

## **Правила проведения пальчиковой гимнастики**

- играть с пальчиками можно с младенческого возраста. Отличие в выполнении упражнений будет состоять в том, что сначала малыш пассивен (взрослый совершает действия с его ручками и пальцами), а затем более самостоятелен и активен;
- при разучивании упражнений движения должны выполняться чуть замедленно, затем темп может быть увеличен;
- упражнения и игры на развитие мелкой моторики могут быть как с речевым сопровождением, так и без него (основанные только на подражании ребенком действиям взрослого);
- если малыш испытывает определенные затруднения в самостоятельном выполнении задания, следует оказать ему помощь, которая может состоять в виде совместных движений (рука в руке);
- если ребенок допускает ошибки в процессе выполнения заданий, целесообразно его поправить, напомнив правильное положение пальцев рук или направления их движений;
- выполнение любого упражнения является достаточно сложным для ребенка. Учитывая это, следует поощрять его, подбадривать, положительно оценивать.

### **Упражнение. «Еловая шишка»**

Дети шли, шли, шли

И шишки нашли

Присели, подняли и с шишкой поиграли

(Дети берут по одной шишке и вращают их между ладонями /длительность 30 секунд./)

Очень долго мы шагали (поглаживают ноги ладонями снизу вверх)

Наши ноженьки устали (дети садятся на стульчики)

### **Физкультминутка «Звериная зарядка».**

Раз - присядка, (дети приседают)

Два - прыжок, (дети прыгают)

Это заячья зарядка (дети подпрыгивают, кладут ладошки на голову - ушки на макушке).

А лисички, как проснутся, (кулачками трут глаза).

Сразу любят потянуться, (потягиваются, отводят руки назад)

Обязательно зевнуть, (зевают, прикрывая рот ладонью)

Ну и хвостиком вильнуть (двигают бедрами из стороны в сторону)

Ну а серенький волчок

Возле елочки стоит,

И громко кричит: «У-у-у!» (вдыхают через нос, и на выдохе поют).

### **Упражнения для занятий по изобразительной деятельности:**

(текст произносится во время выполнения упражнений; все упражнения выполняются сидя)

- Мы сегодня рисовали, наши пальчики устали,

(плавно поднять руки перед собой);

- Наши пальчики встряхнём, снова рисовать начнём

(встряхнуть кистями);

- Ноги вместе, ноги врозь (разводить и сводить ноги);

- Заколачиваем гвоздь (притоптывая).

- Долго, долго мы лепили, наши пальцы утомили

Пусть немного отдохнут и опять лепить начнут

(встряхивание кистями перед собой);

- Дружно руки разведём и опять лепить начнём

(отвести руки назад вниз, отклоняясь на спинку стула).

## Апельсин

Мы делили апельсин  
(левая рука в кулачке, правая её обхватывает)  
Много нас – а он – один  
Эта долька – для ежа  
(правой рукой поочередно разжимаем пальчики на левой руке)  
Эта долька – для чижа  
Эта долька – для котят  
Эта долька - для утят  
Эта долька - для бобра  
А для волка – кожура!  
(встряхиваем обе кисти)

## Гости

К Кате гости прибежали,  
(бежим пальчиками по столу или по полу)  
Все друг другу руки жали.  
Здравствуй Жора,  
(соединяем большой и указательные пальчики)  
Здравствуй Жанна,(большой и средний)  
Рад Серёжа,(большой и безымянный)  
Рад Снежана (большой и мизинец)  
Не хотите ль пирожок? ( ладошки складываем вместе)  
Может коржик (показываем 2 открытые ладошки)  
Иль рожок(2 кулачка ставим друг на дружку)  
Вот драже вам на дорожку  
(пальчиком тычем в открытую ладошку)  
Вы берите понемножку  
(несколько раз сгибаем ладошки в кулачки)  
Все стряхнули быстро крошки  
И захлопали в ладошки!

## Горшок

Жили – были в домике (сжимать и разжимать кулачки)  
Маленькие гномики:  
Токи, Бики, Лики, Чики, Микки.  
(загибать пальчики, начиная с мизинца)  
Раз,два,три,четыре,пять (разгибать пальчики)  
Стали гномики стирать (тереть кулачки друг о друга)  
Таки – рубашки, (загибать пальчики,начиная с большого)  
Тики – платочки,  
Лики – штанишки,  
Чики – носочки,  
Микки умница был,  
Всем водичку носил.

## Дом

Стук -стук- постук, раздается где то стук.  
Молоточки стучат, строят домик для зайчат -  
Вот с такою крышей, (ладошки над головой)  
Вот с такими стенами, (ладошки около щёчек)  
Вот с такими окнами, (ладошки перед лицом)  
Вот с такою дверью, (одна ладошка перед лицом)  
И вот с таким замком! (сцепили ручки)

## Домик

Я гуляю во дворе ( хлопки ладошками по коленкам поочередно каждой рукой )  
Вижу домик на горе ( ритмичные хлопки ладошками )  
Я по лесенке взберусь ( раскрыть перед собой ладони и, касаясь поочередно кончиками пальцев, сложить лесенку, начиная с больших пальцев )  
И в окошко постучусь.  
Тук, тук, тук, тук! ( поочередно стучать кулачком одной руки в ладошку другой )

### Ёжик (у малыша в руках резиновый колючий ёжик)

Ёжик, ёжик колкий, где твои иголки?  
(малыш катает ёжика ладошками)  
Надо бельчонку сшить распашонку  
(малыш катает ёжика по животику)  
Шалуну зайчишке починить штанишки (катаем по ножкам)  
Фыркнул ёжик - отойдите и не плачьте, не просите  
(катаем по полу)  
Если дам иголки - съедят меня волки!!!  
(ёжик убегает в домик, на место в коробку или на полку)

### Замок

На двери висит замок (руки в замке)  
Кто его открыть бы смог? (пальчики тянем, не разжимая)  
Потянули, (потянули)  
Покрутили, (вращаем руки)  
Постучали (стучим основанием ладоней)  
И – открыли! (руки разжимаются)

### Капуста

Мы капусту рубим, рубим (ладошками рубим)  
Мы капусту трём, трём (кулачки трут друг друга)  
Мы капусту солим, солим (солим щепоткой)  
Мы капусту мнём, мнём (пальчики сжимаем и разжимаем)  
В баночку кладём и пробуем.

### Комар

Летит муха вокруг уха, жжж (водим пальчиком вокруг уха)  
Летят осы вокруг носа, сссс (водим пальчиком вокруг носа)  
Летит комар, на лоб - оп (пальчиком 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 ладошку)

### **Котик** (выполнять действия по смыслу)

Котик лапкой умывается  
Видно, в гости собирается  
Вымыл носик.  
Вымыл ротик.  
Вымыл ухо.  
Вытер сухо.

### **Котёнок**

Шёл один я по дорожке, (показываем один пальчик)  
Шли со мной мои две ножки, (показывает два пальчика)  
Вдруг на встречу три мышонка, (показываем три пальчика)  
Ой, мы видели котенка! (хлопает себя ладошками по щекам и как бы качает  
ладошками голову)  
У него четыре лапки, (показываем четыре пальчика)  
На лапках - острые царапки, (царапаем ногтями поверхность того что под  
рукой)  
Один, два, три, четыре, пять, (на каждый счёт показываем соответствующее  
число пальчиков)  
Нужно быстро убежать ! (двумя пальчиками, указательным и средним,  
убегаем по поверхности)

### **Курочка**

Вышла курочка гулять, свежей травки пощипать  
(хлопаем ручками по коленкам)  
А за ней ребятки - жёлтые цыплятки (идём пальчиками)  
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).

## Ладошки

Ладошки вверх,  
Ладошки вниз,  
А теперь их на бочок  
И зажали в кулачок.

## Листья

Листья жёлтые летят и под ножками шуршат.  
(руки сверху вниз опускаются, ладони поворачиваются, изображая падающие листья)

Вшик, вшик, вшик. Вшик, вшик, вшик  
(шаркаем ладонью об ладонь)

Листья жёлтые летят и под ножками шуршат  
Вшик, вшик, вшик. Вшик, вшик, вшик. (шаркаем ножками)

Листья жёлтые летят и под ножками шуршат  
Вшик, вшик, вшик. Вшик, вшик, вшик.  
(указательные пальцы шаркают друг об друга).

## 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)

## Моя семья

Этот пальчик – дедушка (разжимаем поочередно пальцы из кулачка, начиная с большого)

Этот пальчик – бабушка

Этот пальчик – папочка

Этот пальчик – мамочка

Этот пальчик – я

Вот и вся моя семья! (вращаем разжатой ладошкой)

## **Ножки**

Нарядили ножки (поочередно поглаживать одной рукой другую)  
В новые сапожки.  
Вы шагайте, ножки,(шагать пальчиками по столу)  
Прямо по дорожке.  
Вы шагайте - топайте,(постукивать пальчиками)  
По лужам не шлёпайте,(погрозить пальчиком)  
В грязь не заходите,  
Сапожки не рвите.

## **Прогулка**

Раз,два,три, четыре, пять (загибаем пальчики)  
Мы во двор пошли гулять  
(указательным и средними пальчиками "идем" по столу)  
Бабу снежную слепили (катаем ручками "комок")  
Птичек крошками кормили ("кормим птичек ")  
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)  
Суп поели ("едим суп"),  
спать легли (ладошки под щечку).

## **Пчёлы**

Вот улей, (показываем кулачек)  
Здесь живут пчелы.  
Вот они показались из домика,  
(поочередно отгибаем пальчики)  
Одна, две, три, четыре, пять!  
З-з-з-з-з-з....." (щекочем ребенка)

## **Рыбка**

Рыбка в озере живёт  
Рыбка в озере плавёт  
(ладошки соединены и делают плавные движения)  
Хвостиком ударит вдруг  
(ладошки разъединить и ударить по коленкам)  
И услышим мы – плюх, плюх!  
(ладошки соединить у основания и так похлопать)

## Сапожник

Имитируйте движения сапожника, забивающего гвозди: пальцы одной руки держат гвозди, другой - молоток.

Мастер, мастер,  
Помоги -  
Прохудились  
Сапоги.  
Забивай покрепче  
Гвозди -  
Мы пойдем сегодня  
В гости!

## Снежок

Раз, два, три, четыре, (загибать пальчики)  
Мы с тобой снежок слепили  
(лепить, меняя положение ладоней)  
Круглый, крепкий, очень гладкий.  
(показывают круг, гладят ладони друг о друга)  
Раз – подбросим, ("подбросить", посмотреть вверх)  
Два – поймает. ("ловят", приседают)  
Три – уроним (встают, "роняют")  
И ... сломаем! (топают)

## 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)

## Счёт

Один, два, три, четыре, пять -  
(разжимаем поочередно пальчики из кулачка)  
Вышли пальчики гулять.  
Один, два, три, четыре, пять -  
(зажимаем пальчики в кулачок)  
В домик спрятались опять!

## Тесто

Тесто мы месили (сжимаем кисти рук)  
Мы пирог лепили (ладошки лепят)  
Шлёп, шлёп,  
Шлёп, шлёп  
Слепим мы большой пирог! (разводим руки)

## Хозяйка

Кукле кашу я сварю: (мешаем кашу)  
В миску молока налью, (наливаем молоко)  
Положу туда крупу (насыпать крупу)  
И поставлю на плиту.(поставить на плиту)  
Будет каша хороша! (хлопать в ладоши)  
Кушай, кукла, не спеша. (пригрозить пальчиком)

## Червячки

Раз, два, три, четыре, пять,  
Червячки пошли гулять (ручки лежат на столе, ладошками вниз, сгибаем и разгибаем пальчики)  
Вдруг, ворона выбегает, (пальчики "бегут" по столу)  
Каркает:"Вот и обед"  
(указательный и большой пальчики "каркают".)  
Глядь (разводим ручками),  
а червячков уж нет (сжимаем пальчики в кулачки).

## Черепаха

Шла по полю черепаха (идем пальчиками)  
И дрожала вся от страха (руки в кулачках, кулачки дрожат)  
Кусь, кусь, кусь!Кусь, кусь, кусь!  
(большой и указательный пальцы «кусаются»)  
Никого я не боюсь! (отрицание –указательным пальцем)