

## Гимнастика для пальчиков

Пальчиковые игры – это уникальный способ развития малыша. Они представляют собой своеобразный массаж и гимнастику. Движения обычно сопровождаются короткими веселыми стихами, и дети с удовольствием их повторяют. Для малышей пальчиковые игры являются самостоятельным занятием, а для старших дошкольников они могут стать разминкой между упражнениями.

### *О пользе пальчиковой гимнастики*

Пальчиковые игры – это не только веселое, но и чрезвычайно полезное занятие для малышей. Они способствуют:

- развитию мелкой моторики, а значит и речи;
- развитию координации движений;
- подготовке руки к письму;
- расширению словарного запаса;
- развитию внимания, памяти, воображения;
- снятию эмоционального и умственного напряжения;
- установлению тёплого телесного контакта между ребёнком и взрослым.



### ➤ **«КАПИТАН»**

Я плыву на лодке белой  
По волнам с жемчужной пеной.  
Я - отважный капитан,  
Мне не страшен ураган.

*ладонями изобразить лодочку  
показывать, как лодка качается на волнах, а затем*

Чайки белые кружатся,  
Тоже ветра не боятся.  
Лишь пугает птичий крик  
Стайку золотистых рыб.

*Скрестить руки - чайка, соединив ладони тыльной  
Стороной, помахать пальцами, сжатыми вместе.  
Выпрямленными ладонями с пальцами,  
прижатыми друг к другу изобразить рыбок. Плавными  
движениями ладоней показать, как рыбы плывут в воде.*

И, объездив чудо - страны,  
Посмотрев на океаны,  
Путешественник - герой,  
К маме я вернусь домой.

*Руки по очереди козырьком ко лбу*

### ➤ «ДОМИК»

Под грибом - шалашик-домик,  
Там живет веселый гномик.  
Мы тихонько постучим,  
В колокольчик позвоним.

*соединить ладони шалашиком  
ладошками изображаем бороду  
постучать кулаком одной руки о ладонь другой руки  
ладони обеих рук обращены вниз, пальцы скрещены;  
средний палец правой руки опущен вниз и слегка качается*

Двери нам откроет гномик,  
Станет звать в шалашик-домик.  
В домике дощатый пол,  
А на нём дубовый стол

*«открываем дверь»  
ладошкой машем , приглашаем зайти  
ладони опустить вниз, ребром прижать друг к другу  
левая рука сжата в кулак,  
сверху на кулак опускается ладонь правой руки*

Рядом – стул с высокой спинкой

*направить левую ладонь вертикально вверх,  
к её нижней части приставить кулачок правой руки большим пальцем к себе*

На столе - тарелка с вилкой  
*ладонь левой руки лежит на столе и направлена вверх,  
изображая тарелку, правая рука изображает вилку: ладонь направлена вниз, четыре пальца  
выпрямлены и слегка разведены в стороны, а большой прижат к ладони*

И блины горой стоят –  
Угощенье для ребят.

*перекладываем одну ладошку на другую,  
Постоянно меняя их местами.*

### ➤ «ГРОЗА»

Капли первые упали,  
Пауков перепугали.

*слегка постучать двумя пальцами каждой руки по столу  
внутренняя сторона ладони опущена вниз; пальцы слегка  
согнуть и, перебирая ими, показать, как разбегаются пауки*

Дождик застучал сильнее,  
Птички скрылись среди ветвей.

*постучать по столу всеми пальцами обеих рук  
скрестив руки, ладони соединить тыльной  
стороной; махать пальцами, сжатыми вместе.*

Дождь полил, как из ведра,  
Разбежалась детвора.

*сильнее постучать по столу всеми пальцами обеих рук  
указательный и средний пальцы обеих рук  
бегают по столу, изображая человечков; остальные пальцы прижаты к ладони.*

В небе молния сверкает,  
Гром всё небо разрывает.

*нарисовать пальцем в воздухе молнию  
барабанить кулаками, а затем похлопать в ладоши*

А потом из тучи солнце

*поднять обе руки вверх с разомкнутыми пальцами*

Вновь посмотрит нам в оконце!

➤ **«БАРАШКИ»** Ладони обеих рук опущены вниз. Локти разведены в разные стороны. Указательные пальцы и мизинцы обеих рук согнуты колечком и выдаются вперед, изображая рога барашков. Остальные пальцы прижаты к ладоням. Бодаться рогами, слегка ударяя согнутыми указательным пальцам и мизинцем одной руки об указательный палец и мизинец другой руки.

Захотели утром рано

Пободаться два барана.

Выставив рога свои,

Бой затеяли они.

Долго так они бодались,

Друг за друга все цеплялись.

Но к обеду, вдруг устав,

Разошлись, рога подняв.

➤ **«МОЯ СЕМЬЯ»** Поднять руку ладонью к себе и в соответствии с текстом стиха в определенной последовательности пригибать пальцы, начиная с безымянного, затем мизинец, указательный палец, средний и большой.

Знаю я, что у меня

Дома дружная семья:

Это - мама, Это - я,

Это - бабушка моя,

Это - папа, Это - дед.

И у нас разлада нет.

➤ **«КОШКА И МЫШКА»**

Мягко кошка, посмотри,

Разжимает коготки. (пальцы обеих рук сжать в кулак и положить на стол ладонями вниз; затем медленно разжать кулаки, разводя пальцы в стороны, показывая, как кошка выпускает коготки; при выполнении движений кисти рук отрываются от стола, затем кулак или ладонь снова кладутся на стол)

И легонько их сжимает –

Мышку так она пугает.

Кошка ходит тихо-тихо, (ладони обеих рук лежат на столе; локти разведены в разные стороны;

кошка (правая рука) крадётся: все пальцы правой руки медленно шагают по столу вперед.

Мышка (левая рука) убегает: пальцы другой руки быстро движутся назад).

Половиц не слышно скрипа,

Только мышка не зевает,

Вмиг от кошки удирает.