

## Пальчиковые игры и упражнения.

Уважаемые родители! Я рекомендую вам поиграть в очень интересные пальчиковые игры и упражнения

Исследования учёных доказали, что уровень развития детской речи находится в прямой зависимости от степени сформированности тонких движений пальцев рук

Простые движения рук помогают убрать напряжение не только с самих рук, но и с губ, снимают усталость. Они способны улучшить произношение многих звуков, а значит - развивать речь ребёнка.

Также известно, что на основе проведённых опытов и обследования большого количества детей была выявлена следующая закономерность: если развитие движений пальцев соответствует возрасту, то и речевое развитие находится в пределах нормы.

Выполняя пальчиками различные упражнения, ребёнок достигает хорошего развития мелкой моторики рук, которые не только оказывают благоприятное влияние на развитие речи, но и подготавливает ребёнка к рисованию и письму. Кисти рук приобретают хорошую подвижность, гибкость, исчезает скованность движений, это в дальнейшем облегчит приобретение навыков письма.

### ПАЛЬЧИКОВЫЕ ИГРЫ

для детей старшего дошкольного возраста

#### 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 помахав 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,

Тоже ветра не боятся.

Лишь пугает птичий крик

Стайку золотистых рыб.

И, объездив чудо-страны

Посмотрев на океаны,

Путешественник-герой,

К маме я вернусь домой.

## 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.

## 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 сильней,

(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 бегают 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!

## 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.

### 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) 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.

СТИШОК для запоминания названий пальчиков

Палец Толстый и Большой

В сад за сливами пошел.

Указательный с порога

Указал ему дорогу.

Палец Средний - самый меткий,

Он снимает сливы с ветки.

Безымянный поедает,

А Мизинчик-господинчик

В землю косточки сажает.

ПАЛЬЧИКИ (сказка-игра)

Жили-были на одной поляне пять братьев - пальчиков. Были они розовыми и пухленькими, очень похожими друг на друга. Большой пальчик был самым умным и серьезным, все его слушались и относились к нему с уважением. Указательный пальчик был сорванцом. Он все время что-то ковырял, лез, куда не следовало, и поэтому каждый раз попадал в неприятные истории. Средний пальчик был самым высоким и смотрел на всех свысока. Безымянный пальчик был ворчуном и очень обидчивым, наверное, потому, что ему так и не дали имени. А самым маленьким был Мизинчик. Все его любили и, когда он проходил мимо, говорили: "Какой красивый маленький пальчик", а Мизинчик только вздыхал и мечтал поскорее подрасти.

Рассказ наш пойдет о том, как Указательный пальчик попал в одну очень неприятную историю. Однажды он вышел из дома. На улице стояла хорошая погода, пальчик потянулся, зевнул, и решил пойти на речку искупаться. Взяв с собой панаму и полотенце, он пошел по тропинке, которая вела через лес на речку. Пальчик шел и насвистывал веселую песенку, как вдруг в траве что-то зашуршало, и на тропинку выскочил зайчик. Указательный пальчик стал громко смеяться, потому что зайчик был разноцветным. Его

шкурка была покрыта пятнами: красными, желтыми, фиолетовыми, а хвостик был вообще синего цвета. Зайка очень испугался пальчика и снова бросился в траву.

Так как наш герой был очень любопытным, то он, конечно же, залез в траву, чтобы поближе рассмотреть разноцветного зверька. В густой траве он увидел холм с двумя одинаковыми норками.

- Ага! Значит, ты залез туда! - пробубнил пальчик и, сняв панаму, решил заглянуть в одну из нор.

Нора была небольшая, и пальчик смог просунуть только голову и плечи. Когда глаза привыкли к темноте, он увидел зверька в самом дальнем углу.

"Если я расскажу, что видел разноцветного зайчика, то мне не поверят, а вот если я принесу его...", - подумал пальчик и попытался дотянуться рукой до зайца. Но так и не смог его достать. "Ладно. Сейчас возьму палку и подвину тебя к выходу", - решил пальчик и стал пятиться назад. Но не тут то было - он оказался пленником. И тогда Указательный пальчик очень испугался, стал звать на помощь, но никто его не слышал, ведь голова его была в норе. Закричав как можно громче, пленник спугнул зайца, и тот метнулся в другой угол норы и исчез.

А тем временем братья заволновались. Куда исчез Указательный пальчик?

- Скоро наступит вечер. Где он только ходит?- ворчал Безымянный пальчик.

- Как бы не попал в беду!- испугался Мизинчик.

- Надо его найти, пока не село солнце, - сказал Большой палец и, взяв фонарь, направился к двери.

Все братья пошли за ним. Но куда им идти, никто не знал. Указательный пальчик никого не предупредил, куда пойдет.

- Пойдемте на речку. Может быть, он там, - сказал Большой палец.

И они пошли по тропинке, а по дороге кричали и звали Указательного пальчика.

И вдруг перед ними на тропинку выбежал заяц.

- Вы видели? - закричал Мизинчик. - Он весь цветной!

- Смешной какой-то! - заметил Средний пальчик.

- Откуда он выбежал?

- Вот! Вот отсюда! - прокричал Мизинчик и скрылся в траве.

Братья зашли в траву и увидели странную картину: впереди возвышался небольшой холм, в котором были две норы. Из одной торчали знакомые ноги.

- А вот и он! Кто же еще мог раскрасить зайца, - проворчал Безымянный пальчик.

- Ой-ой-ой! - испуганно закричал Указательный, когда кто-то стал тащить его за ноги.

Но тут он услышал знакомые голоса и понял, что его, наконец-то, нашли.

- Ой-ой-ой! Мне больно! - снова заорал пленник.

- Ничего, потерпишь. Как залезать сюда, так не больно было, - хмыкнул Средний пальчик.

Когда пленника вытянули из норы, то у него был такой нелепый вид, что братья долго смеялись над ним. Да так, что не могли остановиться. Лицо было покрыто красными и желтыми пятнами, а руки синими. Долго не мог Указательный пальчик смыть с себя краску. Как и откуда она взялась в норе, никто так и не смог понять.

- А, кстати, как заяц смог выбраться из норы? Ведь если бы не он, мы бы прошли мимо тебя и даже не заметили, - сказал Мизинчик.

- Наверное, между норками был проход. Вот заяц и выскочил из другой норы, - сказал умный Большой пальчик.

С тех пор Указательный пальчик изо всех сил старается никуда не лезть. Но это у него плохо получается. Правда, ребята?

## МИЗИНЧИК И КУРОПАТКА

сказка-игра

Однажды Мизинчик пришел домой очень расстроенным. Его опять назвали маленьким.

Все люди как люди, а я? Ну, почему мне так не везет? Я НЕ ХОЧУ. НЕ ХОЧУ быть миленьким и маленьким пальчиком. НАДОЕЛО! ВСЕ! УХОЖУ из дома и докажу, что я сам могу о себе позаботиться. Мне никто не нужен.

С этими словами он вышел из дома. На улице стояла хорошая погода. По голубому небу плыли белые пушистые облака, словно комочки ваты. Птички пели, бабочки летали и пахло медом.

Было послеобеденное время и все братья-пальчики спали, каждый в своем домике. Закрыв за собой дверь, Мизинчик положил ключ под коврик. Посмотрев вокруг, он быстро побежал по тропинке.

Пройдя небольшую рощу, Мизинчик вышел в поле, заросшее травой. Дорога, которая вела в город, пересекала поле пополам. Думая о том, что он будет делать в городе, Мизинчик не прошел и половины поля, как вдруг услышал страшный крик. Он был громким и яростным. А затем послышался другой голос, более тихий и похожий на плач. Мизинчик бросился на крики. Он бежал, спотыкался об кочки, падал.

Неожиданно трава расступилась и пальчик увидел куропатку со своими птенцами. Куропатка громко плакала, а птенчики дрожали от страха.

- Что случилось? - спросил Мизинчик. - Почему ты плачешь?

- Как же мне не плакать, - ответила Куропатка, - беда пришла ко мне. Злая и страшная птица сначала забрала моего мужа, а теперь каждый день прилетает и хочет забрать моих птенцов, моих малюток.

- Значит, это она так громко и сердито кричала? Не плачь, я помогу тебе!

- Но как? Ведь ты такой маленький. Птица и тебя съест...

- Не съест. Она меня просто не увидит. Ведь я действительно маленький, но постоять за себя могу.

При этом Мизинчик важно надул щеки и расправил плечи. Куропатка недоверчиво посмотрела на него. Хотя вид пальчика был решительным и важным, но по росту он был чуть больше ее птенцов. А сам пальчик в душе очень переживал. Он знал всегда, что за спиной его братья-пальчики, и что они друг за друга горой. Но сейчас... "Что я смогу сделать один против большой птицы? У нее клюв и когти, а у меня? Я даже палку не смогу поднять!"

- Когда обычно прилетает птица? – спросил Мизинчик (он уже придумал, что делать).

- Рано утром, когда солнце только всходит. Она все время летает над гнездом. Ой-ой-ой, она не оставит меня в покое!

И Куропатка опять заплакала. Мизинчик посмотрел на солнце. Оно уже садилось, наступал вечер.

- Не плачь! Когда наступит утро, я приду со своими братьями, и мы поможем тебе.

С этими словами Мизинчик бросился со всех ног домой. Скоро станет темно, а ему надо успеть рассказать братьям о Куропатке и придумать как одолеть птицу. О своем уходе из дома он уже забыл...

- Ну, где ты был? Мы тебя давно ищем! Что это за шутки? - услышал Мизинчик ворчливый голос. Это был Безымянный пальчик.

- Мне некогда объяснять. Мне нужна ваша помощь, - ответил Мизинчик и вбежал в дом. Рассказав все братьям, он ждал их ответ.

Да-а-а... - произнес Большой палец, выслушав Мизинчика. - Что мы можем сделать с птицей, у которой когти и клюв? И летает она быстро, и глаз у нее зоркий.

- Зачем нам это надо? Ведь мы не охотники и у нас нет ружья... - проворчал Безымянный пальчик.

- Неужели мы оставим бедную Куропатку одну? Ей не кому помочь, кроме нас! - воскликнул Мизинчик.

- Нет! Конечно, нет! Но надо подумать, что мы можем сделать.

И всю ночь братья придумывали, как им одолеть врага. Когда стало рассветать они вышли из домика и направились в сторону поля.



По пути они нашли крепкую и большую палку, которую поднять можно было только всем вместе. Указательный и Средний пальчики тащили ее по дороге.

- Надо набрать больше камней, - предложил Большой палец. У него и Безымянного в руках были корзинки, в которые они собирали камни.

Мизинчик шел впереди, освещая дорогу фонарем. Когда они подошли к нужному месту, пальчик свистнул, и Куропатка вышла из травы вместе с птенцами. Вместе они решили, что как только птица прилетит и будет кружиться над гнездом, Куропатка побежит и спрячется вместе с детьми в траву, а пальчики тем временем выскочат из травы и напугают страшную птицу.

Солнце уже почти поднялось, когда пальчики услышали страшный крик у себя над головой.

- Какая она большая! - воскликнул Средний пальчик.

А птица уже кружилась над гнездом. Куропатка вместе с птенцами бросилась в траву. Птица уже готовилась схватить одного из них, как вдруг в нее полетели камни. Она не видела, кто это делал и растерялась, а пальчики схватили ветку и начали размахивать ею, задев несколько раз крыло страшной птицы. Она испугалась и улетела.

С тех пор никто не тревожил Куропатку. Она спокойно растила своих птенцов, а пальчики иногда приходили играть вместе с ними. К осени птенцы подросли и вместе с мамой улетели на юг.

Долго пальчики вспоминали эту историю. А Мизинчик понял, что один, без своих братьев, он не сможет ничего сделать.

\* \* \*

Раз, два, три, четыре, пять –

Будем листья собирать. (Сжимают и разжимают кулачки).

Листья березы, (Загибают большой палец).

Листья рябины, (Загибают указательный палец).

Листики тополя, (Загибают средний палец).

Листья осины, (Загибают безымянный палец).

Листики дуба мы соберем, (Загибают мизинец).

Маме осенний букет отнесем. (Сжимают и разжимают кулачки).

\* \* \*

Пальчики уснули, в кулачок свернулись. (Сжать пальцы правой руки в кулак).

Один! Два! Три! Четыре! Пять! (Поочередно разжимают пальцы).

Захотели поиграть! (Пошевелить всеми пальцами).

Разбудили дом соседей, (Поднять левую руку, пальцы сжаты в кулак)

Там проснулись шесть и семь,  
Восемь, девять, десять – (Отогнуть пальцы один за другим на счёт). Веселятся  
все! (Покрутить обеими руками.)

Но пора обратно всем:  
Десять, девять, восемь, семь (Загнуть пальцы левой руки один за другим).

Шесть калачиком свернулся,

Пять зевнул и отвернулся.

Четыре, три, два, один, (Загнуть пальцы правой руки).

Круглый кулачок, как апельсин.

\* \* \*

Мы делили апельсин, (Левая рука в кулачке, правая её обхватывает).  
Много нас, а он – один.  
Эта долька – для ежа. (Правой рукой поочередно разжимаем пальчики на левой руке).  
Эта долька – для чижа.  
Эта долька – для котят.  
Эта долька - для утят.  
Эта долька - для бобра.  
А для волка – кожура! (Встряхиваем обе кисти).

\* \* \*

Раз, два, три, четыре, пять! (Поочередно разжимают пальцы).  
Вышли пальчики гулять!  
Раз, два, три, четыре, пять! (Поочередно загибают пальцы).  
В домик спрятались опять.

\* \* \*

Ушки длинные у зайки, (Указательный и средний - ушки, шевелятся).

Из кустов они торчат, (Остальные пальцы – вместе, это мордочка зайки.)

Он и прыгает, и скачет,

Веселит своих зайчат!

Зайка взял свой барабан (Прижать указательный к среднему, ими не шевелить).

И ударил бам-бам-бам! (Безымянный и мизинец стучат по большому).

\* \* \*

Закапали капли, (Постучать двумя пальцами каждой руки по столу).  
Идет дождь (Постучать четырьмя пальцами).  
Он льет как из ведра! (Стучим сильнее).

Пошел град, (Косточками пальцев выбиваем дробь.)  
Сверкает молния, (Шипящий звук, рисуем молнию пальцем в воздухе).  
Гремит гром! (Барабаним кулаками или хлопаем в ладошки).  
Все быстро убегают домой, (Прячем руки за спину).  
А утром снова ярко светит солнце! (Описываем руками большой круг).

\* \* \*

В прятки пальчики играли  
И головки убирали  
Вот так, вот так,

Вот так, вот так,

Вот так они головки убирали. (Поочередно сгибаем каждый пальчик на обеих руках).

А потом они плясали. (Разогнуть пальцы и пошевелить всеми пальцами).

\* \* \*

Средний и безымянный пальцы упираются в большой, указательный и мизинец и прижаты к ним (мышка). Затем указательный согнуты в дуги и мизинец поднять и пошевелить ими (кошка).

Серенький комоч сидит

И бумажками шуршит.

А у кошки ушки на макушке,

Чтобы лучше слышать

Мышь в ее норушке.

\* \* \*

Сжать обе ладони, большие пальцы = клюв , повернуты к ребенку. Остальные пальцы скрестить и шевелить = крылья.

Птичка крылышками машет

И летит к себе в гнездо,

Птенчикам своим расскажет,

Где она взяла зерно.

\* \* \*

Идут четыре братца навстречу старшему.

- Здравствуй, большак! (Соединить все пальцы в щепотку).

- Здорово, Васька-указка, (Соединять поочередно с большим пальцем все остальные пальцы).

Мишка-середка, Гришка-сиротка,

Да крошка-Тимошка.

\* \* \*

Большой и указательный пальцы левой руки - в кольце, через него попеременно пропускаются кольца из пальцев правой руки: большой и указат., большой и сред. и т.д. Можно – разные варианты.

Пальчики перебираем

И цепочку получаем.

Одну цепочку соберем

И вторую вновь начнем.

\* \* \*

Надуваем быстро шарик,

Пальцы обеих рук в щепотке и соприкасаются кончиками. В этом положении дуем на них, пальцы принимают форму шара.

Он становится большой.

Вдруг шар лопнул

Воздух «выходит», пальцы снова в исходном положении.

Воздух вышел –

Стал он тонкий и худой.

\* \* \*

Указательный и средний пальцы - ушки, остальные пальцы - мордочка зайки, покрутить кистью руки.

Веселый кролик Банни

Резвился на поляне,

Как шорох он услышит, (Прижать к себе «зайчика»).

Замрет он и не дышит,

А на его макушке

Растут как стрелки ушки! (Пошевелить прямыми «ушками»).

И у него есть норка

Под елкой на пригорке, (Сделать кольцо - норку из пальцев другой руки).

Он к норке подбегает, (Крутить кистью «зайкой», приближая ее к «норке», «нырнуть» в норку!)

Прыг – и в нее ныряет!

\* \* \*

Мы писали, мы писали,

Наши пальчики устали, (Сжимают и разжимают кулачки обеих рук).

Вы скачите, пальчики, (Поочередно прижимать пальцы к большому пальцу)

Как солнечные зайчики.

Прыг-скок, прыг-скок, (Указат. и сред. пальцы (ушки) шевелятся)

Прискакали на лужок, (остальные пальцы - мордочка зайки).

Ветер травушку качает, (Пошевелить всеми пальцами).

Вправо, влево наклоняет. (Покачать кисти рук).

Вы не бойтесь, зайки,

Веселитесь на лужайке! (Повтор – «Зайка с ушками»).

\* \* \*

Правая рука – зайчик. Сначала на каждый слог указательный палец прыгает по 2 раза на каждом пальце левой руки без большого, а далее по 1 разу. Выше всех – на большой палец левой руки.

Быстро с пальчика на пальчик

Скачет зайчик, скачет зайчик,

Вниз спустился, повернулся,

И опять назад вернулся.

Снова с пальчика на пальчик

Скачет зайчик, скачет зайчик,

Снова вниз и снова вверх

Прыгнул зайчик выше всех!

\* \* \*

Перекатывать в ладони 2 грецких ореха поочередно правой и левой рукой.

Я умею два ореха

Между пальцами держать.

Это в школе мне поможет

Буквы ровные писать.

\* \* \*

Перекатывать горошины (бусины), прижимая их к столу пальцем.

Поочередно передавать горошину всем пальцам.

Прежде чем игру начать,

Надо пальчикам сказать:

«Пальчик, пальчик мой хороший,

Ты прижми к столу горошек,

Покрути и покатай,

И другому передай!»

Покатаю я в руках

Бусинки, горошки.

Станьте ловкими скорей,

Пальчики, ладошки.

\* \* \*

Прокатывать карандаш между большим пальцем и поочередно всеми остальными.

Карандаш в руках катаю,

Между пальчиков верчу.

Неприменно каждый пальчик

Быть послушным научу!

\* \* \*

Соединяем ладони, образуя «бутон». Затем «раскрываем цветок» - пальчики разводим в стороны, затем пальцы шевелятся, снова соединяются в «бутон». Слегка покачиваем руками.

Наши нежные цветки

Раскрывают лепестки,

Ветерок чуть дышит,

Лепестки колыхет.

Наши нежные цветки

Закрывают лепестки,

Головками кивают,

Тихо засыпают.