

Гимнастика для пальчиков

Упражнения для кистей рук, статические и динамические упражнения для пальцев, способствующие развитию пальчиковой моторики, речи, внимания, памяти, пространственного восприятия, воображения. Каждое упражнение сопровождается рисунком-схемой, наглядно показывающим правильное положение рук, стихотворением и цветным сюжетным рисунком.

Рекомендуется для занятий с детьми от 6 месяцев до 6 лет. Для родителей, воспитателей детских садов, педагогов частных школ, учителей первых классов общеобразовательных школ, логопедов и психологов.

Вступление

"Представление, что при любом двигательном тренинге...упражняются не руки, а мозг, вначале казалось парадоксальным и лишь с трудом проникло в сознание педагогов".

Н.А. Бернштейн

Для чего нужна пальчиковая гимнастика

(подсказки для взрослых)

В устной речи любого народа можно встретить короткие стихотворения, которые сопровождаются движениями пальцев, например, известная всем "Сорока-Ворона...".

Люди давно заметили, что движения рук и пальцев, сопровождаемые короткими стихами благотворно действуют на развитие детей. А уже в наше время сотрудники Института физиологии детей и подростков АПН РФ доказали, что тонкие движения пальцев рук положительно влияют на развитие детской речи.

Что же происходит, когда ребёнок занимается пальчиковой гимнастикой?

1. Выполнение упражнений и ритмических движений пальцами индуктивно приводит к возбуждению в речевых центрах головного мозга и резкому усилению согласованной деятельности речевых зон, что, в конечном итоге, стимулирует развитие речи.

2. Игры с пальчиками создают благоприятный эмоциональный фон, развивают умение подражать взрослому, учат вслушиваться и понимать смысл речи, повышают речевую активность ребенка.

3. Малыш учится концентрировать своё внимание и правильно его распределять.

4. Если ребенок будет выполнять упражнения, сопровождая их короткими стихотворными строчками, то его речь станет более чёткой, ритмичной, яркой, и усилится контроль за выполняемыми движениями.

5. Развивается память ребёнка, так как он учится запоминать определённые положения рук и последовательность движений (лучшему запоминанию поможет яркий рисунок на правой странице).

6. У малыша развивается воображение и фантазия. Овладев всеми упражнениями, он сможет "рассказывать руками" целые истории (пример смотрите далее).

7. В результате освоения всех упражнений кисти рук и пальцы приобретут силу, хорошую подвижность и гибкость, а это в дальнейшем облегчит овладение навыком письма.

Все упражнения разделены на три группы.

I группа. Упражнения для кистей рук (с. 6-27):

- развивают подражательную способность, достаточно просты и не требуют тонких дифференцированных движений;
- учат напрягать и расслаблять мышцы;
- развивают умение сохранять положение пальцев некоторое время;
- учат переключаться с одного движения на другое.

II группа. Упражнения для пальцев условно статические (с. 28-45):

- совершенствуют полученные ранее навыки на более высоком уровне и требуют более точных движений.

III группа. Упражнения для пальцев динамические (с. 46-55):

- развивают точную координацию движений;
- учат сгибать и разгибать пальцы рук;
- учат противопоставлять большой палец остальным.

Все упражнения будут полезны не только детям с задержкой в развитии речи или какими-либо её нарушениями, но и детям, у которых речевое развитие происходит своевременно.

С какого возраста можно начинать выполнять эти упражнения?

В Японии упражнения для пальчиков начинают выполнять с трёхмесячного возраста. Некоторые специалисты советуют заниматься пальчиковой

гимнастикой с 6-7 месяцев. Но и в более позднем возрасте занятия будут очень полезны и эффективны.

Начинать можно с ежедневного массажа по 2-3 минуты кистей рук и пальцев:

1. поглаживать и растирать ладонки вверх - вниз;
2. разминать и растирать каждый палец вдоль, затем - поперёк;
3. растирать пальчики спиралевидными движениями.

Затем можно выполнять некоторые упражнения III группы, но в пассивной форме, то есть Вы сами сгибаете, разгибаете пальчики малыша и совершаете другие энергичные движения, сопровождая их ритмичными строчками. При этом важно, чтобы в упражнениях участвовали все пальчики.

Примерно с 10 месяцев кроме пассивных упражнений III и II групп ребёнка нужно учить:

- катать между ладонками и пальчиками шарики и палочки разного размера;
- рвать бумагу, отщипывать кусочки от куска глины или пластилина;
- перекладывать из одной коробки в другую разные мелкие предметы (бусинки, пуговицы и т.п.) одной рукой или двумя одновременно.

Затем малыша можно начинать учить движениям, имитирующим знакомые ему действия и предметы (упражнения I группы).

После освоения упражнений I группы приступайте к выполнению упражнений II и III групп, но уже в активной форме, то есть все упражнения ребёнок выполняет сам.

Если же вы начинаете заниматься с детьми в возрасте 2-, 3-, 4 лет и старше, то отработайте последовательно все упражнения, начиная с I группы.

Помните! Любые упражнения будут эффективны только при регулярных занятиях. Занимайтесь ежедневно около 5 минут.

Пальчиковая гимнастика:

1. Сначала все упражнения выполняются медленно. Следите, чтобы ребёнок правильно воспроизводил и удерживал положение кисти или пальцев и правильно переключался с одного движения на другое. При необходимости помогите малышу или научите его помогать себе второй рукой.
2. Упражнения отработываются сначала одной рукой (если не предусмотрено участие обеих рук), затем - другой рукой, после этого - двумя одновременно.

3. Некоторые упражнения даны в нескольких вариантах. Первый - самый лёгкий.
4. Каждому упражнению соответствует свой рисунок для создания зрительного образа. Сначала покажите ребёнку цветной рисунок и объясните, как должно выполняться упражнение. Постепенно надобность в объяснениях отпадает: Вы показываете картинку, называете упражнение, а малыш вспоминает, какое положение кистей рук или пальцев он должен воспроизвести.

Когда все упражнения будут хорошо знакомы, можно выполнять следующие игровые задания:

1. Запоминать и повторять серию движений по словесной инструкции, начиная с двух движений и заканчивая тремя, четырьмя и больше. Например: "Коза" - "Улитка". Ребёнок переключается с позиции "коза" на позицию "улитка" (3-4 раза). Сначала упражнение выполняется по словесной инструкции, затем на счёт "раз-два". Или: "Вилка" - "Кольцо" - "Заяц". Можно предлагать любую последовательность упражнений.
2. "Рассказывать руками" маленькие истории, сказки и стихи (с. 56-59). Сначала Вы сами придумываете рассказ, затем предлагаете сочинить свою историю малышу.
Например: "В одном чудесном месте протекала речка (изображаем "речку"). В ней жила маленькая рыбка (изображаем "рыбку"). Как-то раз по реке проплыл пароход (упражнение "пароход"), он сильно гудел и рыбка испугалась и уплыла. А на берегу реки ("река"), росло дерево (упражнение "дерево") и т. д.

Рассказать с помощью рук итоговую сказку (с. 58) помогут карточки, которые вы найдёте в конце книги (предварительно их нужно разрезать). Чтобы карточки дольше сохранились, обклейте их прозрачной плёнкой или скотчем.

Эти же карточки можно использовать в самом начале занятий, при разучивании упражнений, а также для лучшего запоминания серии упражнений. Например, Вы кладете перед ребёнком 3 картинки и предлагаете запомнить последовательность упражнений. Затем картинки убирают, а малыш выполняет упражнения в нужном порядке.

Когда маленький непоседа уже без труда выполняет все упражнения, приступай те к ещё более сложному заданию: разложите на столе несколько карточек и попросите ребёнка придумать новую историю, используя вместо плана картинки. Затем историю надо рассказать с помощью рук. Пусть каждая минута совместных занятий вернётся к вам сторицею!

Желаем успеха!

Упражнения для кистей рук

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!**

Заготавливаем капусту

Руками имитируем соответствующие действия:

- **Мы капусту рубим!** (2р.) - *прямыми, напряжёнными ладонями имитируем движения топора: вверх-вниз.*

- **Мы капусту режем!** (2р.) - *энергичные движения прямыми ладонями вперёд-назад.*

- **Мы капусту солим!** (2р.) - пальцы собраны "щепотью", "солим капусту".
- **Мы Капусту Жмём!** (2р.)- энергично сжимаем пальцы в кулаки то одновременно на двух руках, то поочерёдно.
- **Мы морковку Трём!** (2 р.) - пальцы одной руки сжаты в кулак и совершают ритмичные движения вверх-вниз по ладони другой руки.

Затем меняем руки.

Моем руки

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

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

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

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

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

Полотенчиком пушистым
Вытрем ручки очень быстро.

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!**

- **Пирог мы испечём!** - руками совершаем движения, как будто лепим снежки.

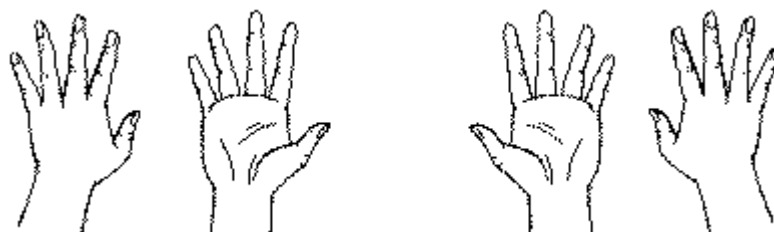
Печем блины

Вариант 1.

Попеременно касаться поверхности стола тыльной стороной кисти руки и ладонью.

Мама нам печёт блины, Очень вкусные они. Встали мы сегодня рано И едим их со сметаной.

Вариант 2.



а) левая рука касается стола ладонью, правая рука - тыльной стороной;

б) смена позиции. Теперь левая рука касается стола тыльной стороной, правая рука касается стола ладонью.

Упражнение можно выполнять на счёт "раз-два" или сопровождая движения стихами (см. вариант 1).

Флажки

Вариант 1.

Исходное положение. Расположить ладони перед собой. Одновременно опускать и поднимать ладони, сопровождая движения стихами. Если ребёнок легко выполняет это упражнение, можно предложить опускать и поднимать ладони, не сгибая пальцы.



**Я в руках флажки держу
И ребятам всем машу!**

Вариант 2 (усложнённый).

Поочерёдно менять положение рук на счёт: "раз-два". "Раз": левая рука - выпрямлена, поднята вверх, правая рука - опущена вниз. "Два": левая рука - опущена вниз, правая рука - поднята вверх.



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.**

Ёжик



Исходное положение. Поставить ладони под углом друг к другу. Расположить пальцы одной руки между пальцами другой. Шевелить прямыми пальчиками.

**Маленький колючий еж.
До чего же он хорош!**

Лодочка

Исходное положение. Обе ладони поставлены на ребро и соединены "ковшиком", большие пальцы прижаты к ладоням.



**Маленькая лодочка по реке плывёт,
На прогулку лодочка малышей везёт.**

Пароход

Исходное положение. Обе ладони соединены "ковшиком", все пальцы, кроме больших, направлены в сторону "от себя", а большие пальцы подняты вверх и соединены - это "труба".



**Пароход плывёт по речке,
И труба дымит, как печка.**

Речка и рыбка

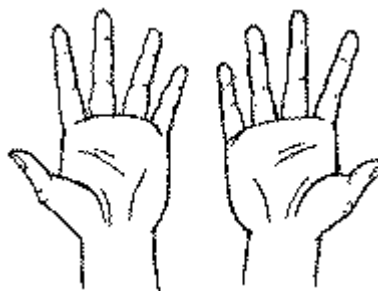
1. Речка - волнистое, плавное движение расслабленных кистей рук.

2. Рыбка. Исходное положение. Выпрямленные ладони прижаты друг к другу. Пальцы направлены в сторону "от себя". Поворачивать сомкнутые ладони вправо и влево, имитируя движения рыбки хвостом.

Рыбка-малютка по речке плывёт, Рыбка-малютка хвостиком бьёт.

Деревья

Исходное положение. Расположить кисти рук перед собой, ладонями к себе. Пальцы разведены в стороны и напряжены. После выполнения упражнения встряхнуть кисти рук.



**В поле дерево стоит,
Ветер ветки шевелит.
(Покачивать руками из стороны в сторону.)**

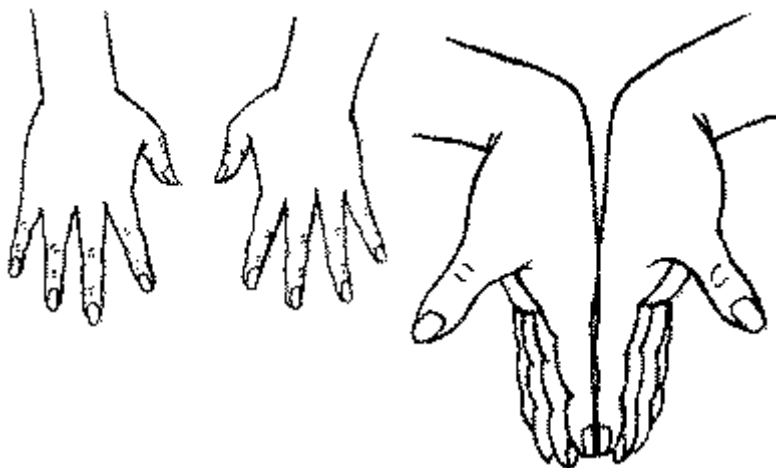
Дует ветер нам в лицо, Закачалось деревцо!
(Покачивать руками вниз-вверх, не сгибая пальцы.)

Корни

Вариант 1.

Исходное положение. Ладони опущены вниз. Пальцы разведены в стороны и напряжены. Удерживать руки в таком положении на счёт до пяти-десяти. После упражнения расслабить кисти рук, встряхнуть руками.

**Высокие красивые
деревья здесь растут,
(показать руками "деревья")
А корни под землёю
для них водичку пьют.
(Показать руками "корни".)**



Вариант 2.

Исходное положение. Ладони опущены вниз и прижаты друг к другу тыльной стороной. Пальцы разведены в стороны и напряжены. Удерживать в таком положении кисти рук, потом встряхнуть.

Птичка пьёт водичку

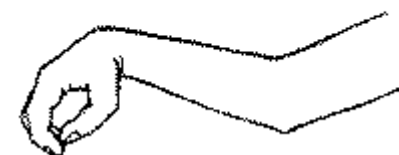
Исходное положение. Пальцы сложить "щепотью" - это "клюв". Не отрывая локоть от стола, "клювом" коснуться стола. Далее - имитировать движения птицы: захватить "воду", поднять "голову", пощёлкать "клювом".



**Наклонилась, захватила,
Подняла и проглотила.**

Птенчики в гнезде

Пальцы правой руки "птенцы".левой рукой это гнездо. Попеременно рук.



собрать в "щепоть" - это сбоку обхватить пальцы - чередовать положение

**Вот птенцы, а вот -
Всем птенцам в гнезде**

**гнездо.
тепло.**

Птичка летит

(усложнённый вариант)

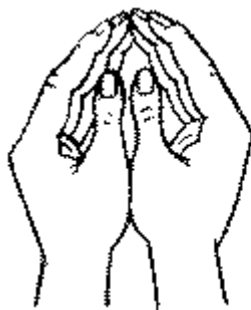
Исходное положение. Руки расположить перед собой (ладонями к себе). Большие пальцы переплести - это "голова" птицы. Остальные пальцы - "крылья". Помахать ими.



Птички летели,
(помахать "крыльями")
Сели - посидели,
(прижать ладони к груди)
Дальше полетели.

Цветок

Исходное положение. Ладони подняты вверх, пальцы образуют "бутон", основания кистей прижаты друг к другу.



Цветок распускается:

разводим одновременно пальцы рук в стороны, а потом сводим пальцы вместе.

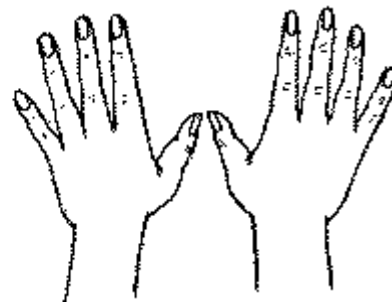


Солнце поднимается -
Цветочек распускается!
Солнышко садится -
Цветочек спать ложится.

Кошка

Вариант 1.

Две ладошки 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.
Попеременная смена положений на счёт "раз-два".

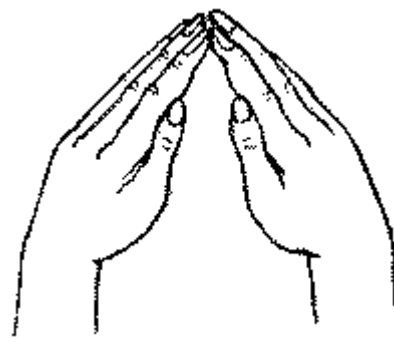
"Раз": левая рука - кулачок, правая рука - ладонка.

"Два": левая рука - ладонка, правая рука - кулачок.

Повторить несколько раз.

Сарай

Пальцы рук соединить под углом - "крыша".
Большие пальцы спрятать под "крышу" и прижать к ладоням.



**Этот домик называется сарай,
Кто живёт в сарае?
Ну-ка угадай!**

Дом

1. Пальцы рук соединить под углом, большие пальцы положить один на другой. Указательный палец одной руки выпрямить - это "труба".



**Посмотри на дом с трубой.
В нём мы будем жить с тобой.**

2. Руки поднять над головой, пальцы соединить под углом.

**Вот стоит огромный дом,
Дом ужасно важный.
Сто окошек в доме том!
Он многоэтажный.**



Труба

Исходное положение. Руки сжать в кулачки, оставляя круглые отверстия внутри.

Ставим кулачок на кулачок, меняя положение рук несколько раз, - получается длинная "труба".

**Дом стоит с большой трубой.
В нём мы будем жить с тобой.
Смотрит ввысь труба на крыше
И дымит, как будто дышит.**

Стул

Вариант 1.

Исходное положение. Левую ладонь поставить вертикально, пальцами вверх - это "спинка" стула. К ней приставить кулачок правой руки - это "сиденье".



**Спинка и сиденье -
Стул на удивленье!
Мы на стульях посидим,
Друг на друга поглядим!**

Вариант 2 (усложнённый).

Менять положения рук попеременно на счёт "раз-два". "Раз": левая рука - "спинка", правая рука - "сиденье". "Два": правая рука - "спинка", левая рука - "сиденье".

Стол

Вариант 1.

Исходное положение. Левую руку сжать в кулак - это "ножка" стола. Сверху накрыть "ножку" выпрямленной ладонью правой руки - это "крышка" стола.



Кулачок - это толстая ножка.
Сверху крышка - наша ладошка.
Маленький столик.
Время идёт...
Вместе с ладошкой и стол подрастёт.

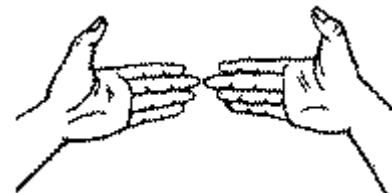
Вариант 2.

На счёт "раз-два" поочерёдно менять положение рук,

Ворота

1. Исходное положение. Ладони поставить на ребро, пальцами друг к другу - "ворота закрыты". Пальцы выпрямлены и напряжены.

**Ворота крепко мы закрём -
Не сможет волк проникнуть в дом!**



или

**А ворота мы закроем на замок,
Чтобы волк зубастый в дом войти не смог.**

2. Ворота открываются и закрываются.

Исходное положение см. пункт 1.

Затем развернуть ладони параллельно друг другу, пальцы направлены от себя. Вернуться в исходное положение.



**Ворота открыты всегда для друзей,
Мы рады вам, гости! Входите скорей!**

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.)



Упражнения для пальцев условно статические

Зайчик

Вариант 1.

Исходное положение. Указательный и средний пальцы вытянуть вверх, мизинец и безымянный прижать к ладони большим пальцем.

Удерживать пальцы в таком положении на счёт до 5-10.

Упражнение выполнять сначала каждой рукой по очереди, затем - двумя руками одновременно.



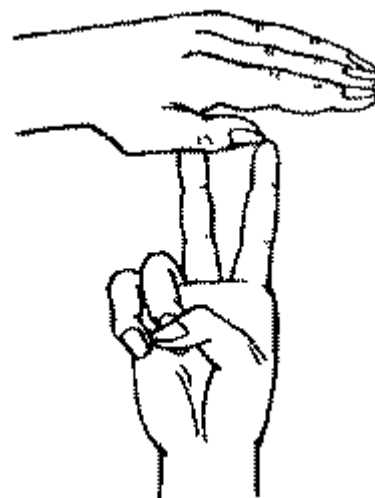
Кто там скачет на лужайке?

Это длинноухий заяк!

Вариант 2.

Исходное положение (см. вариант 1). Сгибать и разгибать указательный и средний пальцы (вниз-вверх) на счёт "раз-два".

**Зайка серенький сидит и ушами шевелит.
Раз-два, раз-два. И ушами шевелит!**



Вариант 3. Зайка прячется под сосной.

Исходное положение. Левая рука - "зайчик". Правая рука - выпрямленная ладонь накрывает сверху "зайку" - это "сосна". Потом поменять положение рук. Правая рука - "зайчик", левая рука - "сосна". Менять положение рук 3-4 раза.

**Этот зайчик - под сосной
Этот зайчик - под другой.**

Вариант 4. Зайчик и барабан.

Исходное положение. Указательный и средний пальцы подняты вверх. Большой пальчик стучит по безымянному и мизинцу.

**Дали зайцу барабан.
Он ударил: там-там-там!**



Ножницы

Исходное положение. Большой, безымянный палец и мизинец прижать к ладони. Указательный и средний пальцы вытянуть вперёд.



Они то расходятся, то сходятся, имитируя движения ножниц. Ладонь располагается параллельно столу. Сначала упражнение выполнять медленно, затем темп ускорить. Следить, чтобы пальцы были прямыми.

**Режу, режу, ткань верчу,
Научиться шить хочу!**

Вилка



Указательный, средний и безымянный пальцы вытянуты вверх, расставлены врозь и напряжены. Большой палец прижимает мизинец к ладони. Удерживать пальцы в таком положении до счёта 5-10.

**Вилкой мы едим сосиску,
Макароны и редиску.**

Колечко

Соединить большой и указательный пальцы вместе, в колечко. Остальные пальцы выпрямить, поднять вверх и прижать друг к другу.

Удерживать в таком положении до счёта 5-10. Выполнять упражнение каждой рукой по очереди, затем - двумя руками одновременно.

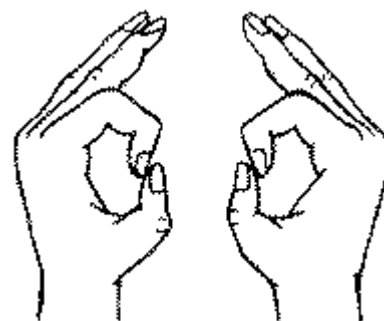


**На узорное крылечко
Кто-то уронил колечко.
И оно с крыльца скатилось,
За ступеньку закатилось.
Дети смотрят там и тут,
Но колечка не найдут.**

Очки

Исходное положение. Сделать двумя руками колечки. Поднести к глазам, имитируя очки.

**Вот колечки - посмотри!
Превращаются в очки!**



Человечек

Вариант 1.

Исходное положение. Указательный и средний пальцы вытянуть и опустить вниз, средний и безымянный пальцы прижать к ладони большим пальцем.

Указательный и средний пальцы передвигать по поверхности стола, имитируя движения ног.

Упражнение выполняется сначала одной рукой, затем - другой. После этого - двумя одновременно. Надо следить за тем, чтобы указательный и средний пальцы при выполнении сильно не сгибались.



**Маленькие ножки шагают по дорожке!
Топ-топ, топ-топ. Шагают по дорожке.**

Вариант 2.

Исходное положение (см. вариант 1).

Только теперь человечек "идёт", высоко поднимая "ноги" (указательный и средний пальцы), затем стоит на одной "ноге" (опирается на средний палец, а указательный подтягивает вверх), потом меняет положение "ног" - опирается на указательный палец, а средний подтягивает вверх.

Упражнение выполняется каждой рукой по очереди, затем - двумя руками одновременно.

Вот человечек идёт по дорожке.

И высоко поднимает он ножки.

На одной ноге стоит и по сторонам глядит.

На другую ногу встал, покачался и упал.

Лыжник

(Усложнённый вариант)

Исходное положение, как при выполнении упражнения "Человечек", но указательный и средний пальцы надо поставить на 2 плоские счётные палочки. Это "лыжник на лыжах".

Не отрывая указательный и средний пальцы от "лыж", ребёнок "едет" скользящими движениями по столу.

Утром на лыжах кататься пошли,

Быстро до леса на лыжах дошли.

Время к обеду - весь лес обошли.

Дружно на лыжах домой мы пришли.

Коза

Исходное положение. Указательный палец и мизинец выпрямить. Средний и безымянный - прижать большим пальцем к ладони. Сначала упражнение выполнять каждой рукой по очереди.

Вижу у козочки острые рожки.

Я убегу от неё по дорожке.

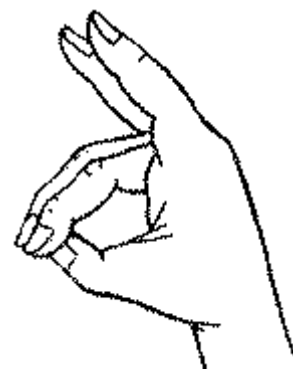
Потом можно выполнять упражнение двумя руками, изображая козу и козла:

Идёт коза рогатая,

Идёт коза бодатая.

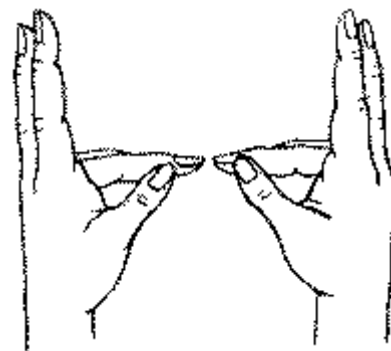
Навстречу ей козёл спешит.

Дорогу уступить велит.



Мостик

Большой и указательный пальцы левой руки выпрямить, расположить параллельно друг другу и соединить с большим и указательным пальцами правой руки. Остальные пальцы (средний, безымянный и мизинец) выпрямить, прижать друг к другу и удерживать в таком положении.



**Мы над речкой из дощечек
Строим мостик золотой.
Через мостик человек
Гонит козочку домой.**

или

**Шла коза по мостику
И виляла хвостиком,
Зацепилась за перила -
Прямо в речку угодила.**

Улитка

Исходное положение. Указательный, средний и безымянный пальцы прижаты к ладони. Большой палец и мизинец то выпрямляются, то прячутся. Выполнять упражнение сначала каждой рукой по очереди, потом двумя руками одновременно. Можно изобразить, как улитка ползёт по столу.

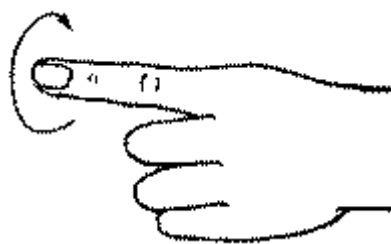


**Улитка, улитка!
Высунь рога!**

Дам тебе я хлеба или молока!

Пчела

Исходное положение. Выпрямить указательный палец, остальные пальцы прижать к ладони большим пальцем. Вращать указательным пальцем.



**Жу-жу-жу, жу-жу-жу,
Над цветами я кружу!**

Лягушка



Указательный палец и мизинец поднять вверх и держать полусогнутыми. Средний и безымянный прижать к ладони большим пальцем.

**Вот лягушка по дорожке
Скачет, вытянувши ножки.
Увидала комара,
Закричала: ква-ква-ква.**

Три богатыря

Указательный, средний и безымянный пальцы вытянуты вверх и прижаты друг к другу. Большой палец прижимает мизинец к ладони.
Удерживать пальцы в таком положении до счёта 5-10. Выполнять сначала каждой рукой по очереди, затем - двумя руками одновременно.

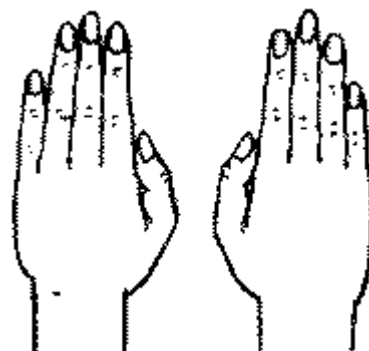


**На поляне у ручья
Три стоят богатыря.**

Дружные пальчики

Вариант 1.

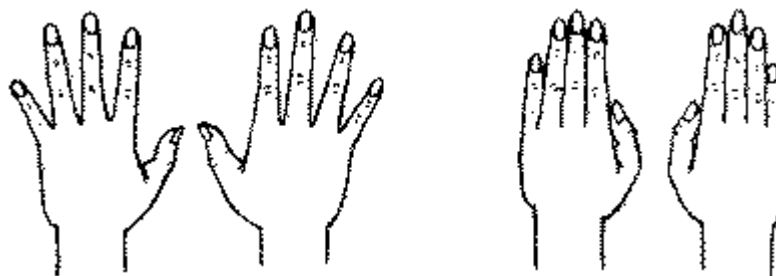
Исходное положение. Пальцы одной руки выпрямить, прижать друг к другу и удерживать напряжённые пальцы до счёта 10. Выполнить сначала каждой рукой по очереди, затем двумя руками одновременно. После упражнения - встряхнуть кисти рук.



**Пальцы очень крепко дружат,
Мне помощниками служат.**

Вариант 2.

Это упражнение можно предварить небольшим рассказом о том, какое название имеет каждый палец: большой, указательный, средний, безымянный и мизинчик.



Исходное положение. Все пять пальцев вытянуты и разведены в стороны - пальчики "поссорились". Затем все пальцы прижать друг к другу - "помирились". Чередовать эти две позиции, сопровождая словами: Поссорились - помирились!

Собака

Вариант 1.

Исходное положение. Ладонь поставить на ребро, большой палец выпрямить и поднять вверх. Остальные пальцы сомкнуть. Мизинец то опускать, то поднимать, имитируя движение собачьей пасти.



**Ав-ав-ав - я не пугаю,
Я с ребятами играю!**

Вариант 2.

Исходное положение. Указательный палец и мизинец поднять вверх. Остальные пальцы выпрямить и собрать в "щепоть", имитируя собачью пасть.



**Шла собака через мост,
Четыре лапы, пятый хвост.
Если мост обвалится,
То собака свалится.**

Лошадь

Большой палец правой руки поднять вверх. Сверху обхватить эту ладонь другой ладонью под углом, образуя пальцами гриву. Большой палец левой руки поднять вверх. Потом можно поменять руки.



**Конь ретивый
С длинной гривой
Скачет, скачет по полям
Тут и там! Тут и там!**

Кошка

Вариант 1.

Исходное положение. Большой палец и мизинец подняты вверх. Остальные пальцы прижаты к ладони.



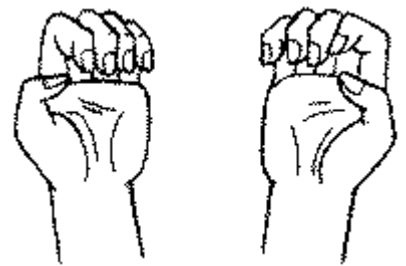
**Маленькая кошка
Села у окошка.**

**Хвостиком играет,
Мышку поджидает.**

Вариант 2. Кошка показывает коготки.

Исходное положение. Ладонь поставить вертикально вверх. Пальцы выпрямить и развести в стороны.

Сильно сгибать и разгибать кончики пальцев.



**Если когти точит кошка,
Будет дождик за окошком.**

Мышка

Исходное положение. Мизинец и указательный палец согнуты - это "ушки". Средний, безымянный и большой пальцы сомкнуты и вытянуты.

Упражнение выполняется сначала одной рукой, затем другой, после - двумя руками одновременно.



**Перед тем как хрумкать сушки,
Ты, мышонок, вымой ушки,
Чтоб услышать шорох кошки,
Что крадётся по дорожке.**

Петух

Ладонь поднять вверх. Указательный палец опирается на большой - это "клюв". Остальные пальцы растопырены в стороны и подняты вверх - это "гребешок".



**Петя-Петя-петушок,
Красный чудо-гребешок.**

Курочка

Ладонь немного согнуть. Палец упирается в большой. Остальные пальцы накладываются друг на друга в положении.



Указательный
пальцы
полусогнутом

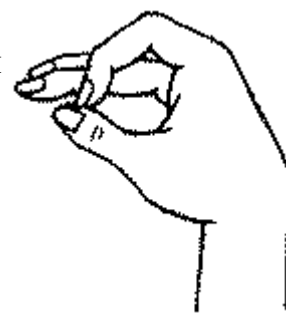
**Зёрнышко за зёрнышком
В клюве своим деткам
Зёрнышко несёт.**

Курочка клюёт.

Гусь

Ладонь согнуть под прямым углом. Пальцы вытянуть вперёд и прижать друг к другу. Указательный палец согнут и опирается на большой.

(При затруднении можно указательный палец не сгибать, а держать параллельно остальным пальцам).



**Гусь гогочет и гогочет,
Ущипнуть тебя он хочет!**

или

**У гусёнка босы лапки,
Он носить не любит тапки.
Любит он в воде плескаться,
И нырять и кувыркаться.**

Упражнения для пальцев динамические

Семья

Вариант 1.

Исходное положение. Сжать пальчики в кулачок. Затем по очереди разгибать их, начиная с большого пальца.

**Этот пальчик - дедушка,
Этот пальчик - бабушка,
Этот пальчик - папочка,
Этот пальчик - мамочка.
Этот пальчик - это Я.
Вот и вся моя семья.**

(На слова последней строчки ритмично сжимать и разжимать пальцы.)

Вариант 2.

Пальцы выпрямлены. Поочередно прижимать пальцы к ладошке, начиная с большого.

Домик

Исходное положение. Пальцы сжать в кулачок. Поочередно разгибать пальчики, начиная с большого.

**Раз, два, три, четыре, пять -
(разгибаем пальцы)**

Вышли пальчики гулять.

(Ритмично сжимаем и разжимаем пальцы.)

Раз, два, три, четыре, пять -

(сгибаем все пальцы в кулак по очереди, начиная с мизинца)

В домик спрятались опять.

(Ритмично разжимаем и сжимаем пальцы в кулак.)

За работу!

Исходное положение. Пальцы сжаты в кулачок. Поочередно разгибать пальчики, начиная с большого.

Ну-ка, братцы, за работу!

Покажи свою охоту.

Большаку - дрова рубить.

(Разгибаем большой палец.)

Печки все - тебе топить.

(Разгибаем указательный и т. д.)

Тебе - воду носить.

А тебе - обед варить.

А тебе - посуду мыть.

А потом всем песни петь.

Песни петь да плясать,

Наших деток забавлять.

(Поворачивать кисти рук с выпрямленными пальцами вправо-влево.)

Пальчики ложатся спать

Поочередно сгибать пальцы в кулачок, начиная с большого.

Этот пальчик хочет спать,

Этот пальчик - прыг в кровать!

Этот пальчик - прикорнул,

Этот пальчик уме заснул.

Ну а этот долго спал,

А потом будить всех стал.

Встали пальчики! Ура!

(Выпрямить все пальцы.)

Нам гулять идти пора!

(Ритмично сжимать и разжимать пальцы.)

Пальчики здороваются

Исходное положение. Расположить ладонь перед собой, выпрямить и раздвинуть пальцы.

Кончиком большого пальца поочередно касаться кончиков указательного, среднего, безымянного и мизинца. Сначала упражнение выполняется одной рукой, затем - другой, после - двумя руками одновременно.

"Здороваясь", большой палец обращается по имени к другим пальцам:

- Здравствуй, указательный!
- Привет, средний!
- Здорово, безымянный!
- Как дела, мизинец?

Дружные ребята

Движения пальцев иллюстрируют стихотворные строки.

Дружат в нашей группе

Девочки и мальчики.

(Пальцы ритмично соединяются в "замок" и разъединяются.)

Мы с тобой подружим

Маленькие пальчики.

(Одновременно дотрагиваемся подушечками пальцев одной руки до пальцев другой руки.)

Раз, два, три, четыре, пять...

(Поочередно соединяем одноимённые пальцы: большой с большим, указательный с указательным и т. д.)

Начинай считать опять. *(Одновременное касание подушечками пальцев двух рук.)*

Раз, два, три, четыре, пять, *(поочередное касание)*

Мы закончили считать. *(Кисти рук опустить вниз, встряхнуть.)*

В гости

В гости к пальчику большому

(пальцы, сжать в кулачки, поднять вверх большие пальцы, обеих рук)

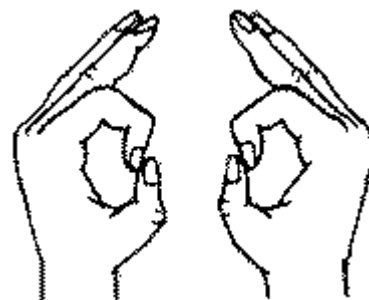


Приходили прямо к дому

(две ладони сомкнуть под углом - "крыша")

Указательный и средний, Безымянный и последний

(называемые пальцы, каждой руки по очереди соединяются с большим пальцем)



И мизинчик-малышок

(все пальцы сжаты в кулак, мизинцы, выставить вверх)

Сам забрался на порог.



(Постучать кулачками друг о друга.)

Вместе пальчики-друзья.

(Ритмично сжимать пальчики в кулачки и разжимать.)

Друг без друга им нельзя.

(Соединить руки в "замок".)



Пальчик-мальчик

Исходное положение. Пальцы сжаты в кулачок. Поочерёдно разгибать все пальчики, начиная с мизинца. При затруднении можно помогать себе другой рукой.

- 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!

Цепочка

Вариант 1.

Поочерёдно соединяем большой палец левой руки с остальными пальцами, образуя "колечки" (большой с указательным, большой со средним и т. д.). Через них попеременно "пропускаем" "колечки" из пальчиков правой руки.



**Колечко с колечком мы соединяем,
Длинную цепочку мы получаем.**

Вариант 2.

Указательный палец левой руки соединяется с большим пальцем правой руки. Затем указательный палец правой руки соединяется с большим пальцем левой руки. Так же соединяем средний палец левой руки с большим пальцем правой руки, меняем руки; соединяем безымянный палец левой руки с большим пальцем правой руки; меняем руки; мизинец одной руки - с большим пальцем другой руки.

Мы топали

Исходное положение. Ударять по очереди каждым пальчиком по столу, как по клавишам, сопровождая движения пальцев ритмичным, послоговым проговариванием скороговорки.

**Мы то-па-ли, мы то-па-ли,
До то-по-ля до-то-па-ли,
До то-по-ля до-то-па-ли,
Чуть но-ги не от-то-па-ли!**