



**КОМПЛЕКСЫ
ПАЛЬЧИКОВОЙ
ГИМНАСТИКИ ДЛЯ ДЕТЕЙ
ДОШКОЛЬНОГО
ВОЗРАСТА**

КОМПЛЕКСЫ ПАЛЬЧИКОВОЙ ГИМНАСТИКИ ДЛЯ ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА.

Цель: Развитие силы рук. Предоставление ребёнку разнообразных тактильных ощущений.

- Упражнение для определённого пальца руки

Цель: Знакомство с названиями пальцев.

- Массаж

Цель: Оказывает общеукрепляющее действие на мышечную систему, повышая тонус, эластичность и сократительную способность мышц.

- Пальчиковая гимнастика

Цель: Способствуют формированию «речевых» зон и положительно действуют на кору головного мозга ребёнка.

- Потешки (игра).

Цель: Формируют и совершенствуют чувство ритма, создают благоприятный эмоциональный фон, благодаря которому ребёнок увлекается игрой и с интересом выполняет все движения, что обеспечивает хорошую тренировку пальцев.

Сюжетность потешек развивает умение слушать и понимать. Определённый ритм учит слышать рифму, делать ударения, делить слова на слоги

При дальнейшем усложнении в комплексах используются игры с предметами, способствующие формированию ручных умений

Комплекс №1 «Дружные пальчики»

1. УПРАЖНЕНИЕ – ЗНАКОМСТВО С ПАЛЬЧИКАМИ «Пять маленьких братцев»:

Поочерёдно разгибать сжатые в кулак пальцы в соответствии с текстом.

Повторить на другой руке.

Пять пальцев на руке своей

Назвать по имени сумей.

Первый палец – боковой –

Называется большой.

Палец второй – указчик старательный,

Не зря называют его указательным.

Третий ваш палец как раз посредине,

Поэтому средний дано ему имя.

Палец четвёртый зовут безымянный,

Неповоротливый он и упрямый.

Совсем как в семье, братец младший – любимец.

По счёту он пятый – зовётся мизинец.

2. ПАЛЬЧИКОВАЯ ГИМНАСТИКА «Пальчики здороваются»:

Пальчики правой руки по очереди «здороваются» с пальчиками левой, похлопывая друг друга кончиками.

Здравствуй, солнце золотое!

Здравствуй, небо голубое!

Здравствуй, вольный ветерок!

Здравствуй, маленький дубок!

Мы живём в одном краю –

Всех я вас приветствую!

3. ПАЛЬЧИКОВАЯ ИГРА «Кто сильнее?»:

Дети вытягивают руки вперёд, сжимают пальцы в кулаки как можно сильнее.

Затем расслабляют пальцы и разжимают их.

Дружно пальчики сгибаем,

Крепко кулаки сжимаем.

Раз, два, три, четыре, пять –

Начинаем разгибать.

Комплекс №2 «Помощники»

1. УПРАЖНЕНИЕ ДЛЯ БОЛЬШОГО ПАЛЬЦА:

Дети сжимают правую (левую) руку в кулак. Вытягивают большой палец, сгибают и разгибают его.

Палец очень удивлялся,

Как он главным оказался?

Мы-то знаем хорошо –

Потому что он большой!

2. УПРАЖНЕНИЕ ДЛЯ МАССАЖА КИСТЕЙ РУК «Стираем платочки»:

Мама и дочка стирали платочки

Вот-так, вот-так.

(правая рука – в кулак, растираем левую ладонь; затем меняем руки)

Мама и дочка полоскали платочки

Вот-так, вот-так.

(растирать ладони)

Мама и дочка отжимали платочки

Вот-так, вот-так.

(правой рукой «отжимаем» левую руку, затем наоборот)

Мама и дочка сушили платочки

Вот-так, вот-так.

(стряхиваем пальцы)

3. ПАЛЬЧИКОВАЯ ГИМНАСТИКА:

«Стол» (левую руку сложить в кулачок. Сверху на кулак опустить ладонь правой руки. Локоть правой руки – параллельно полу. Менять положение рук):

У стола четыре ножки,

Сверху крышка, как ладошка.

«Стул» (к нижней части тыльной стороны левой ладонки приставить кулачок с подвёрнутым большим пальцем. Менять положение рук):

Ножки, спинка и сиденье –

Вот вам стул на удивленье.

«Человечки» (Обе руки – кулаки, большие пальцы вверх - человечки):

Раз, два, три, четыре, пять

Вышли человечки погулять.

4. ПАЛЬЧИКОВАЯ ИГРА «Мы посуду сами мыли»:

Наши руки были в мыле.

(имитируем мытьё рук)

Мы посуду сами мыли,

(имитируем мытьё посуды – правая рука – в кулак, левая – раскрыта. Кулаком правой руки «трём» ладонку левой руки)

Мы посуду мыли сами –

(кулаком левой руки «трём» ладонку правой руки)

Помогали нашей маме!

(раскрыть ладони от себя)

Комплекс №3 «Играем в прятки»

1. УПРАЖНЕНИЕ ДЛЯ СРЕДНЕГО ПАЛЬЦА:

Дети сжимают правую (левую) руку в кулак. Вытягивают средний палец, сгибают и разгибают его.

Средний палец выгнул спинку –

Как он гнётся хорошо!

Средний палец самый длинный,

Только всё же небольшой.

2. УПРАЖНЕНИЕ ДЛЯ МАССАЖА КИСТЕЙ РУК «Спрячь руки»:

Занятие проводится индивидуально или с группой детей, которые действуют по очереди. Насыпьте в глубокую миску крупу. Прячем там руки, погрузив их глубоко в крупу, сжать их в кулаки, пошевелить пальцами.

3. ПАЛЬЧИКОВАЯ ГИМНАСТИКА:

«Дом» (ладони параллельно друг другу, пальцы направлены вверх, соединить кончики пальцев обеих рук друг с другом):

Мы построим новый дом.

Дом с крылечком и окном.

«Замок» (ладони параллельно друг другу, пальцы направлены вверх, скрестить пальцы обеих рук между собой):

На двери весит замок.

Кто его открыть не смог?

Мы замочком повертели,

Мы замочек покрутили

И открыли!

«Улитка» (кулаки обеих рук положить на стол. Высовывать указательный палец и прятать его обратно в кулак):

Прячет в домик очень прятко

Свою голову улитка.

(повторить со средним пальцем).

4. ПАЛЬЧИКОВАЯ ИГРА «Прятки»:

В прятки пальчики играли

И головки убирали.

Вот-так, вот-так.

И головки убирали.

(сгибать и разгибать пальцы)

Комплекс №4 «В лесу»

1. УПРАЖНЕНИЕ ДЛЯ УКАЗАТЕЛЬНОГО ПАЛЬЦА

Покажите пальцем Дети сжимают правую руку в кулак

Зайца, Вытянуть средний и указательный пальцы.

Книжку, Две раскрытые ладони сложить рядом.

Мышку и Ладони прикладывают к макушке.

Орех. Сжимают кулак.

Указательному пальцу всё известно лучше всех. Вытягивают вверх указательный палец.

2. УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ МАССАЖА РУК «Шёл медведь к себе домой»:

Кисть одной руки положить на стол ладонью вниз, развести пальцы. Другой рукой указательным пальцем по очереди прижать каждый ноготь, сдвигать палец, катая его на подушечке влево – вправо. На каждую строчку – нажимать на один палец.

Раз морозною зимой

По дороге по прямой

Шёл медведь к себе домой.

Подкосились его ноги,

И упал он на дороге.

Другая рука:

Теперь думает медведь:

«Плохо ел я свой обед

И лежу теперь без сил,

Потому что мало сил

Я на зиму накопил».

3. ПАЛЬЧИКОВАЯ ГИМНАСТИКА:

1. «Деревья» (поднять обе руки ладонями к себе, широко расставив пальцы):

В поле дерево стоит,

Ветер ветки шевелит.

Дует ветер нам в лицо,

Закачалось деревцо!

Первые две строчки – покачать руками из стороны в сторону, на последние две – вниз-вверх, не сгибая пальцы.

3. «Птичка летит»

И. п. : руки расположить перед собой (ладонями к себе, большие пальцы переплести – это «голова» птицы. Остальные пальцы – «крылья». Помахать ими:

Птички – невелички по небу летели.

Сели – посидели, дальше полетели.

4. «Гнездо», «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.

4. ПОТЕШКА "Белка":

Сидит белка на тележке,

Продает она орешки,

Лисичке-сестричке,

Воробью, синичке,

Мишке толстопятому,
Заиньке усатому.

Воспитатель и дети при помощи левой руки загибают по очереди пальцы правой руки, начиная с большого пальца.

Комплекс №5 «Игрушки»

1. УПРАЖНЕНИЕ ДЛЯ БЕЗЫМЯННОГО ПАЛЬЦА:

Дети кладут правую (левую) руку на стол ладонью вверх, сгибают и разгибают безымянный палец.

Руку мы на стол положим,
Повернём ладонью вверх.
Безымянный палец тоже
Хочет быть не хуже всех.

2. УПРАЖНЕНИЕ ДЛЯ МАССАЖА КИСТЕЙ РУК «Найди игрушку»:

Насыпать в глубокую миску крупу, спрятать туда игрушку и предложить детям найти её. Можно спрятать несколько игрушек. Доставать их, называть и вспомнить стишок.

В горшок насыпали фасоль
И спрятали игрушки.
Теперь мы ручкой достаём
Забавные зверушки.

3. ПАЛЬЧИКОВАЯ ГИМНАСТИКА:

«Зайчик» (пальцы в кулачок, выдвинуть указательный и средний пальцы и развести их в стороны):

Ушки длинные у зайки,
Из кустов они торчат.
Он и прыгает, и скачет –
Веселит своих зайчат.

«Коза» (ладошка внутренней стороной – вниз. Указательный палец и мизинец выставить вперёд и двигать в разные стороны; средний и безымянный прижать к ладонке и обхватить большим):

Идёт коза рогатая
За малыми ребятами.

«Мышка» (средний и безымянный пальцы упираются в большой. Указательный и мизинец, согнутые в дуги, прижать к среднему и безымянному):

Серенький комок сидит
И бумажкой всё шуршит.

4. ПАЛЬЧИКОВАЯ ИГРА «Лужок»:

На лужок пришли зайчата,
Медвежата, барсучата,
Лягушата и енот
(загибать поочередно пальцы)

На зелёный на лужок.

(указательным пальцем правой руки обвести круг по левой ладони)

Приходи и ты дружок.

(ладони повернуты к себе, сгибаем пальцы – зовём к себе)

ЧЕРВЯЧКИ

Раз, два, три, четыре, пять, *Ладони лежат на коленях или на столе*
Червячки пошли гулять. *Пальцы, сгибая, подтягиваем к себе ладонь (движение ползущей гусеницы),*

Раз, два, три, четыре, пять, *идем по столу указательным и средним пальцами (остальные пальцы)*

Червячки пошли гулять. *поджаты к ладони)*

Вдруг ворона подбегает,

Головой она кивает, *Складываем пальцы щепоткой, качаем ими вверх и вниз*

Каркает: "Вот и обед!" *Раскрываем ладонь, отводя большой палец вниз, а остальные вверх.*

Глядь - а червячков уж нет! *Сжимаем кулачки, прижимая их к груди.*

Белка

Сидит белка на тележке,

Продает она орешки:

Лисичке-сестричке, *Поочередно разгибать все пальцы, начиная с большого.*

Воробью, синичке,

Мишке толстопятому,

Заиньке усатому...

(Народная песенка)

Утята

Раз-два — шли утята.

Три-четыре — за водой.

А за ними плелся пятый,

Позади бежал шестой. *Поочередно сгибать все пальцы правой (затем левой) руки, начиная с большого,*

А седьмой от них отстал. *а со звуков «Пи-пи-пи...» — ритмично сгибать и разгибать пальцы обеих рук.*

А восьмой уже устал.

А девятый всех догнал.

А десятый испугался —

Громко-громко запищал:

— Пи-пи-пи — не пищи!

— Мы тут рядом, поищи!

Пальчики здороваются

Я здороваюсь везде— *Кончиком большого пальца правой руки поочередно*

Дома и на улице. *касаться кончиков указательного, среднего, безымянного*

Даже «здравствуй!» *говорю пальцев и мизинца. Прodelать то же самое левой рукой. Я соседской курице.*

Жук

Я веселый Майский жук. *Сжать кулачок.*

Знаю все сады вокруг *Указательный палец и мизинец развести в стороны («усы»).*

Над лужайками кружу, *Шевелить «усами»*

А зовут меня Жу-жу...

(А. Береснев)

Повстречал ежонка еж: «Здравствуй, братец! Как живешь?»
Одновременно кончиками больших пальцев правой и левой рук поочередно касаться кончиков указательных, средних, безымянных пальцев и мизинцев.
Здравствуй, солнце золотое!
Здравствуй, небо голубое!
Здравствуй, вольный ветерок,
Здравствуй, маленький дубок!
Мы живем в одном краю —
Всех я вас приветствую!
(Т. Сикачева)

Улиточка

У улитки-крошки (*Пальцы сжать в кулачок.*)
Подрастают рожки. (*Выдвинуть указательный палец и мизинец.*)
Научу ее ходить, (*Продвигаясь медленно вперед, «улитка» шевелит «усиками».*)
Если будут ножки.

Домик

Дом мы строим *Создать угол-«крышу» пальцами обеих рук, соединив их подушечками под углом.*
Выше, выше! *Большие пальцы соединить по прямой линии.*
Есть окошки в нем *Получится треугольная «крыша» с «окном».*
И крыша. *Раздвинуть шире запястья, а локти прижать к туловищу. Получится «высокий дом».*

Замок

На двери висит замок.
Кто его открыть бы мог?
Постучали, *На этом слове ритмично постукиваете друг об друга основаниями ладоней, не расцепляя пальцы*
Покрутили, *Не расцепляя пальцы, одну руку тянете к себе, другую от себя, попеременно меняя их.*
Потянули *Тянете ручки в разные стороны, выпрямляя пальцы, но не отпуская замок полностью.*
И открыли!

По грибы.

Раз, два, три, четыре, пять,
Мы идём грибы искать!
Этот пальчик в лес пошёл,
Этот пальчик гриб нашёл *попеременно сгибать пальцы, начиная с мизинца)*
Этот пальчик чистить стал.
Этот пальчик жарить стал,
Этот пальчик всё съел,
Оттого и потолстел.

Ягодки

Чуть приподнимите перед собой руку, так чтобы расслабленная кисть оказалась приблизительно на уровне лица. Пальчики расслаблены, свисают в низ.
С ветки ягодки снимаю

(Пальцами другой руки поглаживаете каждый пальчик от основания до самого кончика, как будто снимая с него воображаемую ягодку.)

И в лукошко собираю.

(Обе ладошки складываете перед собой чашечкой.)

Будет полное лукошко.

(Одну ладошку, сложенную лодочкой, накрываете другой также сложенной ладошкой.)

Я попробую немножко.

Я поем еще чуть-чуть.

(Одна сложенная ладошка имитирует лукошко, другой рукой достаем воображаемые ягодки и отправляем их в рот.)

Легким будет к дому путь!

(Имитируя ножки, средний и указательный пальчики на обеих руках «убегают» как ягодки)

Капустка.

(Движения прямыми ладонями вверхвниз, поочередное поглаживание подушечек пальцев, потирать кулачок о кулачек. Сжимать и разжимать кулачки.)

Мы капустку рубим-рубим,

Мы капустку солим-солим,

Мы капустку трём-трём,

Мы капустку жмём-жмём.

Зимняя прогулка.

Раз, два, три, четыре, пять *(Загибаем пальчики по одному)*

Мы во двор пришли гулять. *(«Идём» по столу указательным и средним пальчиками)*

Бабу снежную лепили, *(«Лепим» комочек двумя ладонями)*

Птичек крошками кормили, *(Крошащие движения всеми пальцами)*

С горки мы потом катались, *(Ведём указательным пальцем правой руки по ладони левой руки)*

А ещё в снегу валялись. *(Кладём ладошки на стол то одной стороной, то другой)*

Все в снегу домой пришли. *(Отряхиваем ладошки)*

Съели суп и спать легли. *(Движения воображаемой ложкой, руки под щёки)*

Тесто.

Тесто мы месили *(Сжимаем кисти рук)*

Мы пирог лепили *(Ладонь «лепят»)*

Шлеп, шлеп,

Шлеп, шлеп

Слепим мы большой пирог. *(разводим руки)*

Ладушки ладошки.

(Играя в эту пальчиковую игру можно проявить фантазию. Выполняйте движения которые вам подскажет сюжет стихотворения.)

Мыли мылом ручки.

Мыли мылом ножки.

Вот какие ладушки,

Ладушки ладошки!

Наварили каши

Помешали ложкой.
Вот какие ладошки,
Ладушки ладошки!
Строили ладошки
Домик для матрешки.
Вот какие ладошки,
Ладушки ладошки!
Курочке Пеструшке
Накрошили крошек.
Вот какие ладошки,
Ладушки ладошки!
Хлопали ладошки
Танцевали ножки.
Вот какие ладошки,
Ладушки ладошки!
Прилегли ладошки
Отдохнуть немножко.
Вот какие ладошки,
Ладушки ладошки!

Капуста.

Мы капусту рубим, рубим (*Ладошки движутся параллельно друг другу*)
Мы морковку трем, трем (*Кулачки трут друг друга*)
Мы капусту солим, солим (*«солим» шепоткой*)
Мы капусту жмем, жмем (*Пальчики сжимаем и разжимаем*)
В баночку кладем и пробуем

«Моторчик»

Руки сцеплены в замок, большие пальцы крутятся друг вокруг друга, все быстрее и быстрее, не задевая ладонь.

МАШИНКА

Заведу мою машину *«мотор»*
- Би-би-би, налью бензину. *3 хлопка, топать*
Крепко-крепко руль держу *«держат руль»*
На педаль ногою жму. *топать правой ногой*

Лужок

На лужок пришли зайчата,
Медвежата, барсучата,
Лягушата и енот.
На зелёный на лужок
Приходи и ты, дружок! (*сгибать пальчики в кулачок в ритме потешки, при перечислении животных сгибать пальчики на обеих руках поочередно, на последней строчке помахать ладонями*)

Солнышко

Утром солнышко встаёт выше, выше, (*руки высоко вверх*).
Ночью солнышко зайдет ниже, ниже. (*руки вниз*).
Хорошо-хорошо солнышку живётся, (*делаем ручками фонарики*)

И нам вместе с солнышком весело живётся (*хлопаем в ладоши*)

«Варим мы компот».

Будем мы варить компот, *Левую ладошку держат «ковшиком»*,
Фруктов нужно много. Вот: *указательным пальцем правой руки «мешают»*.
Будем яблоки крошить, *Загибают пальчики по одному, начиная*
Грушу будем мы рубить, *с большого*.
Отожмём лимонный сок,
Слив положим и песок.
Варим, варим мы компот. *Опять «варят» и «мешают»*.
Угостим честной народ.

«Этот пальчик в сад пошёл».

(поочередно разминают каждый пальчик):

Этот пальчик в сад пошел,
Этот яблоко нашел,
Этот яблоко сорвал,
Этот яблоко отдал
Большичу-крепышу!
Этот пальчик сливки нашел,
Этот пальчик сливки сорвал,
Этот пальчик снес домой,
Ну, а самый маленький съел все до одной.

Выполняем раздражательные движения в соответствии с текстом.

Головами покиваем,
Носиками помотаем,
А зубами постучим
И немножко помолчим.

(Прижимаем указательные пальцы к губам.)

Плечиками мы покрутим
И про ручки не забудем.
Пальчиками потрясём
И немножко отдохнём.

(Наклонившись вниз, качаем расслабленными руками.)

Мы ногами поболтаем
И чуть-чуть поприседаем,
Ножку ножкой подобьём
И сначала всё начнём.

(Подпрыгиваем на месте в ритме текста.)

Далее темп ускоряется

ВЕСНА

Пальцы складываем щепоткой. Качаем ими.

Стучат всё громче дятлы,
Синички стали петь.

Ладони сомкнуты "ковшом", поднимаем руки вверх, раскрываем ладони, боковые части остаются прижатыми, пальцы растопырены.

Встаёт пораньше солнце,

Чтоб землю нашу греть.

Движения повторяются.

Встаёт пораньше солнце, чтоб землю нашу греть.

Бегут ручьи под горку,

Растаял весь снежок,

Выполняем руками волнообразные движения (пальцы выпрямлены, сомкнуты, ладони повёрнуты вниз).

А из под старой травки

Ладони сомкнуты "ковшом".

Уже глядит цветок...

Ладони раскрываются, боковые стороны рук соединяются, пальцы раскрыты, полусогнуты (чашечка цветка)

А из под старой травки

Уже глядит цветок

Движения повторяются.

Раскрылся колокольчик

Руки стоят на столе, опираясь на локти. Пальцы сжаты в кулак.

В тени там, где сосна,

Пальцы постепенно разжимаются, свободно расслаблены (чашечка колокольчика).

Динь-динь, звенит тихонько,

Качаем кистями рук в разные стороны, проговаривая "динь-динь".

Динь-динь, пришла весна.

Динь-динь, звенит тихонько,

Динь-динь, пришла весна.

ПОРОСЯТА

Пальцы рук растопырены; поочередно "идём" по столику или коленочкам каждым из пальчиков.

Этот толстый поросёнок целый день хвостом вилял, ***Мизинцы.***

Этот толстый поросёнок спинку об забор чесал. ***Безымянные.***

Ля-ля-ля-ля, лю-лю-лю, поросёнок я люблю «***Фонарики***".

Ля-ля-ля-ля, лю-лю-лю, поросёнок я люблю

Сжимаем и разжимаем кулачки.

Этот толстый поросёнок носом землю ковырял, ***Средние.***

Этот толстый поросёнок что-то сам нарисовал. ***Указательные.***

Ля-ля-ля-ля, лю-лю-лю, поросёнок я люблю

Сжимаем и разжимаем кулачки.

Этот толстый поросёнок - лежебока и нахал, ***Большие.***

Захотел спать в серединке и всех братьев растолкал.

Руку сжимаем в кулак, большой палец зажимаем внутрь.

ДВА КОЗЛИКА

На обеих ручках прижимаем большими пальцами средние и безымянные.

Как-то раз к кому-то в гости

Шёл козлёнок через мостик,

Держим кисти горизонтально, сближаем руки.

А навстречу шёл другой,
Возвращался он домой.

На первый слог каждой строчки соединяем руки с размаха.

Два рогатых глупых братца

Стали на мосту бодаться,

Не желая уступить

И другого пропустить.

Долго козлики сражались,

Разбегались и толкались.

Вот с разбега лбами - бух!

На слово "бух" - хлопаем в ладоши.

И с моста в водичку - плюх!

Роняем руки на колени.

КОТЯТА

Ладошки складываем, пальцы прижимаем друг к другу. Локти опираются о стол.

У кошечки нашей есть десять котят,

Покачиваем руками, не разъединяя их.

Сейчас все котята по парам стоят:

Два толстых, два ловких,

Два длинных, два хитрых,

Два маленьких самых

И самых красивых.

Постукиваем соответствующими пальцами друг о друга (от большого к мизинцу).

ЧАСЫ

Садимся на коврик или подушку (на колени). Перебираем пальчиками ("бежим") от коленочек до макушки

Мышь полезла в первый раз

Посмотреть, который час.

Вдруг часы сказали: "Бом!",

Один хлопок над головой.

Мышь скатилась кувырком.

Руки "скатываются" на пол.

Мышь полезла второй раз

Посмотреть, который час.

Вдруг часы сказали: "Бом, бом!"

Два хлопка.

Мышь скатилась кувырком.

Мышь полезла в третий раз

Посмотреть, который час.

Вдруг часы сказали: "Бом, бом, бом!"

Три хлопка.

Мышь скатилась кувырком.

ПЕРЧАТКА

Весёлая мышка

Перчатку нашла,

Раскрываем ладошку, пальцы растопырены (перчатка). Поворачиваем руки то ладонью, то тыльной стороной вверх.

Гнездо в ней устроив,

Складываем ладоши "ковшом"

Мышат позвала.

Сгибаем - разгибаем пальцы ("зовущий" жест)

Им корочку хлеба

Дала покусать,

Кончиком большого пальца поочерёдно стучим по кончикам остальных пальчиков.

Погладила (отшлёпала) всех

Большим пальцем гладим ("шлёпаем") остальные (скользящим движением от мизинца к указательному). и отправила спать.

Ладони прижимаем друг к другу, кладём под щёку (спим)

Считалочка-массаж для пальчиков:

Взгляни на ручку поскорей - сколько пальчиков на ней?

Раз - это пальчик большой, толстенький, важный такой;

Два - указательный пальчик. он непоседливый мальчик.

Три - средний пальчик на ладошке. он остальных длинней немножко.

Четыре - безымянный он, с мизинцем вместе бьет поклон.

Пять - самый маленький братишка, мизинчик, озорник, плутишка.

Возьмемся братцев посчитать? Их на руке конечно пять!

Ёжик.

Ежик ежик колкий, где твои иголки?

Руки в замок и качаем этот замок вправо-влево

Вот они! **разжимаем пальцы и растопыриваем их, ладошки вместе**

Комар.

Летит муха вокруг уха, жжж- **водим пальцем вокруг уха.**

Летят осы вокруг носа, сссс- **водим пальцем вокруг носа.**

Летит комар, на лоб оп- **пальцем дотрагиваемся до лба.**

А мы его хлоп- **ладошкой до лба.**

и к уху, зzzz- **зажимаем кулачок, подносим его к уху.**

отпустим комара? отпустим! -**подносим кулачок ко рту и дуем на него, разжимая**

Дразнилка

У меня пропали ручки. **Спрятать за спину**

Где вы, рученьки мои?

Раз, два, три, четыре, пять,

Покажитесь мне опять! **Показать + глазки + ушки + носик ...**

Курочка

Вышла курочка гулять, свежей травки пощипать (хлопаем ручками по коленкам)

А за ней ребятки - желтые цыплятки (идём пальчиками, как ножками)

Ко-ко-ко, ко-ко-ко, не ходите далеко! (грозим пальчиком)

Лапками гребите (загребаем ручками), зёрнышки ищите (клюём пальчиками зёрнышки)

Съели толстого жука, дождевого червяка (показываем ручками какой толстый жук)

Выпили водицы полное корытце (показываем как черпаем воду и пьём).

Солнышко

Утром солнышко встает выше выше (руки высоко вверх).

Ночью солнышко зайдет ниже ниже (руки вниз).

Хорошо хорошо солнышку живется, (делаем ручками фонарики)

И нам всем с солнышком весело живется. (хлопаем в ладоши)

Где же наши ушки?

Слушают пестушки!

А где глазки?

Смотрят сказки!

А где зубки?

Прячут губки!

Ну а ротик на замочек

Ротик мой умеет кушать,

Нос дышать, а ушки слушать,

Глазоньки моргать- моргать,

Ручки - все хватать-хватать.

"Медведь"

Медведь по лесу бродит, (показываем медведя, идем в вразвалочку)

От дуба к дубу ходит.

Находит в дуплах мёд

И в рот к себе кладёт. ("достаем" мед рукой и кладем в рот)

Облизывает лапу

Сластёна косолапый,

А пчёлы налетают,

Медведя прогоняют. («отмахиваемся» от пчел)

А пчёлы жалят мишку:

«Не ешь наш мёд, воришка». (щипаем за нос и щеки)

Бредёт лесной дорогой

Медведь к себе в берлогу. (идем в перевалочку)

Ложится, засыпает

И пчёлок вспоминает. (ложимся, засыпаем)

"Зайчик"

Раз-два-три-четыре-пять, (берем зайчика (игрушку), прыгаем)

Вышел зайчик поскакать. (вверх-вниз)

Огляделся, (вращаем голову зайчика)

Повертелся, (вращаем игрушку)

Посмотрел наверх и вниз (наклоняем вперед-назад)

Пробежался, (бежим)

Забоялся... (прячем за спину)

Где ты, зайчик, отзовись! (показываем)

"Тики-так..."

Тики-так, тики-так (голова вправо-влево)
Так ходики стучат. Туки-так, туки-так (хлопаем в ладоши)
Так колёса стучат. Токи-ток, токи-ток (стучим кулачком по столу)
Так стучит молоток. Туки-ток, туки-ток (стучим ножками по полу)
Так стучит каблучок.

"Улитка"

Улитка, улитка, (демонстрирует улитку)
Высунь рога, (показываем два пальчика на голове, как рога у улитки)
Дам тебе, улитка,
Кусок пирога!
Ползи по дорожке, (демонстрируем, как ползет улитка)
Дам тебе лепешки.

ОСЕНЬ НА ПОРОГЕ

Ветер по лесу летал, *Плавные, волнообразные движения ладонями*
Ветер листики считал:
Вот дубовый, Вот кленовый *Загибать по одному пальчику*
Вот рябиновый резной,
Вот с березки – золотой,
Вот последний лист с осинки
Ветер бросил на тропинку *Спокойно уложить ладони на стол*

ПРОГУЛКА С ЛУКОШКОМ

Раз, два, три, четыре, пять
В лес идём мы погулять
За черникой, за малиной,
За брусникой, за калиной.
Землянику мы найдём
И братишке отнесём.

Пальчики обеих рук «здороваются», начиная с больших.

Обе руки «идут» указательными и средними пальцами по столу.

Загибают пальчики, начиная с большого.

«У Зиночки в корзиночке»

У девчушки Зиночки
Овощи в корзиночке:
Вот пузатый кабачок
Положила на бочок,
Перец и морковку
Уложила ловко,
Помидор и огурец.
Наша Зина – молодец!

Дети делают ладошки «корзинкой».

Сгибают пальчики, начиная с большого

Показывают большой палец.

«Хлеб»

Муку в тесто замесили,

А из теста мы слепили:
Пирожки и плюшки,
Сдобные ватрушки,
Булочки и калачи –
Всё мы испечём в печи.
Очень вкусно!

Сжимают и разжимают пальчики. Прихлопывают ладошками, «лепят».
Поочерёдно разгибают пальчики, начиная с мизинца.
Обе ладошки разворачивают вверх. Гладят живот.

«В лесу»

Мальчик с пальчик,
Где ты был?
Долго по лесу бродил!
Встретил я медведя, волка,
Зайку, ёжика в иголках.
Встретил белочку, синичку.
Встретил лося и лисичку.
Всем подарки подарил,
Всяк меня благодарил.

Четыре раза сгибаем большой палец левой руки. Четыре раза сгибаем большой палец правой руки.

Большой палец правой руки поочерёдно соприкасается с остальными.

Четыре пальца последовательно сгибаются к большому – кланяются

«Наша обувь»

Посчитаем в первый раз,
Сколько обуви у нас. Туфли, тапочки, сапожки
Для Наташки и Серёжки,
Да ещё ботинки
Для нашей Валентинки,
А вот эти валенки
Для малышки Галеньки.

Попеременные хлопки ладонями и удары кулачками по столу.

На каждое название обуви загибают по одному пальчику, начиная с большого.

«Подарки»

Мы на ёлке веселились,
И плясали и резвились.
После добрый Дед Мороз
Нам подарки преподнёс
Дал большущие пакеты
В них же – вкусные предметы:
Конфеты в бумажках синих,
Орешки рядом с ними,
Груша, яблоко,
Один – золотистый мандарин.

Ритмичные хлопки в ладоши.

Ритмичные удары кулачками.

Дети «шагают» средним и указательным пальцами обеих рук.

«Рисуют» руками большой круг

Делают ритмичные хлопки.

Загибают на обеих руках пальчики, начиная с большого.

«Зимние забавы»

Что зимой мы любим делать?

В снежки играть, на лыжах бегать,

На коньках по льду кататься,

Вниз с горы на санках мчаться.

Поочерёдно соединяют большой палец с остальными

«Снежок»

Раз, два, три, четыре,

Мы с тобой снежок слепили.

Круглый, крепкий, очень гладкий

И совсем совсем не сладкий.

Раз – подбросим.

Два – поймаем.

Три – уроним

И ... сломаем.

Загибают пальчики, начиная с большого.

«Лепят», меняя положение ладоней.

Показывают круг, сжимают ладони вместе, гладят одной ладонью другую.

Грозят пальчиком.

Смотрят вверх, подбрасывают воображаемый снежок.

Приседают, ловят воображаемый снежок.

Встают, роняют воображаемый снежок.

Топают.

«Неделька»

В понедельник мы стирали,

А во вторник – подметали.

В среду мы пекли калач,

А в четверг играли в мяч.

В пятницу полы мы мыли,

А в субботу торт купили.

В воскресенье, в воскресенье

Мы пойдём на день рожденья.

Дети выполняют движения в соответствии со смыслом текста стихотворения, выражают соответствующие эмоции, проявляя фантазию.

«Речка»

К речке быстрой мы пустились,

Наклонились и умылись.

Раз, два, три, четыре –

Вот как славно освежились.

А теперь поплыли дружно.

Делать так руками нужно:
Вместе – раз, это брасс,
Одной, другой – это кроль.
Все как один плывём, как дельфин.
Вышли на берег крутой
И отправились домой.

Дети идут к центру круга.

Наклоняются, трут лицо руками.

На каждую строчку 4 движения ладонями к лицу.

Идут по кругу, взявшись за руки.

Показывают «брасс», «кроль», двигаясь по кругу.

Идут по кругу друг за другом, делая руками «брасс» или «кроль».

Идут лицом от центра круга.

«Пилот»

Пилот в космической ракете на землю глянул с высоты (ладонь у лба – смотрим вниз)

Еще никто, никто на свете такой не видел красоты! (разводим руки в стороны)

Ах, какая красота там внизу ему видна! (ладони рук у щек «удивляемся»)

«Комар»

Дружно пальчики считаем –

Насекомых называем.

Бабочка, кузнечик, муха,

Это жук с зелёным брюхом.

Это кто же тут звенит?

Ой, сюда комар летит!

Прячьтесь!

Сжимают и разжимают пальцы.

Поочерёдно сгибают пальцы в кулачок, начиная с большого.

Вращают мизинцем.

Прячут руки за спину.

«Огород»

В огород пойдём, Идут по кругу, взявшись за руки.

Урожай соберём.

Мы морковки натаскаем Таскают.

И картошки накопаем. Копают.

Срежем мы кочан капусты, Срезают.

Круглый, сочный, очень вкусный, Показывают круг руками – 3 раза.

Щавеля нарвём немножко. Рвут.

И вернёмся по дорожке. Идут по кругу, взявшись за руки.

«Зайка»

Раз, два, три, четыре, пять!

Негде зайке скакать

Всюду ходит волк, волк

Он зубами – щёлк, щёлк.

Прячься, зайка, в кусты

А ты, волчище, уходи!

Поочерёдно загибайте пальчики

Поднимаем указательный и средний пальцы правой руки, изображая заячьи ушки.

Поднимаем вверх большой палец левой руки и ритмично опускаем мизинец, изображая волка.

Грозят пальчиком!

«Медведь»

Медведь в берлоге крепко спит,

Всю зиму до весны сопит.

Спят зимою бурундук,

Колючий ёжик и барсук.

Только зайнышке не спится –

Убегает от лисицы.

Мелькает он среди кустов,

Напетлял – и был таков!

Сжимают пальцы в кулачок, начиная с мизинца.

Показывают большой палец, вращая им.

Соединяют большой палец правой руки с указательным пальцем левой руки и наоборот.

«Прогулка»

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 пальчиками.

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 щёчку

«Дед Мороз»

Этот пальчик – Дед Мороз.

У него есть красный нос, Есть седая борода. Очень ждём его всегда!

Со Снегуркой он придёт И подарки принесёт.

Дети руки сжимают в кулачки, выставив вперёд большие пальцы.

Поочерёдно отгибают из кулачков указательные пальцы, средние пальцы.

Делают ладонями движения, подзывая к себе Деда Мороза.

Ходят друг за другом по кругу. Хлопают в ладоши.

«Ракета»

А сейчас мы с вами, дети,
Улетаем на ракете.

На носки поднимись,
А потом руки вниз.

Раз, два, три, потянись.

Вот летит ракета ввысь!

Дети маршируют.

Тянутся, подняв руки над головой, сомкнув их.

Опускают руки.

Тянутся.

Бегут по кругу.

«Полет»

Руки в стороны – в полёт

Отправляем самолёт.

Правое крыло вперёд,

Левое крыло вперёд,

Полетел наш самолёт.

Дети бегут на носочках по кругу, расставив руки в стороны.

Поворот через правое плечо.

Поворот через левое плечо.

Бегут по кругу, расставив руки в стороны.

«Пчела»

Прилетела к нам вчера

Полосатая пчела.

А за нею шмель-шмелёк

И весёлый мотылёк,

Два жука и стрекоза,

Как фонарики глаза.

Пожужжали, полетали,

От усталости упали.

Машут ладошками

На каждое название насекомого загибают один пальчик.

Делают кружочки из пальчиков и подносят к глазам.

Машут ладошками. Роняют ладони на стол.

1 комплекс пальчиковой гимнастики

Ладони на столе (на счет «раз-два» пальцы врозь-вместе.)

Ладонка – кулачок – ребро (на счет «раз, два, три»).

«Пальчики здороваются» (на счет «раз-два-три-четыре-пять» соединяются пальцы обеих рук: большой с большим, указательный с указательным и т.д.)

«Человечек» (указательный и средний пальцы правой, а потом левой руки бегают по столу).

Дети бегут наперегонки (движения, как и в четвертом упражнении, но выполняют обе руки одновременно).

Потешка «Мальчик-Пальчик»

Мальчик-Пальчик, где ты был? (показать большой палец правой руки, обращаясь к нему) С этим братцем в лес ходил. (прикасаются кончиком большого пальца к кончикам всех пальцев от указательного до мизинца)

С этим братцем щи варил.

С этим братцем кашу ел.

С этим братцем песни пел.

2 комплекс пальчиковой гимнастики

«Коза» (вытянуть указательный палец и мизинец правой руки, затем левой руки).

«Козлята» (то же упражнение, но выполняется одновременно пальцами обеих рук).

«Очки» (образовать два кружка из большого и указательного пальцев обеих рук, соединить их).

«Зайцы» (вытянуть вверх указательный и средний пальцы, большой, мизинец и безымянный соединить).

«Деревья» (поднять обе руки ладонями к себе, широко расставив пальцы).

Потешка «Белка»

Сидит белка на тележке, (левой рукой загибать по очереди пальцы правой руки, начиная с большого пальца)

Продает она орешки, Лисичке-сестричке,

Воробью, синичке, Мишке толстопятому,

Зайке усатому. Кому в роток, кому в зобок,

А кому в лапochку.

3 комплекс пальчиковой гимнастики

«Флажок» (большой палец вытянуть вверх, остальные соединить вместе).

«Птички» (поочередно большой палец соединяется с остальными).

«Гнездо» (соединить обе руки в виде чаши, пальцы плотно сжать).

«Цветок» (то же, но пальцы разъединены).

«Корни растения» (прижать корни-руки тыльной стороной друг к другу, опустить пальцы вниз).

Потешка «Этот пальчик..»

Этот пальчик – дедушка, (согнуть пальцы левой руки в кулачок, по очереди разгибать пальцы, начиная с большого)

Этот пальчик – бабушка,

Этот пальчик – папочка,

Этот пальчик – мамочка,

Этот пальчик – я,

Вот и вся моя семья.

4 комплекс пальчиковой гимнастики

«Пчела» (указательным пальцем правой, а затем и левой руки вращать вокруг).

«Пчелы» (то же упражнение выполняется двумя руками).

«Лодочка» (концы пальцев направить вперед, прижать руки ладонями друг к другу, слегка приоткрыв их).

«Солнечные лучи» (скрестить пальцы, поднять руки вверх, расставить пальцы).

«Пассажиры в автобусе» (скрещенные пальцы обращены вниз, тыльные стороны рук вверх, большие пальцы вытянуты вверх).

Потешка «Белка»

Этот пальчик хочет спать, (поднять левую руку ладонью к себе)

Этот пальчик – прыг в кровать! (загибать правой рукой по очереди пальцы левой руки, начиная с мизинца)

Этот пальчик прикорнул,

Этот пальчик уж заснул.

Тише, пальчик, не шуми, (обратиться к большому пальцу, разогнуть все пальчики)

Братиков не разбуди

Встали пальчики, ура!

В детский сад идти пора.

5 комплекс пальчиковой гимнастики

«Замок» (на счет «раз» – ладони вместе, а на счет «два» – пальцы соединяются в «замок»).

«Лиса и заяц» (лиса «крадется» – все пальцы медленно шагают по столу вперед; заяц «убегает» – перебирая пальцами, быстро движутся назад).

«Паук» (пальцы согнуты, медленно перебираются по столу).

«Бабочка» (ладони соединить тыльной стороной, махать пальцами, плотно сжатыми вместе).

«Счет до четырех» (большой палец соединяется поочередно со всеми остальными)

Потешка «Ну-ка, братцы, за работу!»

Ну-ка, братцы, за работу! (дети обращаются к правой руке, согнутой в кулачок, поочередно загибая все пальцы)

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

6 комплекс пальчиковой гимнастики

«Двое разговаривают» (согнуть обе руки в кулак, большие пальцы вытянуть вверх, приблизить их друг к другу).

«Стол» (правую руку согнуть в кулак, на нее сверху положить горизонтально левую руку).

Эта долька — для котят,

Эта долька — для бобра,

А для волка – кожура. (показать пустую ладошку)

Он сердит на нас, беда! Разбегайтесь кто куда. (спрятать руки за спину)

9 комплекс пальчиковой гимнастики

«Ножницы» (указательный и средний пальцы правой и левой рук имитируют стрижку ножницами).

«Колокол» (скрестить пальцы обеих рук, тыльные стороны обратить вверх, опустить средний палец правой руки вниз и свободно вращать им).

«Дом» (соединить наклонно кончики правой и левой рук).

«Бочонок с водой» (слегка согнуть пальцы левой руки в кулак, оставив сверху отверстие).

«Пожарник» (упражнение с предметом, используется игрушечная лесенка, указательный и средний пальцы бегут по ней).

Потешка «Прятки»

В прятки пальчики играли (сжимание и разжимание пальцев рук)

И головки убирали.

Вот так, вот так, И головки убирали.

10 комплекс пальчиковой гимнастики

1. «Птички летят» (пальцами обеих рук производить движения вверх, вниз).

2. «Птички клюют» (большой палец поочередно соединять с остальными пальцами).

3. «Гнездо» (пальцы обеих рук округлить и соединить в форме чаши).

Потешка «Сорока»

Сорока, сорока, кашу варила, (ребенок водит указательным пальцем правой руки по ладони левой руки)

Деток кормила,

Этому дала, (сгибает поочередно каждый палец, кроме мизинца)

Этому дала,

Этому дала,

Этому дала,

А этому не дала

– Ты дров не рубил,

Ты воду не носил?

Нет тебе ничего!





