

## Пальчиковая гимнастика-гимнастика для ума

### Пальчиковые игры на развитие мелкой моторики

Главная цель пальчиковых игр – переключение внимания, улучшение координации и мелкой моторики, что напрямую воздействует на умственное развитие ребенка.

Пальчиковые игры могут стать прекрасным средством начального эстетического воспитания.

Стихи, которые вы здесь найдете, придуманы для тех, кто охотно воспринимает все новое, кто старается сделать процесс воспитания более разнообразным, интересным и радостным.

Кроме того, пальчиковые игры сами по себе дарят нашим детям здоровье, так как при этом происходит воздействие на кожные покровы рук, где находится множество точек, связанных с теми или иными органами.

Любые приемы – постукивания подушечками пальцев, растирание, поглаживание основания пальцев, круговые движения по ладоням, легкий массаж предплечья – несут ребенку только здоровье и развитие.

#### «Пирожки»

Я купила масло,

Сахар и муку,

Полкило изюма,

Пачку творогу.

Пирожки пеку, пеку.

Всех друзей я в гости жду.

1. Поочередно загибаем пальцы при перечислении продуктов, начиная с мизинца;
2. имитация лепки пирожков (ладони полусогнуты);
3. движения ладонями раскрытыми вперед, имитирующие подзывание гостей.

#### «Дятел»

Тук-тук-тук, тук-тук-тук,

Раздаётся чей-то стук.

Это дятел на сосне

Долбит клювом по коре.

1. 6-7 раз подряд постучать кулачком правой руки по раскрытой ладони левой; 2. - наоборот, постучать кулачком левой руки по раскрытой ладони правой;

3. соединить все пальцы правой руки, изображая клюв дятла и слегка ударять по ладони левой руки, пальцы которой развести в стороны, изображая дерево;
4. пальцами левой руки, изображающими клюв, постучать по ладони правой руки.

### «Стирка»

Мы бельё стирали,

В речке полоскали,

Выжали, развесили

- То-то стало весело!

1. Тереть один кулачок об другой;
2. движения ладонями вправо - влево;
3. сжимать - разжимать кулачки, имитировать движения, изображающие развешивание белья;
4. поворачивать кисти рук из стороны в сторону, пальцы разведены в стороны ("фонарики").

### «Капуста»

Мы капусту рубим-рубим,

Мы капусту солим-солим,

Мы капусту трём-трём,

Мы капусту жмём-жмём.

1. Прямыми ладонями, пальцы зафиксированы, имитируем движения топора, вверх, вниз - движения повторяющиеся, ритмичные;
2. поочередное поглаживание подушечек пальцев, пальцы собраны в щепоть - имитация соления;
3. потирание кулачка о кулачок - движения вертикальные, вверх - вниз;
4. энергично сжимаем пальцы в кулак, сжимаем и разжимаем - движения ритмичные, одновременные.

### «Дружная семейка»

1,2,3,4,5 Показ пальцев

Вышли пальчики гулять Имитация шагов пальцами.

Этот пальчик в лес пошел, Растираем мизинец.

Этот пальчик гриб нашел, Растираем безымянный палец.

Этот пальчик чистить стал, Растираем средний палец.

Этот пальчик жарить стал, Растираем указательный палец.

Ну а этот только ел, Растираем большой палец.

От того и потолстел! Показываем его кверху.

Двигательные упражнения на развитие координации движений Физкультминутка «Доброе утро»

Кто спит в постели сладко? Руки сложены под щекой.

Давно пора вставать! Руки поднимать вверх, подтягиваясь.

Спешите на зарядку Ходьба на месте.

Мы вас не будем ждать!

Распахнуто окошко, Имитировать руками распахивающееся окно.

Нам холод нипочем! Походим мы немножко Ходьба на месте.

И сон с себя стряхнем! Руками встряхивать.

Но чтоб совсем проснуться, Нам нужно потянуться. Поднимать руки вверх и подтягиваться.

Начинай! Не спеши. Через нос ровней дыши. Дышать носом.

"Ножками потопаем"

Цель: развивать общую координацию движений.

"Ножками потопаем, (топают)

Ручками похлопаем. (хлопают)

Наши пальчики, (делают движения указательными пальцами)

Словно зайчики. пальчиками вверх и вниз)

Наши ручки – птички: Воробьи, синички. (делают расходящиеся "фонарики")

К Матреше полетели, (делают летящие движения руками, приближаясь к игрушке)

У Матрешки сели. (присаживаются, руки кладут на колени)

Зернышек поели, ("клюют" по коленочкам)

Песенку запели.

"Две подружки"

Цель: развивать общую координацию движений; учить выполнять движения соответственно тексту:

На болоте две подружки,  
Две зеленые лягушки  
Утром рано умывались,  
Полотенцем растирались,  
Ножками топали,  
Ручками хлопали,  
Вправо, влево наклонялись  
И обратно возвращались.

### "На прогулку"

В лес осенний на прогулку  
Приглашаю Вас пойти.  
Друг за дружкой становитесь,  
Крепко за руки беритесь.  
Листья осенние тихо кружатся,  
Листья нам под ноги тихо ложатся  
И под ногами шуршат – шелестят,  
Будто опять закружиться хотят  
Ш-ш-ш-ш...(дети кружатся, опускаются на колени, водят руками по полу, качают руками  
вправо – влево).

### "Гости"

Кукла Маша услышала – (подскоки)  
Самой первой прибежала.  
Вот шагают петушки – (ходьба с высоким подъемом колена) Золотые гребешки.  
А матрешки, (топающий шаг) Куклы-крошки,  
Ручками захлопали, Ножками затопали.  
А веселые Петрушки Взяли в руки погремушки,  
Погремушки вверх подняли, Очень весело плясали.

### "Яблоки"

Веточки на яблоньке повисли от печали, (поднять руки вверх, кисти опущены) Яблоки  
на веточках висели и скучали. (покачать опущенными кистями) Девочки и мальчики

ветки раскачали, (покачать поднятыми вверх руками) Яблочки о землю громко застучали. (поднимать и опускать руки, согнутые в локтях, ладони выпрямлены, пальцы соединены и напряжены).

### «Дует ветер»

Дует ветер нам в лицо

И качает деревцо

Деревцо все выше, выше

Ветерочек тише, тише. (имитация движений по тексту)

«Мы скачем по дорожке».

Мы скачем по дорожке,

Сменяя часто ножки, (подскоки)

Поскакали, поскакали,

А потом, как аист, встали,

Подойдите, посмотрите,

То уже не аист – птица,

То лягушечка – квакушка (присесть, обхватить руками колени)

Ква-ква-ква кричат подружки.

Скок-скок-скок Поскакал я, сколько смог.

### "Снежинки"

Ой, летят, летят снежинки,

Белоснежные пушинки. (поочередно поднимают и опускают руки)

Это зимушка – зима

Рукавами повела. (поворачиваются вправо, вытягивая в сторону правую руку; то же повторяют влево)

Все снежинки закружила

И на землю опустила.

Стали звездочки кружиться,

Стали на землю ложиться.

Нет, не звезды, а пушинки,

Не пушинки, а снежинки (кружатся, руки в стороны; приседают; выполняя упражнение, нужно все время следить за правильной осанкой).

### Динамическое упражнение "Медвежата"

Медвежата в чаще жили,

Головой своей крутили.

Медвежата мед искали,

Дружно дерево качали:

Вот так и вот так,

Дружно дерево качали.

Вперевалочку ходили

И из речки воду пили.

А потом они плясали,

Дружно лапы поднимали:

Вот так, вот так,

Дружно лапы поднимали.

### "Воробушки"

Птички в гнездышках сидят

И на улицу глядят.

Погулять они хотят

И тихонечко летят,

Полетели, полетели

И на веточки уселись.

Перышки почистили,

Хвостиком стряхнули.

Опять полетели.

На дорожку сели,

Прыгают, чирикают,

Зернышки клюют. (дети, сидя на корточках, поворачивают голову, встают, бегут, взмахивая вправо и влево руками; темп средний; садятся на стульчики, трут руками

плечи, крутят попками, снова "летят" (бегают), садятся на корточки, поворачивают голову вправо – влево, имитируют действия птенцов).

### "Руки подняли..."

Цель: развивать общую координацию движений, учить выполнять движения в соответствии с текстом:

Руки подняли и покачали - Это деревья в лесу,

Руки нагнули, кисти встряхнули – Ветер сбивает росу.

В стороны руки, плавно помашем – Это к нам птицы летят.

Как они сядут тоже покажем, Крылья сложили назад.

### "Птички"

Цель: развивать общую координацию движений, учить выполнять движения в соответствии с текстом:

Птички летали,

С ребятками играли. (бегают по кругу на носочках, помахивая руками) Крыльями махали, (машут ладонями с широко раскрытыми пальцами)

На деревья сели.(руки на плечи).

### «Машина»

Би – би – би Гудит машина (дети ритмично постукивают кулачком одной руки о ладонь другой)

Тук – тук – тук – Мотор стучит (ритмично хлопают руками)

Едем, едем, едем, едем, - (ритмично потопывают ногами)

Он так громко говорит.

Шины трутся о дорогу,

Шу – шу – шу – Они шуршат (потирают ладони)

Быстро крутятся колеса, Та – та- та

– Вперед спешат (делают ритмичную "вертушку" руками)

### «Мы шли»

Мы шли-шли-шли

Землянику нашли

1,2,3,4,5

Мы идем искать опять (наклоняясь левой рукой, коснуться правой ноги, правая рука остается на поясе). Потом увидим «ягодку» (у левой ноги «сорвать» ее правой рукой)

«Раз, два, три, четыре, пять»

Все умеем мы считать,

Отдыхать умеем тоже

Руки за спину положим,

Голову поднимем выше

И легко, легко подышим.

«Буратино»

Буратино потянулся, руки в сторону развел,

Раз нагнулся, два нагнулся и тихонечко пошел. (сопровождать слова соответствующими движениями)

Пальчиковая гимнастика «Компот»

Будем варить компот, (Левую ладонь держат «ковшиком», указательным пальцем правой руки «мешают»)

Фруктов нужно много. Вот: (Загибают пальцы по одному, начиная с большого) Будем яблоки крошить,

Грушу будем мы рубить.

Отожмем лимонный сок,

Слив положим и песок.

Варим, варим мы компот. («Варят» и «мешают»)

Угостим честной народ.