спать не даешь? - 5



Водичка-водиченька, - 1  
Умой мое личико! - 2  
Чтобы щечки алели, - 3  
Чтобы глазки блестели, - 4  
Чтоб смеялся роток, - 5  
Чтоб кусался зубок!



- Солнышко-вёдрышко! - 1  
Взойди поскорей, - 2  
Освети, обогрей -3  
Телят да ягнят, - 4  
Еще маленьких ребят - 5

Мы предлагаем для развития речи и совершенствования моторики пальцев рук разнообразные игры и упражнения: Сначала мы даем простейшие упражнения на расслабление кистей рук:

1. Ладони на столе (на счет "раз-два" пальцы врозь-вместе. )
2. Ладонка - кулачок - ребро (на счет "раз, два, три").
3. Пальчики здороваются (на счет "раз-два-три-четыре-пять" соединяются пальцы обеих рук: большой с большим, указательный с указательным и т. д.)
4. Человечек (указательный и средний пальцы правой, а потом левой руки бегают по столу).
5. Дети бегут наперегонки (движения, как и в четвертом упражнении, но выполняют обе руки одновременно).

### **Потешка "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. Воспитатель показывает большой палец правой руки и говорит, как бы обращаясь к нему: прикасается кончиком большого пальца к кончикам всех пальцев от указательного до мизинца.

1. Коза (вытянуть указательный палец и мизинец правой руки, затем левой руки).
2. Козлята (то же упражнение, но выполняется одновременно пальцами обеих рук).
3. Очки (образовать два кружка из большого и указательного пальцев обеих рук, соединить их).
4. Зайцы (вытянуть вверх указательный и средний пальцы, большой, мизинец и безымянный соединить).
5. Деревья (поднять обе руки ладонями к себе, широко расставив пальцы).

### **Потешка "БЕЛКА"**

Сидит белка на тележке, Продает она орешки, Лисичке-сестричке, Воробью, синичке, Мишке толстоптому, Заиньке усатому. Воспитатель и дети при помощи левой руки загибают по очереди пальцы правой руки, начиная с большого пальца.

1. Флажок (большой палец вытянуть вверх, остальные соединить вместе).
2. Птички (поочередно большой палец соединяется с остальными).
3. Гнездо (соединить обе руки в виде чаши, пальцы плотно сжать).
4. Цветок (то же, но пальцы разъединены).
5. Корни растения (прижать корни-руки тыльной стороной друг к другу, опустить пальцы вниз).

### **Потешка "ЭТОТ ПАЛЬЧИК"**

Этот пальчик - дедушка, Этот пальчик - бабушка, Этот пальчик - папочка, Этот пальчик - мамочка, Этот пальчик - я, Вот и вся моя семья.

Детям предлагается согнуть пальцы левой руки в кулачок, затем, слушая потешку, по очереди разгибать их, начиная с большого пальца.

1. Пчела (указательным пальцем правой, а затем и левой руки вращать вокруг).
2. Пчелы (то же упражнение выполняется двумя руками).
3. Лодочка (концы пальцев направить вперед, прижать руки ладонями друг к другу, слегка приоткрыть их).
4. Солнечные лучи (скрестить пальцы, поднять руки вверх, расставить пальцы).
5. Пассажиры в автобусе (скрещенные пальцы обращены вниз, тыльные стороны рук вверх, большие пальцы вытянуты вверх).

### **Потешка "БЕЛКА"**

Этот пальчик хочет спать, Этот пальчик - прыг в кровать! Этот пальчик прикорнул, Этот пальчик уж заснул. Тише, пальчик, не шуми, Братиков не разбуди... Встали пальчики, ура! В детский сад идти пора.

Поднять левую руку ладонью к себе и в соответствии с текстом загибать правой рукой по очереди пальцы левой руки, начиная с мизинца. Затем обратиться к большому пальцу, разогнуть все пальчики.

1. Замок (на счет "раз" - ладони вместе, а на счет "два" - пальцы соединяются в "замок").
2. Лиса и заяц (лиса "крадется" - все пальцы медленно шагают по столу вперед; заяц "убегает" - перебирая пальцами, быстро движутся назад).
3. Паук (пальцы согнуты, медленно перебираются по столу).
4. Бабочка (ладони соединить тыльной стороной, махать пальцами, плотно сжатыми вместе).
5. Счет до четырех (большой палец соединяется поочередно со всеми остальными).

### **Потешка "НУ-КА, БРАТЦЫ, ЗА РАБОТУ"**

" Ну-ка, братцы, за работу! Покажи свою охоту. Большому - дрова рубить. Печи все - тебе топить. А тебе - воду носить. А тебе - обед варить. А малышке - песни петь. Песни петь, да плясать, Родных братьев забавлять.

Дети обращаются к правой руке, согнутой в кулачок, поочередно загибая все пальцы.

### 1. Массаж ладоней и пальцев.

Сорока – белобока  
Кашу варила,  
Детишек кормила.  
Этому дала,  
Этому дала,  
Этому дала,  
Этому дала,  
А этому не дала:  
Ты воды не носил,  
Ты дров не рубил,  
Ты кашу не варил –  
Тебе ничего нет!

### 2. Массаж прижимающий:

Шел медведь к своей берлоге  
Да споткнулся по дороге.  
«Видно очень мало сил  
Я на зиму накопил», -  
Так подумал и пошел  
Он на поиск диких пчел.  
Все медведи – сладкоежки,  
Любят есть медок без спешки,  
А наевшись, без тревоги  
До весны сопят в берлоге.

(Кисти рук лежат на столе, ладонями вниз, пальцы разведены. Указательным пальцем по очереди прижимать каждый ноготь, катать его на подушечке влево - вправо. На каждую сточку – нажим на один палец.)

### 3. «Щелчки»

Поднял ушки бурундук,  
Он в лесу услышал звук:  
- Это что за громкий стук,  
Тук да тук, тук да тук?  
- А пойдём, - сказал барсук, -  
Сам увидишь этот трюк:  
Это дятел сел на сук  
И без крыльев и без рук  
Ищет он, где спрятан жук,  
Вот и слышен перестук!

(Ладонь прижата к столу, пальцы разведены. Взрослый поднимает пальцы по одному (ребенок с силой прижимает ладонь, сопротивляясь подъёму). Затем палец отпускают, и он со стуком падает вниз).

### 4. «Ладонь – кулак».

Руки, как глазки,  
Закрылись – открылись,  
Словно из сказки  
Они появились!

(Руки ладонями вниз лежат на столе. Затем одновременно сжимаются в кулак и снова ложатся ладонями на стол.)

Один кулак – одна ладошка,  
И поменяй их быстро, крошка!  
Теперь – ладошка и кулак,  
И всё быстрее делай так!

(Одновременно – правая рука сжимается в кулак, а левая распрямляется. Потом наоборот).

### 5. Поочередное соединение всех пальцев.

у с б м  
Ищет птичка и в траве,  
м б с у  
И на ветках, и в листве,  
у с б м  
И среди больших лугов  
м б с у  
Мух, червей, слепней, жуков.

(Поочередное соединение всех пальцев с большим, на каждый ударный слог.)

### 6. «Пианист».

5 4 3 2 1  
Пианист Бемоль  
5 4 3 2 1  
В музыке король.  
5 4 3 2 1  
Говорит Бемоль  
5 4 3 2 1  
Ноты как пароль:  
5 4 3 2 1  
«До, ре, ми, фа, соль,  
5 4 3 2 1  
Принесите соль.  
5 4 3 2 1  
До, ре, ми, фа, соль,  
5 4 3 2 1  
Посолить фасоль».

(Пальцы опускаются на стол по порядку – от мизинца к большому – на каждый слог стиха. После каждой строчки - смена рук.)

### 7. Упражнение с пробками.

Крышки пальчики обули,  
Смело в них вперед шагнули.  
Смена рук  
И пошли по переулку  
На веселую прогулку.  
Смена рук  
Пальцы – словно балеринки,  
Но одетые в ботинки.  
Смена рук  
Каждый пальчик – будто ножка,  
Только шаркает немножко.

(Взять пластмассовые крышки от бутылок (4 штуки) надеть их, как обувь на указательные и средние пальцы обеих рук. Шагать пальцами, не отрывая «обувь» от стола, «шаркая». После каждого двустушия – смена рук.)

### 8. Комканье платка.

У меня живет проглот –  
Весь платок он скушал, вот!  
Сразу стало у проглота  
Брюшко, как у бегемота!

(Взять небольшой носовой платок за уголок и показать ребенку, как целиком вобрать его в ладонь, используя пальцы только одной руки. Другая рука не помогает! Потом предлагаем то же самое сделать ребенку. Сначала одной рукой, потом другой. Можно одновременно комкать и 2 платка (маленькие).

### 9. Семья.

*(соединить запястья, поочередно соединяя пальцы, начиная с больших, в конце соединить все пальцы.)*

Этот пальчик – дедушка,  
Этот пальчик – бабушка,  
Этот пальчик – папочка,  
Этот пальчик – мамочка,  
А вот этот пальчик – я,  
Вот и вся моя семья.

### 10. Братья.

*Выполни задание одной рукой.*

*Пальцы в кулак, поочередно отгибаем пальцы, начиная с большого.*

Пальчик, пальчик, где ты был?

С этим братцем в лес ходил.

С этим братцем щи варил.

С этим братцем кашу ел.

С этим братцем песни пел.

*Выполни задание двумя руками.*

### 11. Сон.

*(Пальцы одной руки открыты, поочередно загибаем пальцы).*

Этот пальчик хочет спать,  
этот пальчик лёг в кровать,  
этот пальчик чуть вздремнул,  
этот пальчик уж уснул,  
этот крепко, крепко спит.  
Тише, мыши, не шумите,  
пальчики не разбудите.

### 12. Грибы.

*Выполнять отдельно правой и левой рукой. Пальцы собраны в кулак.*

Раз, два, три, четыре, пять. *(На каждый счет раскрывай по одному пальцу, начиная с большого).*

Вышли пальчики гулять. *(Пошевели всеми пальцами).*

Этот пальчик гриб сорвал, этот пальчик чистить стал,

Этот резал,

Этот ел,

*(на каждую строку загибай по одному пальцу, начиная с большого).*

Ну а этот лишь смотрел.

*(мизинец не загибай).*

### 13.

Этот пальчик маленький,

Этот пальчик слабенький,

Этот пальчик самый длинный,

Этот пальчик самый сильный,

*(все пальчики, начиная с мизинца, дотрагиваются до большого пальца той же руки в ритме стиха; остальные пальцы стараться держать прямыми).*

Этот пальчик – толстячок,

*(Большой палец пригибается к ладони)*

А все вместе – кулачок.

*(все пальчики собираются в кулак)*

### В гости...

В гости к пальчику большому  
приходили прямо к дому:  
указательный и средний,  
Безымянный и последний –  
Сам мизинчик-малышок  
Постучался на порог  
Вместе пальчики друзья –  
Друг без друга им нельзя.

**работает большой палец**

поочередно разгибаем

пальцы

работает мизинец

сжимаем кулачки

соединяем кисти рук

## Игры с предметами домашнего обихода.

Достоинством приведенных ниже игр на развитие мелкой моторики у детей является то, что для их проведения не требуются какие-то специальных игрушки, пособия и т.п. В играх используются подручные материалы, которые есть в любом доме: прищепки, пуговицы, бусинки, крупа и т.д.

Возьмите яркий поднос. Тонким равномерным слоем рассыпьте по подносу любую мелкую крупу. Проведите пальчиком ребенка по крупе. Получится яркая контрастная линия. Позвольте малышу самому нарисовать несколько хаотических линий. Затем попробуйте вместе нарисовать какие-нибудь предметы (забор, дождик, волны), буквы и т.д.

Подберите пуговицы разного цвета и размера. Сначала выложите рисунок сами, затем попросите малыша сделать то же самостоятельно. После того, как ребенок научится выполнять задание без вашей помощи, предложите ему придумывать свои варианты рисунков. Из пуговичной мозаики можно выложить неваляшку, бабочку, снеговика, мячики, бусы и т.д.

Дайте ребенку круглую щетку для волос. Ребенок катает щетку между ладонями, приговаривая:

*"У сосны, у пихты, елки  
Очень колкие иголки.  
Но еще сильнее, чем ельник,  
Вас уколет можжевельник".*

Возьмите решетку для раковины (обычно она состоит из множества клеточек). Ребенок ходит указательным и средним пальцами, как ножками, по этим клеткам, стараясь делать шаги на каждый ударный слог. "Ходить" можно поочередно то одной, то другой рукой, а можно - и двумя одновременно, говоря:

*"В зоопарке мы бродили,  
К каждой клетке подходили  
И смотрели всех подряд:  
Медвежат, волчат, бобрят".*

Берем пельменницу. Ее поверхность, как вы помните, похожа на соты. Малыш двумя пальцами (указательным и средним) изображает пчелу, летающую над сотами:

*"Пальцы, как пчелы, летают по сотам  
И в каждую входят с проверкою: что там?  
Хватит ли меда всем нам до весны,  
Чтобы не снились голодные сны?"*

Насыпаем в кастрюлю 1 кг гороха или фасоли. Ребенок запускает туда руки и изображает, как месит тесто, приговаривая:

*"Месим, месим тесто,  
Есть в печи место.  
Будут-будут из печи  
Булочки и калачи".*

Насыпаем в кружку сухой горох. Ребенок на каждый ударный слог перекладывает горошины по одной в другую кружку. Сначала одной рукой, затем двумя руками одновременно, попеременно большим и средним пальцами, большим и безымянным, большим и мизинцем. Четверостишия подбираются любые.

Насыпаем горох на блюдце. Ребенок большим и указательным пальцами берет горошину и удерживает ее остальными пальцами (как при сборе ягод), потом берет следующую горошину, потом еще и еще - так набирает целую горсть. Можно делать это одной или двумя руками.

Две пробки от пластиковых бутылок кладем на столе резьбой вверх. Это - "лыжи". Указательный и средний пальцы встают в них, как ноги. Двигаемся на "лыжах", делая по шагу на каждый ударный слог:

*"Мы едем на лыжах, мы мчимся с горы,  
Мы любим забавы холодной зимы".*

То же самое можно попробовать проделать двумя руками одновременно.

Ребенок собирает спички (или счетные палочки) одними и теми же пальцами разных рук (подушечками): двумя указательными, двумя средними и т.д.

Строим "сруб" из спичек или счетных палочек. Чем выше и ровнее сруб, тем лучше.

Бельевой прищепкой (проверьте на своих пальцах, чтобы она не была слишком тугой) поочередно "кусаем" ногтевые фаланги (от указательного к мизинцу и обратно) на ударные слоги стиха:

*"Сильно кусает котенок-глупыш,  
Он думает, это не палец, а мышь. (Смена рук.)  
Но я же играю с тобою, малыш,  
А будешь кусаться, скажу тебе: "Кыш!"*

Берем веревку (толщиной с мизинец ребенка) и завязываем на ней 12 узлов. Ребенок, перебирая узлы пальцами, на каждый узел называет месяц года по порядку. Можно сделать подобные приспособления из бусин, пуговиц и т.д.

Натягиваем веревку на уровне плеч ребенка и даем ему несколько бельевых прищепок. На каждый ударный слог ребенок цепляет прищепку к веревке:

*"Прищеплю прищепки ловко  
Я на мамину веревку".*

Ребенок комкает, начиная с уголка, носовой платок (или полиэтиленовый мешочек) так, чтобы он весь уместился в кулачке.

Ребенок катает грецкий орех между ладонями и приговаривает:

*"Я катаю мой орех,  
Чтобы стал круглее всех".*