

Пальчиковые игры



МБДОУ "Детский сад №231"
Ротанова Елена Владимировна

"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?

Давайте подумаем, сколько всего полезного мы делаем, играя в пальчиковые игры со своим ребенком:

1. Упражняя и ритмично двигая пальчиками, малыш активизирует речевые центры головного мозга. Развиваем речь.
2. Развивает умение подражать нам, взрослым, учит вслушиваться в нашу речь и ее понимать, повышает речевую активность, да и просто создает благоприятную эмоциональную атмосферу.
3. А как важно научить ребенка в возрасте 3-4 лет концентрировать внимание и правильно его распределять. И поможет нам в этом пальчиковая гимнастика. А нам, взрослым, нужно помогать малышу его формировать. Кстати, произвольно управлять своим вниманием у ребенка получится только к возрасту 6-7 лет. И от этого умения во многом будут зависеть его школьные успехи.
4. Сопровождая стихами упражнение из пальчиковой гимнастики – делать речь ребенка более четкой, ритмичной, яркой. Таким образом, он сможет усилить контроль за своими движениями.
5. Пальчиковые игры отличное веселое упражнение для развития памяти малыша, ведь нужно запоминать многое: и положение пальцев, и последовательность движений, да и просто стихи.

6. С помощью пальчиковых игр, рассказывая руками целые истории ваш ребенок развивает фантазию и воображение. Просто нужно сначала показать пример, а уж потом и ребенок сам сможет сочинить свои «пальчиковые истории».

7. Ну и наконец, благодаря этим упражнениям кисти и пальцы рук станут сильными, подвижными, гибкими. А это так поможет в дальнейшем в освоении навыка письма!

Пальчиковой гимнастикой нужно заниматься ежедневно, только тогда вы увидите результат. Ведь любые упражнения эффективны только тогда, если вы делаете их регулярно.

А как вы думаете – нужно ли постоянно менять игры, чтобы сохранить к ним интерес или достаточно играть в любимившиеся?

Вы, наверное заметили, что малыши любят повторять одно и то же движение, процедуру или действие.

Это – механизм научения. Чтобы навык закрепился, ребенок будет повторять его снова и снова. И чем сложнее навык, тем дольше будет повторение. Это чуть позже, в более старшем возрасте, ребенку будет требоваться постоянно вносить разнообразие в игры.

Зачем же тогда такое количество пальчиковых игр? Может, тогда достаточно нескольких, любимившихся?

Увы! Дело в том, что пальчиковые игры можно разделить на несколько видов и мы сейчас с ними познакомимся.

1. Упражнения для кистей рук.

Это игры из «10 самых простых пальчиковых игр, которые развлекут ребенка в пробке или очереди».

Такие игры достаточно просты и не требуют тонких дифференцированных движений. Поэтому они подходят для самых маленьких, с них можно начать.

Кроме этого, гимнастика с этими играми:

- учит ребят повторять за нами, взрослыми. То есть развивает подражательную способность. Именно эта способность – базис успешного последующего обучения всем навыкам;
- учит напрягать и расслаблять мышцы;

- развивает умение сохранять на некоторое время положение пальцев;
- учит переключаться с одного движения на другое.

2. Упражнения для пальцев условно статические.

Эти игры - совершенствуют на более высоком уровне полученные ранее навыки. Более сложные игры, требуют более точных движений. Используя именно эти упражнения (после их усвоения), можно составлять свои самые чудесные и невероятные истории и рассказы.

3. Упражнения для пальцев динамические.

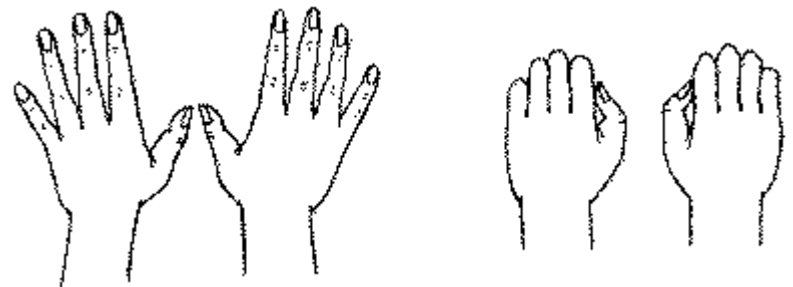
- развивают точную координацию движений;
- учат сгибать и разгибать пальцы рук;
- учат противопоставлять большой палец остальным.

Надеюсь, что полученная информация поможет вам регулировать «сложность» игр для ребенка, а также найти «любимые» игры разных видов.

Упражнения для кистей рук.

Фонарики

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.

(усложнённый).

Поочередно 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!

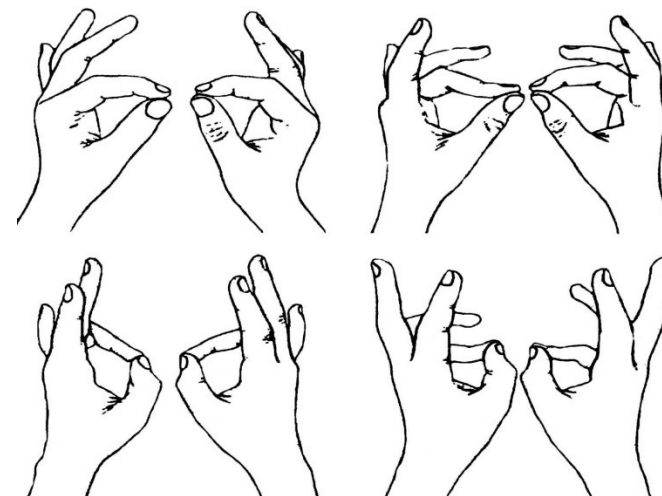
Моем руки

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.

Здравствуй, пальчик

Надо поочередно касаться подушечками пальцев каждой руки большого пальца этой же руки — «поздороваться».
При каждом касаний говорить: «Здравствуй, пальчик!»
(Можно также называть пальчик по имени: «Здравствуй, указательный пальчик!», «Здравствуй, средний пальчик!» и т.д.).

Далее «здороваются» пальчики разных рук — подушечки пальчиков одной руки касаются подушечек пальцев второй руки, и опять звучит приветствие.



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

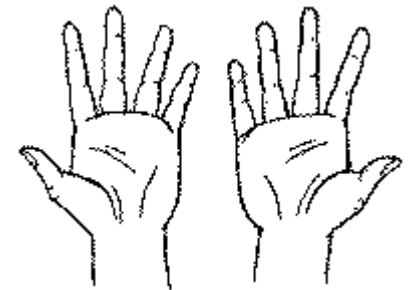
Исходное положение. Расположить кисти рук перед собой, ладонями к себе. Пальцы разведены в стороны и напряжены. После выполнения упражнения встряхнуть кисти рук.

**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.)



Зимние забавы

Что зимой мы любим делать? *Поочередно соединяют большой палец с остальными.*
В снежки играть, на лыжах бегать,
На коньках по льду кататься,
Вниз с горы на санках мчаться.
Новогодние игрушки, *Поднимают руки вверх «к макушке елки» и, опуская вниз, разводят в стороны.*
Праздник приближается,
Елка наряжается.
Мы развешали игрушки: *Поочередно соединяют большой палец с остальными.*
Бусы, шарики, хлопушки.
А здесь фонарики висят, *Крутят ладошками в воздухе - «фонарики»*
Блеском радуют ребят.

Птички зимой

Прилетайте, птички! *(«Зовущие» движения пальцами обеих рук)*
Сала дам синичке. *(«Режущие движения» одной ладони по другой)*
Приготовлю крошки, *(Пальцы щепоткой – «крошить» хлеб)*
Покушайте немножко.

Наша армия

Аты-баты, аты-баты! *Поочередно «шагают» указательным и средним пальцами*
На парад идут солдаты!
Вот идут танкисты,
Потом артиллеристы,
А потом пехота -
Рота за ротой!

Вышел пальчик погулять

Раз, два, три, четыре, пять, *(Хлопки на счет.)*

Вышел пальчик погулять. *(Указательный палец правой руки движется по кругу, по центру левой ладошки.)*

Только вышел из ворот —

Глядь, другой к нему идет. *(Куказательному присоединяется средний.)*

Вместе весело идти,

Ну-ка, третий, выходи. *(Затем присоединяется безымянный.)*

Вместе станем в хоровод - *(Хлопок.)*

Вот. *(Затем руки меняются местами.)*

Домик

Раз, два, три, четыре, пять. *(Разжимаем пальцы из кулака по одному, начиная с большого пальца.)*

Вышли пальчики гулять. *(Ритмично разжимаем все пальцы вместе.)*

Раз, два, три, четыре, пять. *(Поочередно сжимаем широко расставленные пальцы в кулак, начиная с мизинца.)*

В домик спрятались опять. *(Возвращаемся в исходное положение.)*

Какая у кого песенка

У ходиков песня такая:

— Тик. Тик. Тик. *(Руки — «стрелки».)*

У птички-синички такая:

— Пик. Пик. Пик. *(Ладони — «крылья».)*

У поросенка — такая:

— Рюх. Рюх. Рюх. *(Ладони — «пяточки».)*

У ежика песня такая:

— Плюх. Плюх. Плюх. *(Пальчики — «колючки».)*

У кисоньки песня такая:

— Мяу. Мяу. *(Ладони гладят шерстку.)*

А у рыбешки — какая?

(Ояр Вациетис)

Как живешь?

Как живешь? Вот так! *(Показывают большой палец.)*

Как идешь? Вот так! *(Прошагать двумя пальцами по ладони.)*

А бежишь? Вот так! *(Согнуть руки в локтях и сделать движения при беге.)*

Ночью спишь? Вот так! *(Руки под щеку, нагнуть голову.)*

Как берешь? Вот так! *(Ладонь в кулачок.)*

А даешь? Вот так! *(Ладонь раскрыть.)*

Как молчишь? Вот так! *(Прикрыть рот ладонями.)*

А грозишь? Вот так! *(Погрозить соседу пальчиком.)*

Маша варежку надела

Маша варежку надела:

— Ой, куда я пальчик дева?

. Нету пальчика, пропал,

В свой домишко не попал!

Маша варежку сняла,

— Поглядите-ка, нашла!

Ищешь, ищешь - и найдешь.

Здравствуй, пальчик!

Как живешь?

(Декламация детьми стихотворения сопровождается движениями пальцев.)

Здравствуй, пальчик

Надо поочередно касаться подушечками пальцев каждой руки большого пальца этой же руки — «поздороваться». При каждом касаний говорить: «Здравствуй, пальчик!» (Можно также называть пальчик по имени: «Здравствуй, указательный пальчик!», «Здравствуй, средний пальчик!» и т.д.).

Далее «здороваются» пальчики разных рук — подушечки пальчиков одной руки касаются подушечек пальцев второй руки, и опять звучит приветствие.

Засолка капусты

(Детям предлагается «засолить капусту». Для этого им надо руками показывать необходимые действия кистями рук.)

Мы капусту рубим.

Мы капусту трем.

Мы капусту солим.

Мы капусту жмем.

2. Упражнения для пальцев условно статические.

Эти игры - совершенствуют на более высоком уровне полученные ранее навыки. Более сложные игры, требуют более точных движений. Используя именно эти упражнения (после их усвоения), можно составлять свои самые чудесные и невероятные истории и рассказы.

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.



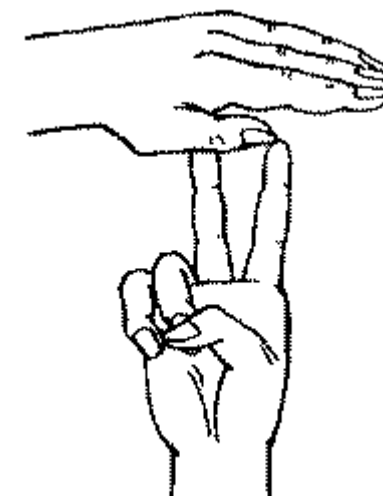
**Кто там скачет на лужайке?
Это длинноухий заяк!**

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!**

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.**

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-та**



КОТЯТА

Ладони складываем, пальцы прижимаем друг к другу. Локти опираются о стол.

У кошечки нашей есть десять котят,
Сейчас все котята по парам стоят:

Два толстых, два ловких,
Два длинных, два хитрых,
Два маленьких самых
И самых красивых.

Покачиваем руками, не разъединяя их.

Постукиваем соответствующими пальцами друг о друга (от большого к мизинцу).

Человечек

Вариант 1. 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.

Лесная история

(Учитель рассказывает историю, которая случилась в лесу, а дети показывают ее с помощью движений рук.)

— Выбежали зайки на поляну. Прыг-скок, прыг-скок.

(Отрывистыми движениями дети барабаниют подушечками пальцев по парте, изображая зайчиков.)

— Пришла лиса. Она шла очень тихо и осторожно.

(Дети мягко нажимают на подушечки пальцев, касаясь парты.)

— Лиса шла не только тихо, но и незаметно. Своим хвостом она заметала следы.

(Дети имитируют движения хвоста, покачивая кистью то в одну, то в другую сторону.)

— Зайцы увидели ее и бросились врассыпную.

УЛИТКА

Одна из рук - "цветочек". Она стоит на столе, опираясь на локоть. Пальцы полусогнуты, растопырены. Ладонка - чашечка цветка. Вторая рука - улитка. Большой, средний и безымянный пальцы соприкасаются кончиками. Указательный и мизинец вытянуты вперёд (рога улитки)

В домике она сидит,	<i>"Улитка" раскачивается из стороны в сторону.</i>
Рожки высунув, молчит.	
Вот улиточка ползёт,	<i>Ползёт вперёд по столу.</i>
Потихонечку вперёд.	<i>"Улитка" заползает на "цветочек".</i>
На цветочек заползёт,	
Лепесточки погрызёт.	<i>"Улитка" поочерёдно обхватывает пальцы ("лепесточки") второй руки ("цветочка").</i>
Рожки в голову втянула,	<i>Рука ("улитка") сворачивается в кулак ("втягивает рожки").</i>
В домик спряталась, заснула.	<i>Вторая рука ("цветочек") закрывается, пряча "улитку" в "бутоне".</i>

ДВА КОЗЛИКА

Как-то раз к кому-то в гости	На обеих ручках прижимаем большими пальцами средние и безымянные.
Шёл козлёнок через мостик,	
А навстречу шёл другой,	<i>Держим кисти горизонтально, сближаем руки.</i>
Возвращался он домой.	
Два рогатых глупых братца	<i>На первый слог каждой строчки соединяем руки с размаха.</i>
Стали на мосту бодаться,	
Не желая уступить	
И другого пропустить.	
Долго козлики сражались,	
Разбегались и толкались.	
Вот с разбега лбами - бух!	<i>На слово "бух" - хлопаем в ладоши.</i>
И с моста в водичку - плюх!	<i>Роняем руки на колени.</i>

ЧАСЫ

Мышь полезла в первый раз
Посмотреть, который час.
Вдруг часы сказали: “Бом!”,
Мышь скатилась кувырком.

*Садимся на коврик или подушку (на колени). Перебираем пальчиками ("бежим")
от коленочек до макушки
Один хлопок над головой.*

Руки "скатываются" на пол.
Мышь полезла второй раз
Посмотреть, который час.

Вдруг часы сказали: “Бом, бом!”
Мышь скатилась кувырком.

Два хлопка.

Мышь полезла в третий раз
Посмотреть, который час.

Вдруг часы сказали: “Бом, бом, бом!”
Мышь скатилась кувырком.

Три хлопка.

ДРУЖНЫЕ ПАЛЬЧИКИ

Эти пальчики щипают,

Большим и указательным пальцем щипаем ладонь другой руки (или мамину ладонь).

Эти пальчики гуляют,

Указательный и средний "идут" по другой руке.

Эти - любят поболтать,

Средний и безымянный шевелятся, трутся друг об друга (шурша).

Эти - тихо подремать,

Безымянный и мизинец прижимаем к ладони.

А большой с мизинцем братцем

Могут чисто умываться.

Крутим большим пальцем вокруг мизинца

Упражнения для пальцев динамические.

Апельсин

Мы делили апельсин. (Дети показывают апельсин — пальцы полусогнуты, словно в руках мяч.)

Много нас, а он один. *(Ладонь сначала раскрыта, затем пальцы сжимаются в кулак, прямым остается только большой палец каждой руки.)*

Эта долька - для ежа,

Эта долька — для стрижа,

Эта долька — для утят,

Эта долька — для котят,

Эта долька - для бобра. *(Ладони сжаты в кулак. Начиная с большого пальца, дети начинают раскрывать кулаки, на каждую фразу по пальцу.)*

А для волка... кожура.

Он сердит на нас - беда!

Разбегайтесь кто куда. *(Дети раскрывают и закрывают ладонь, сжимая пальцы в кулак на каждое слово последних двух фраз.)*

Дикие животные

Это зайчонок, это бельчонок,

Сгибают пальцы в кулачок, начиная с мизинца

Это лисенок, это волчонок,

А это спешит, ковыляет спросонок

Бурый, мохнатый, смешной медвежонок. *Вращают большим пальцем.*

Семья

Этот пальчик - дедушка,

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

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.)

За работу!

Ну-ка, братцы, за работу!
Покажи свою охоту.
Большаку - дрова рубить.
Печки все - тебе топить.
Тебе - воду носить.
А тебе - обед варить.
А тебе - посуду мыть.
А потом всем песни петь.
Песни петь да плясать,
Наших деток забавлять.

Пальцы сжаты в кулачок. Поочерёдно разгибать пальчики, начиная с большого.

(Разгибаем большой палец.)

(Разгибаем указательный и т. д.)

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

Посуда.

Раз, два, три, четыре,
Мы посуду перемыли:
Чайник, чашку, ковшик, ложку
И большую поварёшку.
Мы посуду перемыли,
Только чашку мы разбили,
Ковшик тоже развалился,
Нос у чайника отбился.
Ложку мы чуть-чуть сломали.
Так мы маме помогали.

(Чередование хлопков в ладоши и ударов кулачков друг о друга.)

(Одна ладонь скользит по другой по кругу.)

(Загибать пальчики по одному, начиная с большого.)

(Одна ладонь скользит по другой.)

(Разгибать пальчики по одному, начиная с большого.)

(Удар кулачками друг о друга, хлопок в ладоши.)

Дружба.

Дружат в нашей группе Девочки и мальчики.
Мы с тобой подружим Маленькие пальчики.
Один, два, три, четыре, пять.

(Обхватить правой ладонью левую и покачивать в ритме стихотворения.)

(Обхватить левую ладонь правой и покачивать в ритме стихотворения.)

(Соединить пальчики обеих рук, начиная с большого. Затем соединять,

Пять, четыре, три, два, один.

начиная с мизинца.)

Есть игрушки у меня.

Есть игрушки у меня: *(хлопать в ладоши)*

Паровоз и два коня,

Серебристый самолёт,

Три ракеты, вездеход,

Самосвал,

Подъёмный кран. *(загибать поочерёдно пальчики)*

Будем с детками играть будем ручки развивать.

ЖЕЛАЮ УСПЕХА!

Книга "Мелкая моторика. Гимнастика для пальчиков" - Т.А.Ткаченко

Косинова Елена Михайловна Издательство: ЭКСМО, 2009 г.

