



Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение
детский сад комбинированного вида
«Росинка»
муниципального образования г. Ноябрьск

В помощь родителям

Гимнастика для пальчиков рук

(методические рекомендации и практический материал)



Подготовила
учитель-логопед:
Кадочникова Н.О.



Истоки способностей и дарований детей - на кончиках их пальцев. В А Сухомлинский

Практически доказано, что на основе двигательного анализатора формирует речедвигательный анализатор. Даже несущественная дисфункция двигательной сферы в коре головного мозга, особенно в области мелкой, тонкой моторики, приводит вторичному недоразвитию действий, необходимых для рисования, письма, конструирования, что ведет к нарушениям речевой сферы коры головного мозга.

«Рука является вышедшим наружу головным мозгом», — это высказывание Иммануила Канта прозвучало еще задолго до того, как была доказана физиологическая значимость развития тонкой моторики. Человек — универсальное «мыслящее тело». Классический пример этой универсальности — движущая рука человека (Э.В. Ильенко). Наибольшее воздействие импульсации от мышц рук на развитие коры головного мозга происходит только в детском возрасте, пока идет формирование моторной области. Поэтому работа по развитию мелкой моторики пальцев рук в дошкольном и младшем школьном возрасте имеет особое значение.

Задачи:

- ✚ стимуляция развития речи у детей раннего возраста;
- ✚ подготовка руки к письму у старших дошкольников и младших школьников;
- ✚ тренировка внимания;
- ✚ координация движений;
- ✚ адаптация маленьких левшей в мире праворуких.

Условия проведения.

Комплекс упражнений гимнастики для пальчиков рук проводят в течение 6–10 минут. Он включает в себя 6–8 упражнений, выполняемых в такой последовательности: кончики пальцев, кисть, предплечье, плечо. По мере привыкания к комплексу в него включаются новые упражнения или усложняются условия выполнения уже разученных ранее упражнений.

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, пальцы остаются 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.)

Бинокли

Составление из пальцев овалов.

(Учитель говорит детям, что бинокли бывают разные. Поочередно каждый палец на руке соприкасается подушечкой с большим пальцем — получается овал. Дети смотрят в образовавшиеся бинокли.)

Волны

Пальцы сцеплены в замок. Поочередно открывая и закрывая ладонь, дети имитируют движение волны.

Волшебные пальчики

Вот помощники мои,
Их как хочешь поверни.
Раз, два, три, четыре, пять.
Не сидится им опять.
Постучали, повертели
И работать расхотели.

(Дети отдельно массируют каждый пальчик той руки, которой пишу приговаривая при этом слова.)

Этот пальчик хочет спать.
Этот пальчик прыг в кровать.
Этот рядом прикорнул.
Этот пальчик уж уснул.
А другой давненько спит.
Кто у нас ещё шумит?

(Далее каждой строчке соответствует движение, о котором в ней говорится)

Тише, тише, не шумите.
Пальчики не разбудите.
Утро ясное придет,
Солнце красное взойдет.
Станут птички распевать,
Станут пальчики вставать.
Просыпайся детвора!
В школу пальчикам пора!

Вот все пальчики мои

Вот все пальчики мои,

(Повороты кистей рук.)

Их, как хочешь, поверни -

(Хлопок перед собой, легкий хлопок по столу, повторить повороты кистей рук.)

И вот этак, и вот так,



(Руки перед грудью, пальцы в «замок».)

Не обидятся никак.

(Руки вперед, ладони вперед.)

Раз, два, три, четыре, пять,

(Круговые движения кистями, пальцы в «замок» («моторчик».)

Не сидится им опять.

(Встряхивающее движение кистями рук.)

Постучали,

(Постучать пальцами друг о друга.)

Повертели

(Повороты кистей рук.)

И работать захотели.

(Встряхивающее движение кистями рук.)

Дали ручкам отдохнуть,

(Встряхивающие движения согнутыми руками.)

А теперь обратно в путь.

(Положить руки на стол.)

Вот помощники мои

Вот помощники мои.

(Показать пальцы.)

Их, как хочешь, поверни.

(Повернуть кисти ладонями кверху и книзу.)

По дорожке белой, гладкой

Скачут пальцы, как лошадки.

(Пальцами провести по другой руке.)

Чок, чок, чок,

Чок, чок, чок —

(Два пальца одной руки «скачут» по другой руке.)

Скачет резвый табунок.

(Повторить с другой руки.)

В прятки мы играть хотим

Десять, девять,

(Хлопаем в ладоши.)

Восемь, семь,

(Шлепаем о колени.)

Шесть, пять,

(Хлопаем в ладоши.)

Четыре, три,

(Шлепаем о колени.)

Два, один.

(Хлопаем в ладоши.)



В прятки мы играть хотим.

(Закрываем глаза то внутренней, то тыльной стороной ладоней.)

Только надо нам узнать:

(Хлопаем на каждое слово.)

Кто из нас пойдет искать.

(Топаем на каждое слово. Приседаем.)

Вышел дождик погулять

Раз, два, три, четыре, пять!

(Хлопки на счет.)

Вышел дождик погулять.

(Руки вверх-вниз.)

Шел неслышно, по привычке,

(Движемся по кругу туда-обратно.)

А зачем ему спешить?

(Кисти рук вверх.)

Вдруг читает на табличке:

(Кисти скрещиваем — «ножницы».)

«По газонам не ходить!»

(Руки плавно вытянуть вверх.)

Дождь вздохнул тихонько: «Ох!»

(Плавно опустить.)

И ушел. Газон засох.

(Присесть. Закрыть голову ладошками.)

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.

(К указательному присоединяется средний.)

Вместе весело идти,

Ну-ка, третий, выходи.

(Затем присоединяется безымянный.)

Вместе станем в хоровод —

(Хлопок.)

Вот.

(Затем руки меняются местами.)

Вышли мышки как-то раз

Вышли мышки как-то раз

Поглядеть который час.



(Дети при помощи пальцев изображают, как выходят мыши.)

Раз, два, три, четыре.

Мыши дернули за гири.

(Пальцы сжаты в кулак. Большой палец всегда прижат к ладони... Остальные пальцы поочередно разгибаются на каждое слово. Затем снова возвращаются исходное положение. Имитируется движение «дернули».)

Тут раздался страшный звон.

(Дети касаются руками головы, слегка покачивая ею.)

Разбегайтесь, мышки, вон.

(Перемещая пальчики по парте, дети изображают бег мышей.)

Где же, где же наши руки

Где же, где же наши руки,

Где же наши руки?

(Спрятали руки за спину.)

Где же, где же наши руки?

Нету наших рук.

(Повороты туловища влево-вправо.)

Вот, вот наши руки,

(Показываем руки.)

Вот наши руки.

Пляшут, пляшут наши руки,

Пляшут наши руки.

(Дети протягивают руки, показывая их, выполняют различные движения руками.)

Груздь

Груздь на солнце греет бок.

В кузовок иди, грибок!

(Указательный палец правой руки — «ножка»; пальцы левой руки, сомкнуты вместе «шляпка». С одновременным произнесением скороговорки — менять «шляпка и «ножку». Кузовок — переплетенные пальцы обеих рук плотно смыкаются, «забир к себе грибок».)

Долго, долго мы лепили

Долго, долго мы лепили,

(Руки сцеплены в замок; круговые вращения руками.)

Наши пальцы утомили.

(Встряхивание кистями рук.)

Пусть немножко отдохнут

(Поглаживание каждого пальчика по очереди.)

И опять лепить начнут.

Дружно руки разведем

(Развели руки в стороны.)



И опять лепить начнем

(Хлопаем в ладоши.)

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 мизинца.)

В домик спрятались опять.

(Возвращаемся в исходное положение.)

Замок

На двери висит замок.

Кто его открыть бы смог?

(Быстрое соединение пальцев в замок.)

Потянули...

(Пальцы сцеплены в замок, дети тянут руки в разные стороны.)

Покрутили...

(Выполняются волнообразные движения кистями рук.)

Постучали...

(Пальцы сцеплены в замок, дети стучат ладошками друг об дружку.)

И открыли!

(Пальцы расцепились.)

Здравствуй, пальчик

(Проговаривая каждую строчку, дети массируют пальчик той руки, которую шишут, загибая его в кулачок.)

Пальчик-пальчик, где ты был?

С этим братцем в лес ходил.

С этим братцем щи варил.

С этим братцем кашу ел.

С этим братцем песни пел.

Этот пальчик в лес пошел.

Этот пальчик гриб нашел.

Этот пальчик чистить стал.

Этот пальчик жарил сам.

Этот пальчик сам все съел,

Оттого и потолстел.



Здравствуйте

Дети поочередно касаются подушечками пальцев каждой руки большого пальца этой же руки.

Подушечками пальцев одной руки дети поочередно касаются подушечек пальцев другой руки.

Елка

Елка быстро получается,
Если пальчики сцепляются.
Локотки ты подними,
Пальчики ты разведи.

(Пальцы сцепляются в замок. Затем пальцы поднимаются вверх и опускают вниз. Получается елочка.)

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 Вацетис)

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.)

Кто приехал?

Кто приехал?

(Быстро хлопаем кончиками больших пальцев.)

Мы, мы, мы!

(Кончики больших пальцев прижаты друг к другу, а кончики остальных пальцев одновременно быстро хлопают.)

Мама, мама,

Это ты?

(Хлопаем кончиками больших пальцев.)

Да, да, да!

(Хлопаем кончиками указательных пальцев.)

Папа, папа,

Это ты?

(Хлопаем кончиками больших пальцев.)

Да, да, да!

(Хлопаем кончиками средних пальцев.)

Братец, братец,

Это ты?

(Хлопаем кончиками больших пальцев.)

Да, да, да!

(Хлопаем кончиками безымянных пальцев.)

Ах, сестричка,

Это ты?

(Хлопаем кончиками больших пальцев.)

Да, да, да!

(Хлопаем мизинцами.)

Все мы вместе,

Да, да, да!

(Хлопаем всеми пальцами.)



Кулачки

(Дети крепко сжимают пальцы в кулачок. Считают до десяти. Лег приподнимают и роняют расслабленную кисть.)

Руки на коленях,
Кулачки сжаты,
Крепко, с напряжением,
Пальчики прижаты.
Кулачки упали.
Пальчики разжали.

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 барабанили 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.

(Ударами сразу всех пальцев обеих рук дети имитируют заячьи прыжки.)

Маша варежку надела

Маша варежку надела:

— Ой, куда я пальчик дела?

Нету пальчика, пропал,

В свой домишко не попал!

Маша варежку сняла,

— Поглядите-ка, нашла!

Ищешь, ищешь - и найдешь.

Здравствуй, пальчик!

Как живешь?

(Н. Саконская)

(Декламация детьми стихотворения сопровождается движениями пальцев.)

Моем ручки

Дети повторяют знакомые движения, совершаемые при мытье рук.



Моя семья

Раз, два, три, четыре!
Кто живет в моей квартире?

(Хлопки на счет.)

Раз, два, три, четыре, пять —
Всех могу пересчитать:

(Хлопки на счет.)

Папа, мама, брат, сестренка,
Кошка Мурка, два котенка,
Мой щегол, сверчок и я —
Вот и вся моя семья!

(Поочередное поглаживание (массаж) всех десяти пальчиков.)

Мы сегодня рисовали

Мы сегодня рисовали,
Наши пальчики устали.
Пусть немножко отдохнут
Снова рисовать начнут.
Дружно локти отведем
Снова рисовать начнем.

(Кисти рук погладили, встряхнули, размяли.)

Мы сегодня рисовали,
Наши пальчики устали.
Наши пальчики встряхнем,
Рисовать опять начнем.
Ноги вместе, ноги врозь,
Заколачиваем гвоздь.

(Дети плавно поднимают руки перед собой, встряхивают кисти притопывают.)

Мы старались рисовать

Мы старались рисовать.
Трудно было не устать.
Мы немножко отдохнем,
Рисовать опять начнем.

(Кисти рук погладили, встряхнули, размяли.)

Мы строгали, мы строгали

Мы строгали, мы строгали
Доски гладенькими стали.
Мы пилили, мы пилили,
Чтобы ровными все были.
Мы сложили их рядком,
Прибивали молотком,
Получился птичий дом.



Мы на улицу идем,
Высоко его прибьем.
Чтобы птички залетали,
А котята не достали.

(Декламация детьми стихотворения сопровождается движениями пальцев.)

Мы читали и писали

1. Мы читали и писали и немножечко устали.

(Шагаем на месте.)

Физкультминутку проведем и все вместе отдохнем!
Руки в стороны возьмите и на пояс опустите.

(Руки в стороны.)

Шаг на месте - раз, два, три!
Плечи шире разверни.
Проведем одну игру:
Все присядем, скажем: «У!».

(Присели.)

Быстро встанем, скажем: «А!»
Нам пора уж за дела.

(Встали.)

2. Мы писали, мы писали,

Наши пальчики устали.

Вы скачите, пальчики,

Как солнечные зайчики.

Прыг-скок, прыг-скок,

Прискакали на лужок.

Ветер травушку качает,

Влево-вправо наклоняет.

Вы не бойтесь ветра, зайки,

Веселитесь на лужайке.

(Декламация детьми стихотворения сопровождается движениями пальцев.)

3. Мы писали, мы писали,

А теперь все дружно встали,

Ножками потопали, ручками похлопали,

Затем пальчики сожмем;

Сядем, и писать начнем.

Мы писали, мы писали,

Наши пальчики устали,

А теперь мы отдохнем —

И писать опять начнем.

(Декламируя стихотворение, дети выполняют движения, повторяя их учеником у доски.)



Мы цветы в саду сажаем

Мы цветы в саду сажаем,
Их из лейки поливаем.
Астры, лилии, тюльпаны
Пусть растут для нашей мамы!

(Декламируя стихотворение, дети выполняют движения, повторяя их учеником у доски.)

Мы шьем

(Учитель читает стихотворение, а дети показывают, что умеют делать пальчики.)

Нитку вдеть - для пальца
Непосильный труд,
Но зато два пальца
Платьице сошьют.
Три в тетради нашей
Пишут хоть куда.
Десять поле пашут,
Строят города.
Где ладошки — тут?
Тут.

(Дети показывают открытые ладошки.)

На ладошках

На ладошках - пруд?
Пруд. Хлопают в ладоши.

(Потом на каждую строчку стихотворения массируют каждый пальчик.)

Палец большой - гусь молодой.
Указательный палец — поймал.
Средний палец — пощипал.
Этот пальчик - печь топил.
Этот пальчик — суп варил.
Полетел гусь прямо в рот. Вот.

Ну-ка, братцы, за работу

Ну-ка, братцы, за работу
Покажи свою охоту:
Большаку дрова рубить,
Печи все тебе топить,
А тебе воду носить,
А тебе обед варить,
А малышке песни петь,
Песни петь да плясать,
Родных братьев забавлять.

(Движения для пальцев рук по тексту.)



От сосуллек — звон, звон!

От сосуллек — звон, звон!

(Хлопки на каждое слово.)

Просыпайся - клен, клен!

(Кисти рук опускаются вверх-вниз)

Растопился снег, снег.

(Потираем одну ладошку о другую.)

Ручейки — в бег, в бег.

(Волнообразные движения руками.)

Гром шагает: топ, топ.

(Топаем ногами.)

Почки слышно: хлоп, хлоп.

(Хлопки на каждое слово.)

От топота копыт

От топота копыт

Пыль по полю летит.

(Ладони поочередно ударяют о край стола то внутренней, то тыльной стороной.)

Пара барабанов

Пара барабанов,

Пара барабанов,

Пара барабанов

Била бурю.

Пара барабанов,

Пара барабанов,

Пара барабанов

Била бой.

(Ладони поочередно ударяют о край стола.)

Поднял гром тарарам

Поднял гром тарарам.

(Сидя движения руками, сжатыми в кулак вверх-вниз.)

Прокатился по полям,

(Руки опустить до предела вниз.)

По лесам, по холмам

(Руки вытянуть вперед на уровне глаз.)

Да по синим облакам.

(Руки поднять вверх, потянуться.)

Теплым дождичком звеня,

Докатился до меня.

(Постучать ладошками по парте.)

Дождь, дождь! Надо нам

Разбегаться по домам!

(Приводим в порядок одежду и вещи на парте.)

Птичка

Вариант 1

Это упражнение служит для развития мышц кисти. Дети соединяют большой средний палец, а сверху кладут указательный, словно держат ручку. Во время выполнения упражнения работает только кисть. Дети движениями кисти вверх-вниз влево-вправо отвечают на вопросы.

— Птичка хочет есть?

(Движением кисти вверх-вниз дети отвечают: «Да».)

— Птичка хочет пить?

(Движением кисти вверх-вниз дети отвечают: «Да».)

— Птичка хочет спать?

(Движением кисти влево-вправо дети отвечают: «Нет».)

— Птичка хочет играть?

(Движением кисти влево-вправо дети отвечают: «Нет».)

Вариант 2

Учитель предлагает детям показать, как курочка клюет зернышки.

Вариант 3

Упражнение направлено на развитие свободного движения указательного пальца. Подушечки большого и среднего пальца прижаты друг к другу. Дети несколько раз поднимают средний палец вверх. Безымянный палец и мизинец прижаты к ладони.

Учитель предлагает детям показать, как «у птички открывается клювик».

Разотру ладошки

Разотру ладошки сильно,

Каждый пальчик покручу,

(Растирание ладоней; захватить каждый пальчику основания и вращательным движением дойти до ногтевой фаланги.)

Поздороваясь с ним сильно

И вытягивать начну.

Руки я затем помою,

(Потереть ладошкой о ладошку.)

Пальчик в пальчик я вложу,

На замочек их закрою

(Пальцы в «замок».)

И тепло поберегу.

Выпущу я пальчики,

(Пальцы расцетить и перебирать ими.)

Пусть бегут, как зайчики.

Ребро, ладонь, кулак

(Дети работают обеими руками одновременно. Поочередно на парту кладут ребро ладони, открытая ладонь и кулак. Пальцы обеих рук сжаты в кулак.)



Локти стоят на столе. Начиная с мизинца, дети одновременно раскрывают о кулачка, поднимая по одному пальчику.)

Этот пальчик — бабушка.

Этот пальчик — дедушка.

Этот пальчик — папа.

Этот пальчик — мама.

Этот пальчик — я.

Вот и вся моя семья.

Руки в стороны

Руки в стороны, в кулачок,

(Руки в стороны, пальцы в кулак, спина прямая.)

Разожмем и на бочок.

(Руки на пояс.)

Руки вверх, в кулачок,

(Руки вверх, пальцы в кулак, спина прямая.)

Разожмем и на бочок.

(Руки на пояс.)

На носочки поднимайся,

(Встать на носки, спина прямая.)

Приседай и выпрямляйся.

(Присесть и встать, спина прямая.)

Чтобы вырасти быстреей,

(Руки вверх, потянуться.)

Потянулись посильней.

(Руки расслабленно вниз.)

Руки в стороны, в кулачок

Руки в стороны, в кулачок,

Разжимай и на бочок.

Правой вверх, в стороны, накрест,

В стороны, вниз.

Тук, тук! Тук-тук-тук!

Сделаем большущий круг!

(Движения для пальцев рук по тексту.)

Руки подняли и покачали

Руки подняли и покачали —

Это деревья в лесу.

(Руки вверх, наклоны вправо-влево.)

Руки согнули, кистями встряхнули —

Это ветер сбивает росу.

(Посегментное расслабление рук вниз и поднять вверх.)

В стороны руки,

Плавнo помашем —



Это к нам птицы летят.

(Повторить расслабление рук.)

Как они сядут, мы тоже покажем,

(Руки в стороны, взмахи, волны с поворотами туловища налево и направо.)

Крылышки сложим назад.

(Расслабленно руки вниз и назад за спину, кисти в «замок», лопатки соединил держать 3-4 с., сесть за парту.)

Руки требуют заботы

Руки требуют заботы,

Ведь у них полно работы:

Трудно целый день писать,

И лепить, и рисовать.

(Рывки руками перед грудью.)

Встанем прямо и сейчас

Мы присядем восемь раз.

Пять раз медленно, а три

Быстро мы присесть должны.

(Приседания.)

Потянулись вверх, потом

Руки шире разведём.

(Потягивания - руки вверх и в стороны.)

Вот и всё.

Конец зарядке.

Вновь за партами ребятки.

(Дети садятся за парты.)

Руки тянем в потолок

Руки тянем в потолок,

Будто к солнышку цветок.

(Потягивания, руки вверх.)

Руки в стороны раздвинем,

Будто листики раскинем,

(Потягивания, руки в стороны.)

Руки резко вверх поднимем,

Раз-два, три-четыре.

Машем крыльями, как гуси.

А потом быстрее опустим.

(Резким движением поднять прямые руки через стороны, затем опустить.)

Будто в классики, немножко

Прыгаем на правой ножке.

А теперь на левой тоже.

Сколько продержаться сможем?

(Прыжки на одной ножке.)

Отдохнули мы чудесно,

И пора за парты сесть нам.