




# ■ Пальчиковая гимнастика

*Пособие для родителей*

Автор: Мартемьянова Ольга Александровна  
Учитель-дефектолог



В продолжение разговора о развитии мелкой моторики у младших школьников, предлагаю вниманию родителей игровые упражнения для развития пальцев рук. Эти упражнения сопровождаются небольшими стихотворениями, которые облегчают порядок выполнения движений, интересуют детей. Перед выполнением упражнений познакомьтесь с правилами их выполнения.

## **Правила выполнения упражнений:**

- 1. Перед игрой с ребенком можно обсудить ее содержание. Это не только позволит подготовить его к правильному выполнению упражнения, но и создаст необходимый эмоциональный настрой.**
- 2. Перед началом упражнений дети разогревают ладони легкими поглаживаниями до приятного ощущения тепла.**
- 3. Все упражнения выполняются в медленном темпе, от 3 до 5 раз, сначала правой рукой, затем левой, а потом двумя руками вместе.**
- 4. Выполняйте упражнение вместе с ребенком, при этом демонстрируя собственную увлеченность игрой.**
- 5. При выполнении упражнений необходимо вовлекать, по возможности, все пальцы руки.**
- 6. Необходимо следить за правильной постановкой кисти руки, точным переключением с одного движения на другое.**

**7. Нужно добиваться, чтобы все упражнения выполнялись ребенком легко, без чрезмерного напряжения мышц руки, чтобы они приносили ему радость.**

**8. Все указания даются спокойным, доброжелательным тоном, четко, без лишних слов. При необходимости ребенку оказывается помощь.**

**9. В идеале каждое занятие имеет свое название, длится несколько минут и повторяется в течение дня 2-3 раза.**

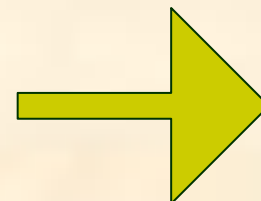
**10. При повторных проведениях игры дети нередко начинают произносить текст частично (особенно начало и окончание фраз). Постепенно текст разучивается наизусть, дети произносят его целиком, соотнося слова с движением.**

**11. Выбрав два или три упражнения, постепенно заменяйте их новыми. Наиболее понравившиеся игры можете оставить в своем репертуаре и возвращаться к ним по желанию ребенка.**

**12. Не ставьте перед ребенком несколько сложных задач сразу (к примеру, показывать движения и произносить текст). Объем внимания у детей ограничен, и невыполнимая задача может «отбить» интерес к игре.**

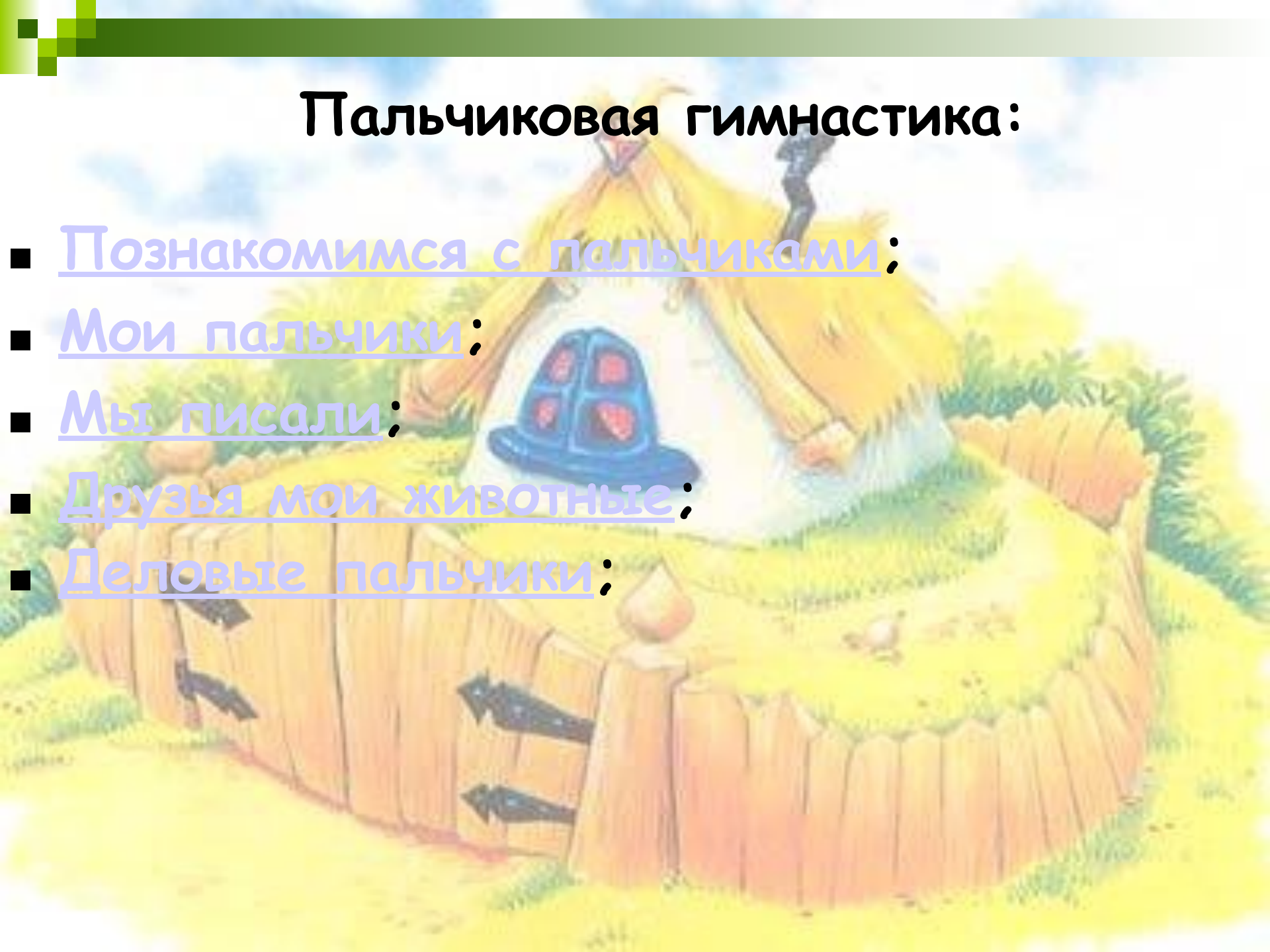
**13. Никогда не принуждайте. Попробуйте разобраться в причинах отказа, если возможно, ликвидируйте их (например, изменив задание) или поменяйте игру.**

Чтобы поиграть, нажми на стрелку



# Пальчиковая гимнастика:

- Познакомимся с пальчиками;
- Мои пальчики;
- Мы писали;
- Друзья мои животные;
- Деловые пальчики;



# Пальчики загорают.

Пять пальцев на руке твоей  
Назвать по имени сумей,  
Первый палец - боковой -  
Называется БОЛЬШОЙ.  
Третий твой палец -  
Как раз посредине,  
Поэтому СРЕДНИЙ  
Дано ему имя.  
Палец второй -  
Указчик старательный, -  
Не зря называют его  
УКАЗАТЕЛЬНЫЙ.  
Палец четвёртый  
Зовут БЕЗЫМЯННЫЙ.  
Неповоротливый он  
И упрямый  
Совсем как в семье,  
Братец младший - любимец,  
По счёту он пятый,  
Зовётся МИЗИНЕЦ.



Положи раздвинутые пальчики обеих рук на стол.  
Поочередно при назывании каждого из пальчиков  
приподнимай его.

## Моя семья

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



Поочередно сгибать пальцы на обеих руках, начиная с большого, на последнюю строчку - показать ладошки.





# ПОИГРАЕМ В ПАЛЬЧИКИ

- Большаку дрова рубить,
- А тебе дрова носить,
- А тебе печь топить,
- А тебе тесто месить,
- А малышке песни петь.
- Песни петь да плясать,
- Родных братьев потешать.



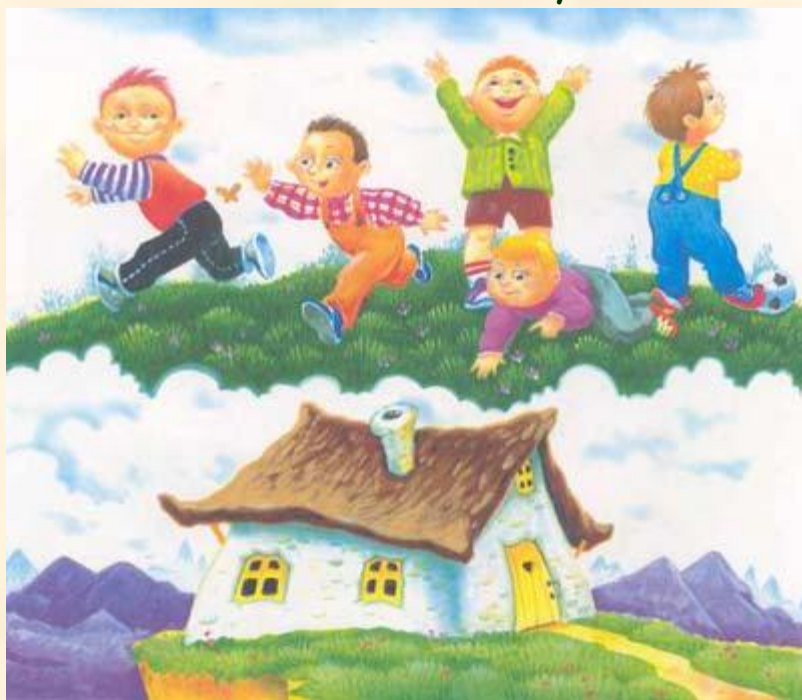
Загибать по очереди все пальцы на обеих руках. На последние строчки - шевелить пальцами обеих рук



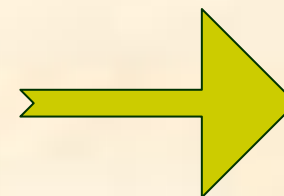
- Вышли пальчики гулять
- Раз, два, три, четыре, пять
- Вышли пальчики гулять,
- Раз, два, три, четыре, пять
- В домик спрятались опять.



На первые строчки- поочередное разгибание пальчиков из кулачков, начиная с большого пальца. На следующие строчки- поочередное сгибание пальчиков в кулачки, начиная с мизинца.



Хотите вернуться и поиграть в другие игры?  
Тогда нажмите на стрелочку.

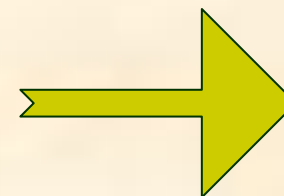


## МЫ ПИСАЛИ

- Мы писали, мы писали,
- Наши пальчики устали.
- Вы скачите, пальчики,
- Как солнечные зайчики.
- Прыг-скок, прыг--скок,
- Прискакали на лужок.
- Ветер травушку качает,
- Влево-вправо наклоняет.
- Вы не бойтесь ветра зайки,
- Веселитесь на лужайке.



На первые две строчки ритмично сжимать разжимать кулачки. На третью строчку- (поскакать) пальчиками по столу. На следующие две строчки-- (поскакать) по столу. Затем-- легкие движения кистями рук вправо--влево. На последнюю -- помахать пальцами обеих рук.



## Идет коза рогатая

- Идет коза рогатая
- Идет коза бодатая,
- Ножками топ- топ!
- Глазками хлоп- хлоп!
- Кто каши не ест,
- Молока не пьет
- Того коза
- Забодает, забодает

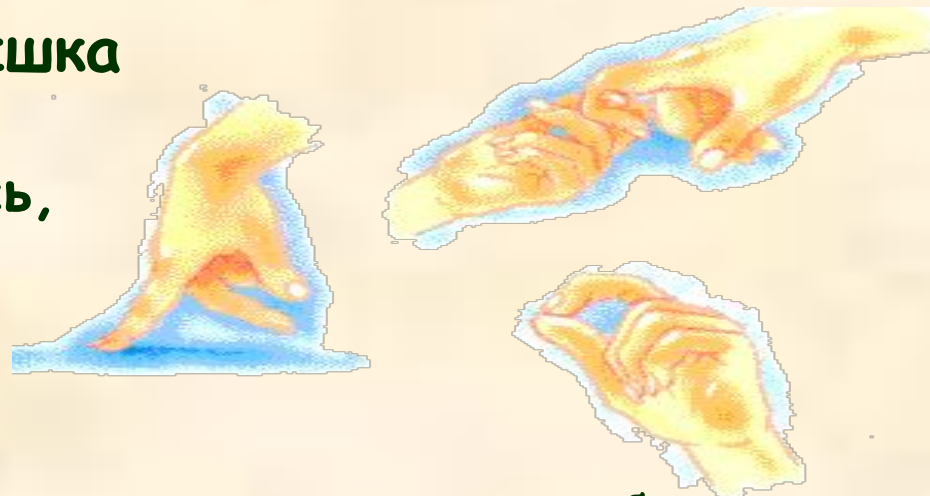


На первые две строчки- правой рукой изображать рога, вытянув вперед указательный палец и мизинец. На третью строчку- кончиками пальцев обеих рук ударять по столу или по коленям. На четвертую строчку- хлопать в ладоши.



# Мышка

- Мышка в норку пробралась,
- На замочек заперлась.
- В дырочку глядит-
- Кошка не бежит?



На первую строчку - "шагать" двумя пальчиками по столу, изображая крадущиеся движения; на вторую - соединить пальцы ("цепочки"); на третью - сделать колечко и посмотреть в него; на четвертую - поднести правую руку ладонью вниз ко лбу и посмотреть из-под нее.



# Черепаша

- Черепашка, черепашка
- В панцире живет.
- Высунет головку,
- Обрато уберет.

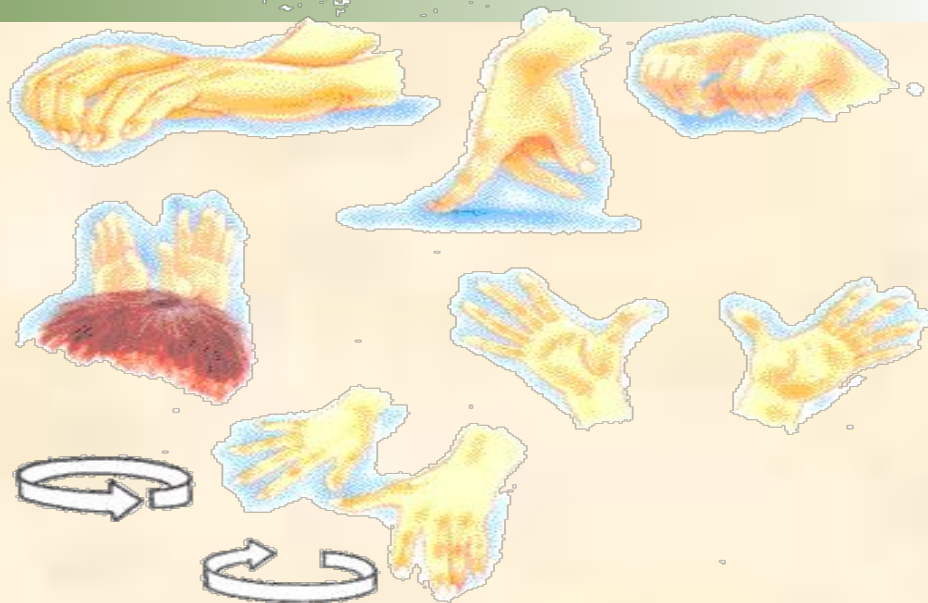


На первые две строчки - положить кулачки на стол, можно тихонько постукивать ими; на третью - высунуть указательные пальцы; на четвертую - убрать обратно.



## Зайчики

- По лесной лужайке
- Разбежались зайки.
- Вот какие зайки,
- Зайки-побегайки.
- Сели зайчики в кружок,
- Роют лапкой корешок.
- Вот какие зайки,
- Зайки-побегайки.



На первую строчку - круговые движения руками, ладони вниз; на вторую - «бегать» по столу указательными и средними пальцами обеих рук; на третью - руки перед грудью (лапки зайца); на четвертую - руки на голове (уши зайца); на пятую - нарисовать в воздухе круг обеими ладонями; на шестую - ладони вниз, сгибать и разгибать пальцы (зайка роет корешок); на седьмую и восьмую - то же, что и на третью и четвертую.



# НА ЛУЖОК



- На лужок пришли зайчата,
- Медвежата, барсучата,
- Лягушата и енот,
- На зелёный на лужок,
- Приходи и ты, дружок!

Сгибать пальцы в кулачок в ритме потешки. При перечислении животных сгибать пальцы на обеих руках поочередно.





# Покорми лошадку

- Одной рукой я травку рву,
- Другой рукой я тоже рву.
- Я травкой накормлю коня.
- Вот сколько пальцев у меня.

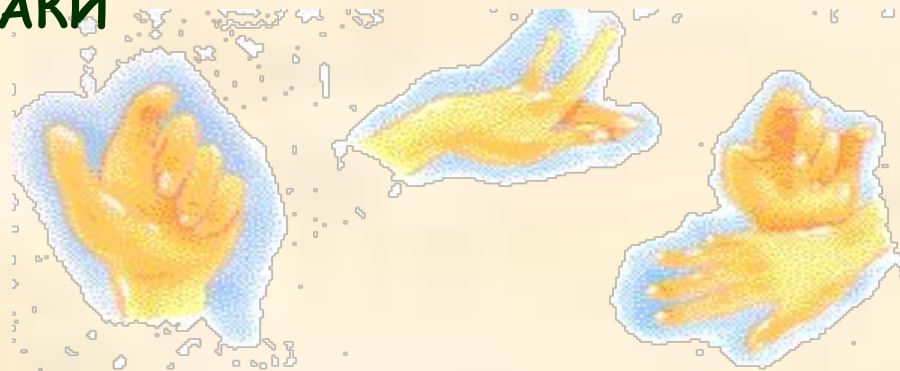


На первую строчку - хватательные движения левой рукой , на вторую строчку- правой . На третью строчку руки вытягиваются вперед ладонями вверх; на четвертую - показываются.

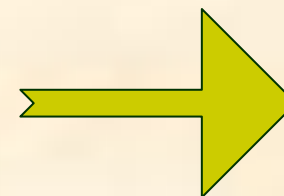


## КОШКА И СОБАКИ

- Вышла кошечка вперед,
- Хвостиком играет.
- Ей навстречу из ворот
- Собачки выбегают

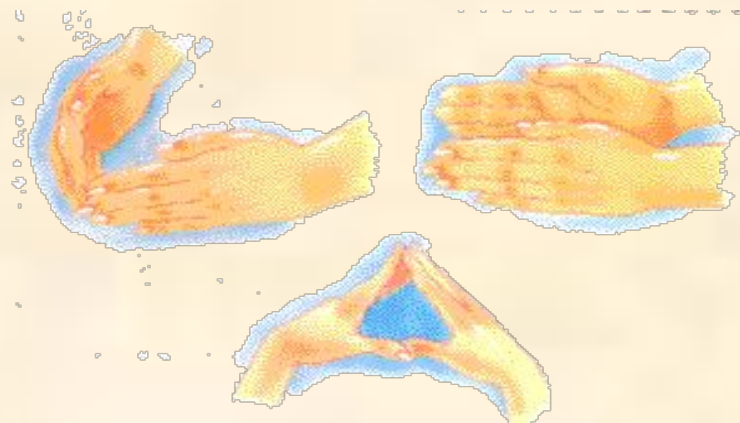


На первую строчку - указательный палец и мизинец правой руки выпрямлены (уши у кошки), остальные пальцы прижаты к ладони, причем большой палец прижат к среднему. На вторую - левой ладонью помахать у основания правой кисти (хвост). На третью - большие пальцы обеих рук поднять вверх, внутренней стороной ладоней к себе, остальные пальцы в горизонтальном положении сложены вместе, кончики средних пальцев соприкасаются. На четвертую - указательные пальцы и мизинцы обеих рук подняты вверх, остальные прямые пальцы соединены вместе, щепоткой (собачки)

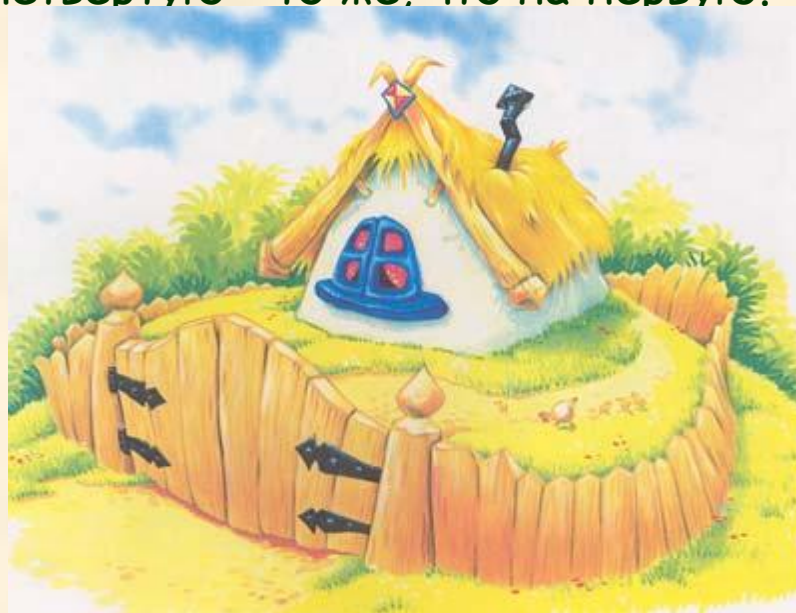


# Дом и ворота

- На поляне дом стоит,
- Ну, а к дому путь закрыт.
- Мы ворота открываем.
- В этот домик приглашаем.

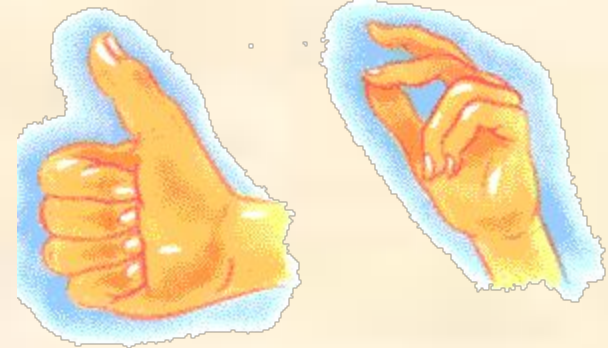


Соединить пальцы обеих рук под углом друг к другу. На вторую строчку большие пальцы обеих рук поднять вверх, внутреннюю сторону ладоней повернуть к себе, остальные пальцы в горизонтальном положении вместе; кончики средних пальцев соприкасаются. На третью строчку ладони развести в стороны. На четвертую - то же, что на первую.



## 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.

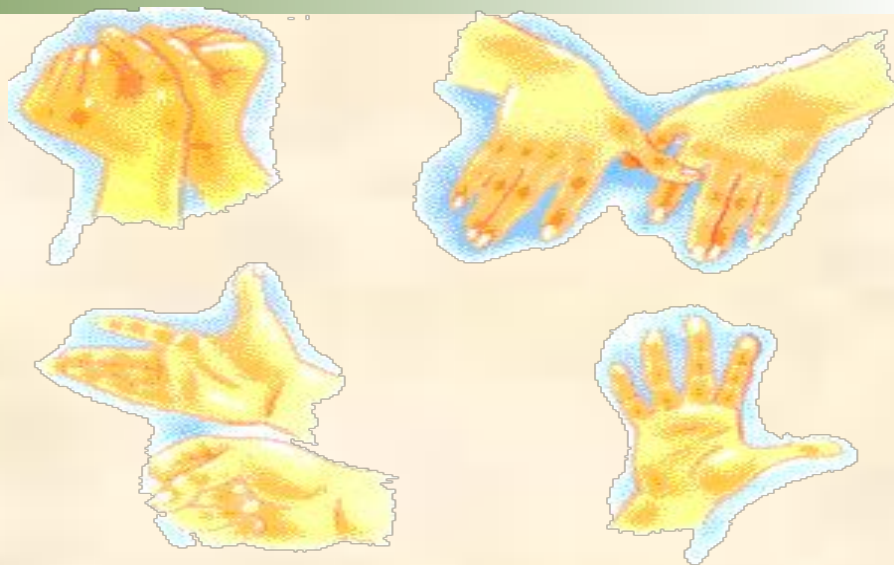


На первую строчку показать большие пальцы на обеих руках. Затем поочерёдно соединять их с остальными пальцами.



## Стирка

- Мы белье стирали,
- В речке полоскали,
- Выжали, развесили -
- То-то стало весело!

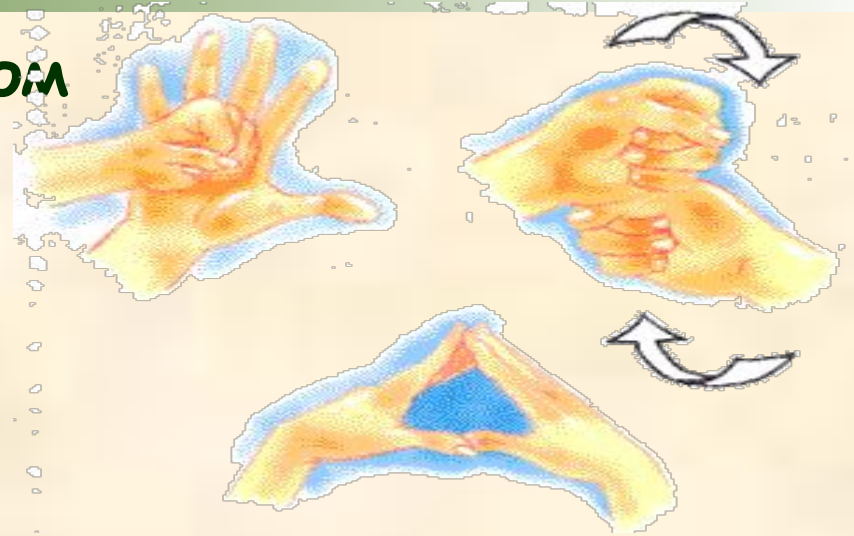


На первую строчку - тереть один кулачок об другом; на втором - движения ладонями вправо- влево ;на третью - сжимать - разжимать кулачки, имитировать движения, развешивание белья ; на четвертую - круговые движения кистями, ладони вверх , пальцы разведены в стороны(фонарики).



## Строим дом

- Молотком стучу, стучу,
- Сто гвоздей заколочу.
- Буду строить дом, дом,
- Будем жить в нем, в нем.



На первую строчку - постукивать кулачком правой руки по расправленной ладони левой руки; на вторую - то же движение. Но сменить руки; на третью - ставить поочередно кулачок на кулачок; на четвертую - поднять ладони, соединить пальцы, изображая крышу дома.

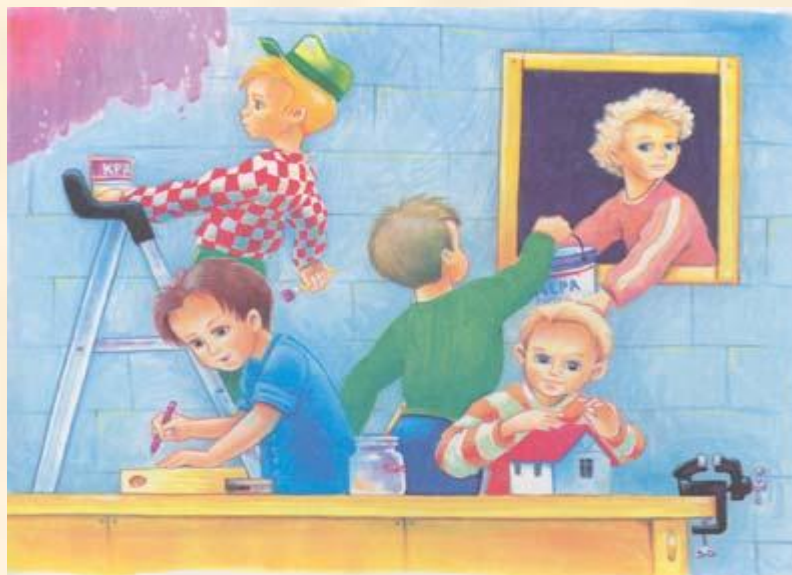


# ПЯТЬ ПАЛЬЦЕВ

- На моей руке пять пальцев
- Пять хватальцев, пять держальцев,
- Чтоб строгать и чтоб пилить,
- Чтобы брать и чтоб дарить,
- Их нетрудно сосчитать;
- Раз, два, три, четыре, пять!



Ритмично сжимать и разжимать кулачки. На счёт поочерёдно загибать пальчики на обеих руках.



# ТУКИ-ТУК

- Как на пишущей машинке
- Две хорошенькие свинки,
- Туки- туки—туки-- тук!
- Туки—туки—туки—тук!
- И постукивают, и похрюкивают:
- Хрюки—хрюки—хрюки—хрюк,
- Хрюки—хрюки—хрюки—хрюк.



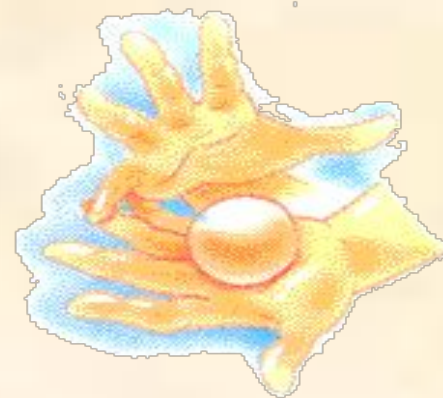
Стучать ритмично (по слогам) пальчиками, имитируя печатание на машинке. Постучать кулачком.



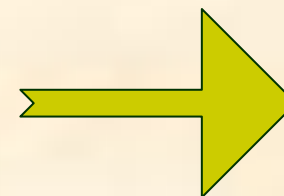


# ПИРОЖКИ

- Я купила масло,
- Сахар и муку,
- Полкило изюма,
- Пачку творогу.
- Пирожки пеку, пеку.
- Всех друзей я в гости жду.



На первые четыре строчки загибать поочередно пальчики, перечисляя продукты; на пятую строчку- имитировать лепку пирожков; на шестую- ладони вперед, имитировать движения, подзывающие гостей.



# Список использованных ресурсов:

- [www.danilova.ru](http://www.danilova.ru)
- [www.baby.ru](http://www.baby.ru)
- <http://www.kindergenii.ru>
- [www.metodkabinet.eu](http://www.metodkabinet.eu)
- <http://yarmalysh.ru>