

Сборник пальчиковой гимнастики для детей



*Составила:
Аручиди Марина Владимировна*

Гимнастика для пальчиков (пальчиковые игры для детей 4-6 лет)

1. КАПИТАН

Концы пальцев направить вперед, прижать руки ладонями друг к другу, слегка приоткрыв. Проговаривая стишок, показывать, как лодка качается на волнах, а затем плавными движениями рук - сами волны. Потом по тексту стиха показать чайку, скрестив руки, соединив ладони тыльной стороной и помахать пальцами, сжатыми вместе. Выпрямленными ладонями с пальцами, прижатыми друг к другу изобразить рыбок. Плавными движениями ладоней показать, как рыбы плывут в воде.

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

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

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

2. ДОМИК

Проговаривая этот стишок, сопровождайте его движениями рук. Пусть ребенок подражает Вашим действиям.

***Под грибом - шалашик-домик,
(соедините ладони шалашиком)
Там живет веселый гномик.
Мы тихонько постучим,
(постучать кулаком одной руки о ладонь другой руки)***

В колокольчик позвоним.

(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,

(ладони опустить вниз, ребром прижать друг к другу)

А на нем - дубовый стол.

(левая рука сжата в кулак,
сверху на кулак опускается ладонь правой руки)

Рядом - стул с высокой спинкой.

(направить левую ладонь вертикально вверх,
к ее 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 -

Угощение для ребят.

3. ГРОЗА

Капли первые упали,

(слегка постучать двумя пальцами каждой руки по столу)

Пауков перепугали.

(внутренняя сторона ладони опущена вниз;
пальцы слегка согнуть и, перебирая ими,
показать, как разбегаются пауки)

Дождик застучал сильнее,

(постучать по столу всеми пальцами обеих рук)

Птички скрылись средь ветвей.

(скрестив руки, ладони соединить тыльной стороной;
махать пальцами, сжатыми вместе).

Дождь полил как из ведра,

(сильнее постучать по столу всеми пальцами обеих рук)

Разбежалась детвора.

(указательный и средний пальцы обеих рук бегут по столу,
изображая человечков; остальные пальцы прижаты к ладони).

В небе молния сверкает,
(нарисуйте пальцем в воздухе молнию)
Гром все небо разрывает.
(барабанить кулаками, а затем похлопать в ладоши)
А потом из тучи солнце
(поднять обе руки вверх с разомкнутыми пальцами)
Вновь посмотрит нам в оконце!

4. 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 пальцем 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.

5. 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.

6. 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) крадется: 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.

ГИМНАСТИКА С ВОООБРАЖЕНИЕМ.

ВЕСЁЛАЯ ПЧЁЛКА.

Вдох свободный, на выдохе звук «з-з-з». Представляем, что пчёлка села на нос, на руку, на ногу. Это упражнение учит детей направлять дыхание и внимание на определённый участок кожи.

ОСТРОВ ПЛАКС.

Путешественник попал на Волшебный остров, где живут одни плаксы. Он старается утешить то одного, то другого, но дети – плаксы отталкивают его и продолжают реветь. При этом головы подняты, брови сведены, уголки губ опущены, всхлипывание – вздох без выдоха (3-6 мин.). Происходит насыщение крови кислородом.

ХОЛОДНО – ЖАРКО.

Подул холодный ветер – ребёнок съёжился в комочек. Выглянуло летнее солнышко – можно загорать. Расслабляется, обмахивается платочком (2-3 раза), напряжение и расслабление мышц туловища.

ШАРИК.

Ребёнок имитирует работу насоса со звуковым сопровождением. Затем представляется воздухом, постепенно поднимая руки вверх, надувая щёки. Напряжение в руках, ногах, мышцах шеи, лица достигает предела. Шарик лопнул. И ребёнок медленно расслабляет мышцы и в расслабленном состоянии потихоньку опускается на пол.

ШАЛТАЙ-БОЛТАЙ.

(4-5 лет). Ребёнок стоит в расслабленном состоянии, руки свободно свисают. Под текст делать повороты, руки болтаются свободно, как у тряпичной куклы. (Можно при этом или слегка ударять по пояснице в области почек).

Шалтай-болтай сидел на стене; Шалтай-болтай свалился во сне. В расслабленном состоянии медленно опускаться на пол.

ЗЁРНЫШКО.

Ребёнок свернулся калачиком, сжался, но вот пригрело солнышко, полил дождик, «зёрнышко» зевает широко, с удовольствием начинает двигаться, затем медленно потягивает ножки-корешки и ручки-росточки и начинает поворачиваться, поднимаясь росточками к солнышку.

КОШЕЧКА.

Ребёнок в позе спящей кошечки лежит, мурлычет. «Котёнок» встаёт на колени и выгибает спину со звуком ш-ш-ш. Обучает приёмам расслабления.

«Кошечка проползает под забором». Ребёнок медленно опускается на локти, ягодицами садится на ноги и медленно, опустив голову, имитирует продвижение под забором, ложится животом на пол, поднимается на вытянутых руках и выходит в позу «змеи». «Змея» плотно прижата животом к полу, упор на вытянутых руках. Голова гордо поворачивается влево-вправо (шипит). Упражнение тонизирует и является профилактическим при болезнях почек.

СОБАЧКА.

Исходное положение – упор на руках и ногах. Ягодицы подняты вверх. Собачка лает, виляет хвостом. Во время виляния ягодички движутся влево и вправо.

Укрепляются мышцы рук, ног, улучшается кровоснабжение.

ЛЁВУШКА.

Исходное положение – сидя на пятках, язык прижат к нёбу под зубами. «Лев ищет добычу» - ребёнок поворачивается в левую сторону до предела, одновременно двигая язык за зубами в сторону поворота, как бы заглатывая его. Возврат в и. п., то же в правую сторону.

«Лев нашёл добычу» - ребёнок встаёт на колени, пальцы согнуты как когти, сильно напряжены (или сжаты в кулаки). Глаза смотрят вверх, лев рычит, днём – со звуком, ночью – беззвучно (на вдохе). Повторить 2-3 раза.

Упражнение оказывает положительное воздействие на голосовые связки, миндалины и щитовидную железу.

Самомассаж кистей и пальцев рук.

1. Левой рукой поглаживать правую, затем правой – левую.
2. Руки – на краю стола, ладонями водить по краю стола, массируя их.
3. Руки сжать в кулаки; кулаком левой руки постукивать по кулаку правой руки, и наоборот («Молоток»).
4. Прокатывать карандаш между ладонями, затем между пальцами.
5. Надавливать крепко прижатыми четырьмя пальцами одной руки на основание большого пальца. середину ладони, основание пальцев другой руки.
6. Тереть ладони друг о друга движениями вверх – вниз.
7. Сцепить пальцы обеих рук и тереть их друг о друга.
8. Разминать, затем растирать каждый палец сначала вдоль, потом поперёк.

Упражнения за столом.

1. « **Червячки шевелятся**». Поочерёдно приподнимать и опускать пальцы (ладони лежат на столе).
2. Имитация игры на фортепьяно.
3. Разводить пальцы и сводить их вместе (ладони на столе).
4. «**Бегают человечки**». Указательным и средним пальцами сначала правой, затем левой, потом обеих рук быстро бежать по столу.
5. «**Дождик идёт**». Руки лежат на столе. Кисти слегка приподняты, пальцы полусогнуты. Ногтями ударять по столу.
6. «**Пальчики танцуют**». Три пальца (любые) обеих рук одновременно лёгкими движениями «передвигаются» в разных направлениях.
7. Поочерёдно сгибать пальцы обеих рук.

8. **«Ладонь – ребро – кулак».** Сначала правой, затем левой, потом одновременно менять положение обеих рук в указанном порядке.
9. **«У киски Царапки мягкие лапки».** Руки – на столе. Расслабиться, растопырить пальцы, напрячь их, собрать в кулак.
10. **«Пальчики здороваются».** Поставить локти на стол, ладони прижать друг к другу. Не размыкая их, сгибать пальцы навстречу друг другу.
11. Показывать пальцами и кистями рук «гнёздышко», «лодочку», «крышу», «очки», «флажок», «козу», «солнечные лучи», «ножницы», «замок», «мостик» и т. д.
12. **«Кулак – кольцо».** Пальцы одной руки сжать в кулак, пальцами другой (указательный, средний, безымянный, мизинец по очереди) образовать кольцо с большим. Затем то же, но руки поменять.

Пальчиковые игры.

1. **«Липкие пальчики».** Первый пальчик в глине, второй – в пластилине, третий – в шоколаде, четвёртый – в мармеладе. Каждый палец по очереди прикасается к большому.
2. **«Трудолюбивые пальчики».** «Большому дрова рубить, тебе воду носить, тебе печь топить, тебе тесто месить, а малышке песни петь да плясать, родных братьев забавлять». По очереди загибать пальцы на обеих руках, на последнюю фразу шевелить одновременно всеми пальцами обеих рук.
3. **«Улей».** «Вот маленький улей, где пчёлы спрятались, никто их не увидит. Вот они показались из улья. Одна, две, три, четыре, пять! 3-3-з!». Пальцы сжать в кулак, выпрямлять их по одному.
4. **«Капуста».** «Мы капусту рубим – рубим. Мы капусту солим – солим. Мы капусту жмём – жмём». На первую фразу поставить локти на стол, поднимать и опускать кисти рук. На вторую – поочерёдно поглаживать подушечки пальцев. На третью – тереть сжатые в кулачок пальцы друг о друга. На четвёртую фразу – сжимать и разжимать кулачки.
5. **«Домик».** «На полянке дом стоит, ну а к дому путь закрыт. Мы ворота открываем, в домик всех вас приглашаем». Произвольные движения, соответствующие содержанию текста.
6. **«Замок».** «На дверях висит замок. Кто его открыть бы смог? Мы замочком постучали. Мы замочек покрутили. Мы замочек покрутили. Мы замочек потянули – открыли». Произвольные движения, соответствующие тексту.

7. **«Пять пальцев».** «На моей руке пять пальцев, пять хватальцев, пять держальцев. Чтоб строгать и чтоб пилить, чтобы брать и чтоб дарить». Ритмично сжимать и разжимать кулачки.

8. **«Повстречались».** «Повстречались два котёнка: «Мяу-мяу». Два щенка: «Ав-ав». Два жеребёнка: «Иго-го». Два тигрёнка: «Р-р-р!». Два быка: «Му-у!». Смотри, какие рога». На каждую фразу соединять одноименные пальцы правой и левой рук по одному, начиная с мизинца. На последнюю фразу показать рога, одновременно выпрямив указательные пальцы и мизинцы.

9. **«Раз, два, три, четыре, пять».** «Раз, два, три, четыре, пять! Будем пальчики считать: крепкие, дружные, все такие нужные. На другой руке опять: раз, два, три, четыре, пять! Пальчики быстрые, хотя не очень... чистые». На первую фразу по очереди загибать пальцы на правой руке. На следующую – ритмично сжимать и разжимать кулачки. На третью – по очереди загибать пальцы на левой руке. На последнюю – помахать пальцами обеих рук.

10 **«Лодочка».** «Две ладошки, друзья, – это лодочка моя. Паруса подниму, синим морем поплыву. А по бурным волнам плывут рыбки тут и там». На две первые фразы ладони соединить лодочкой и выполнять волнообразные движения руками. На слова «Паруса подниму» выпрямленные ладони поднять вверх, затем имитировать движения волн и рыбок.

11. **«Коза и козлёнок».** «Идёт коза рогатая, идёт коза бодатая. За ней козлёночек бежит, колокольчиком звенит». На первую фразу указательными пальцами и мизинцами изобразить рога. На вторую – пальцы соединить в щепотку, опустить вниз («колокольчик звенит»).

УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ АКТИВИЗАЦИИ РАБОТЫ МЫШЦ ГЛАЗА.

Комплекс 1. Способствует снятию статического напряжения мышц глаза, улучшению кровообращения (и.п. – сидя).

1. Плотнo закрыть, а затем широко открыть глаза с интервалом 30 сек. (пять-шесть раз).

2. Посмотреть вверх, вниз, влево, вправо не поворачивая головы (три-четыре раза).

3. Вращать глазами по кругу по 2-3 сек. (три-четыре раза).

4. Быстро моргать (1 мин).

5. Смотреть вдаль, сидя перед окном (3-4 мин.).

Комплекс 2. Способствует снятию утомления, улучшению кровообращения, расслаблению мышц глаз (и.п. – стоя).

1. Смотреть прямо перед собой (2-3 сек.), поставить указательный палец на расстоянии 25-30 см от глаз, перевести взгляд на кончик пальца, смотреть на него 2-3 сек., опустить руку (4-5 раз).

2. Опустить голову, посмотреть на носок левой ноги; поднять голову, посмотреть в правый верхний угол комнаты; опустить голову, посмотреть на носок правой ноги; поднять голову, посмотреть в левый верхний угол комнаты (ноги на ширине плеч) (3-4 раза).

3. Посмотреть на вершины деревьев перед окном; перевести взгляд и назвать и назвать любой предмет на земле; отыскать в небе птиц или самолёт и проследить за ними взглядом; назвать транспорт, проезжающий мимо или стоящий на обочине дороги.

Комплекс 3. Улучшает циркуляцию внутриглазной жидкости, восстанавливает кровообращение (и.п. – сидя).

1. Тремя пальцами каждой руки легко нажать на верхнее веко одноименного глаза (1-2 сек.); отвести пальцы (3-5 раз).

2. Смотреть на концы пальцев вытянутой вперёд руки (по средней линии лица); медленно приблизить указательный палец к лицу, не отводя от него взгляда (3 раза).

3. Отвести полусогнутую правую руку с игрушкой в сторону; медленно передвигать игрушку справа налево, следить за ней двумя глазами; то же самое, но в обратную сторону (4-5 раз).

Комплекс 4. Способствует улучшению координации движений глаз и головы, развитию сложных движений, улучшению функций вестибулярного аппарата (и.п. – стоя).

1. Поднять глаза вверх, опустить вниз; посмотреть вправо, влево, не поворачивая головы (3-4 раза).

2. Поднять голову вверх; совершать круговые движения глазами по часовой стрелке, против часовой стрелки (2-3 раза).

3. Посмотреть на левый носок ноги; поднять голову, посмотреть на люстру; опустить голову, посмотреть на правый носок; поднять голову, посмотреть на люстру (2-3 раза).

Комплекс 5. Тренирует мышцы глаза, улучшает упругость век, восстанавливает циркуляцию внутриглазной жидкости.

1. И. п. – сидя на полу. Ноги согнуты в коленях, руки в упоре сзади; повернуть голову назад и увидеть предметы, расположенные сзади (2 раза).

2. И. п. – стоя, руки на палке, расположенной вертикально. Отвести руки от палки в стороны и успеть удержать падающую палку; попеременно перехватывать палку двумя руками (повторить 3-4 раза).

3. И. п. – стоя. «Спрячь глазки» (зажмуриться). «У кого глазки большие» (широко открыть глаза).

Комплекс 6. Способствует тренировке мышц глаза, формированию сложных движений глазных мышц.

1. И. п. – стоя, руки с мячом вниз. Поднять мяч до уровня лица, широко открытыми глазами посмотреть на него, опустить мяч; поднять мяч до уровня лица, прищурить глаза, посмотреть на мяч, опустить его.

2. И. п. – стоя, мяч в вытянутых перед собой руках. Двигать руками влево – вправо, следить глазами за мячом (5-6 раз).

3. И. п. – стоя, руки с мячом внизу. Совершать медленные круговые вращения руками снизу вверх, вправо и влево, следить взглядом за мячом (4-5 раз).

4. И. п. – стоя, мяч в вытянутых руках. Согнуть руки, поднести мяч к носу; вернуться в и. п., следить за мячом (4-5 раз).