

Пальчиковая гимнастика для детей в стихах.

Пальчиковая гимнастика в стихах и пальчиковые игры не только влияют на развитие речи, но прелесть их еще и в том, что они мгновенно переключают внимание малыша с капризов или нервозности на телесные ощущения – и успокаивают. Это прекрасное занятие, когда ребенка больше нечем занять (например, в дороге или в очереди).

Влияние мануальных (ручных) действий на развитие мозга человека было известно еще во II веке до нашей эры в Китае. Специалисты утверждали, что игры с участием рук и пальцев типа нашей «Сороки -белобоки» помогают найти гармонию в тандеме тело - разум, поддерживают мозговые системы в превосходном состоянии. На основе подобных рассуждений японский врач Намикоси Токудзиро создал оздоравливающую методику воздействия на руки. Он утверждал, что пальцы наделены большим количеством рецепторов, посылающих импульсы в центральную нервную систему человека. На кистях рук расположено множество акупунктурных точек, массируя которые можно воздействовать на внутренние органы, рефлекторно с ними связанные. По насыщенности акупунктурными зонами кисть не уступает уху и стопе. Так, например, массаж большого пальца повышает функциональную активность головного мозга; указательного - положительно воздействует на состояние желудка, среднего - на кишечник, безымянного - на печень и почки, мизинца - на сердце.

Простые правила игры

1. Старайтесь, чтобы в игры вовлекались все пальчики (особенно безымянный и мизинчик – они самые ленивые).
2. Обязательно чередуйте три типа движений:
сжатие;
растяжение;
расслабление.

Как еще активизировать пальчики

1. Дайте газету, листы бумаги – пусть рвет (только следите, чтоб в рот не отправлял эти «откуски»).
2. Нанижите на крепкую нитку крупные пуговицы – пусть перебирает.
3. Дайте деревянные бусы, счеты, пирамидки.
4. Нарисуйте на пластмассовых пробках мордочки, наденьте на пальцы. У вас получится пальчиковый театр.

Это только малая толика тех игр и занятий, которыми можно увлечь ребенка и с пользой провести время.

Несколько упражнений пальчиковой гимнастики для детей в стихах!

Дом

Я хочу построить дом,
(Руки сложить домиком, и поднять над головой)
Чтоб окошко было в нём,

(Пальчики обеих рук соединить в кружочек)
Чтоб у дома дверь была,
(Ладони рук соединяем вместе вертикально)
Рядом чтоб сосна росла.
(Одну руку поднимаем вверх и "растопыряем" пальчики)
Чтоб вокруг забор стоял,
Пёс ворота охранял,
(Соединяем руки в замочек и делаем круг перед собой)
Солнце было, дождик шёл,
(Сначала поднимаем руки вверх, пальцы "растопырены". Затем пальцы опускаем вниз, делаем "стряхивающие" движения)
И тюльпан в саду расцвёл!
(Соединяем вместе ладони и медленно раскрываем пальчики - "бутонок тюльпана")

Друзья - садоводы

Палец толстый и большой
В сад за сливами пошёл.
(Ладонка собрана в "кулачок". Отгибаем большой пальчик, выпрямляем его, затем сгибаем наполовину. Снова сгибаем и так несколько раз)
Указательный с порога
Указал ему дорогу.
(Отгибаем указательный пальчик, далее "сгибаем-разгибаем")
Средний палец самый меткий,
Он сбивает сливы с ветки.
(Отгибаем средний пальчик, "сгибаем-разгибаем" его. При этом нужно стараться не сгибать указательный и большой пальцы)
Безымянный подбирает,
(Отгибаем также безымянный, постараться не шевелить предыдущими пальчиками)
А мизинчик-господинчик
В землю косточки бросает!
(Отгибаем мизинчик)

Кораблик

По реке плывёт кораблик,
(Прижимаем нижние части ладошек друг к другу, верхние открыты - показываем "кораблик")
Он плывёт издалека,
(Приставляем горизонтально левую руку к глазам - "смотрим вдаль")
На кораблике четыре очень храбрых моряка.
(Показать 4 пальца)
У них ушки на макушке,
(Приставляем обе ладошки к своим ушам)
У них длинные хвосты,
(Кончики пальцев обеих рук соединяем вместе и далее медленно разводим руки в стороны)
И страшны им только кошки, только кошки да коты!
(Показываем две открытые от себя ладошки, затем пальчики слегка сгибаем - получаются "коготки")
В конце этой игры можно спросить у ребёнка:

-Что за моряки были на кораблике?

Ответ: мышки

Лодочка

Две ладошки прижму,
И по морю поплыву:

(Прижать друг к другу обе ладошки, при этом не соединяя большие пальцы)

Две ладошки, друзья, -
Это лодочка моя.

(Делать волнообразные движения руками - "лодочка плывёт")

Паруса подниму,

(У соединенных вместе рук в форме "лодочки" поднять вверх большие пальцы)

Синим морем поплыву.

(Продолжить волнообразные движения руками - "лодочкой")

А по бурным волнам

Плывут рыбки тут и там.

(Полностью соединить друг с другом две ладошки для имитации рыбок и снова волнообразные движения - "рыбки плывут")

Мышка

Мышка в норку пробралась,

(Делаем двумя ручками крадущиеся движения)

На замочек заперлась.

(Слегка покачиваем скрещенными в замок пальчиками)

В дырочку она глядит,

(Делаем пальчиками колечко)

На заборе кот сидит!

(Прикладываем ручки к голове как ушки и шевелим пальчиками)

Апельсин

(Рука сжата в кулачок)

Мы делили апельсин.

(Крутим кулачком вправо-влево)

Много нас, а он один!

(Другой рукой разгибаем пальчики, сложенные в кулачок, начиная с большого)

Эта долька для ежа,

(Разгибаем указательный пальчик)

Эта долька для чижа,

(Разгибаем средний пальчик)

Эта долька для утят,

(Разгибаем безымянный пальчик)

Эта долька для котят,

(Разгибаем мизинчик)

Эта долька для бобра,

(Открытую ладошку поворачиваем вправо-влево)

Ну, а волку - кожура.

(Двумя руками показываем волчью пасть)

Он сердит на нас - беда!
(Складываем руки домиком)
В домик спрячемся - сюда!

Шарик

(Сначала пальцы сложены в замочек. Начинаем их медленно разводить)
Надуваем быстро шарик.
(Кончики пальцев обеих рук соприкасаются друг с другом - шарик надут)
Он становится большой.
(Соприкасаем ладошки друг с другом полностью)
Вдруг шар лопнул,
воздух вышел -
(Смыкаем вместе пальчики)
Стал он тонкий и худой!

Летела сова

(Машем руками)
Летела сова,
Весёлая голова.
Летела-летела,
(Кладём руки на голову)
На головку села.
Села, посидела,
Головой повертела
(Снова машем руками)
И опять полетела.

Пятачок

(Сесть на корточки, руки на поясе, делаем наклоны вправо)
Поросенок Пятачок
Отлежал себе бочок!
(Встаём, выпрямляемся, поднимаем руки вверх - потягиваемся)
Встал на ножки,
Потянулся!
(Приседаем на корточки и делаем наклон вперёд, руки держим прямо перед собой)
А потом присел,
Нагнулся!
(Встаём, делаем прыжки на месте. Руки на поясе, делаем ходьбу на месте)
И немножко поскакал,
И на месте пошагал.
(Сесть на корточки, руки на поясе, делаем наклоны влево)
А потом опять прилёг, -
Но уже на левый бок!

Белка

(В самом начале кулачек сжат)
Сидит белка на тележке,
Продаёт она орешки:

(Поочерёдно разгибать все пальчики, начиная с большого)
Лисичке-сестричке,
Воробью, синичке,
Мишке толстопятому,
Зайнышке усатому...

Наша семья

(По очереди разгибайте пальчики, начиная с большого)
Этот пальчик большой -
Это папа дорогой,
Рядом с папой - наша мама.
Рядом с мамой - брат старшой.
Вслед за ним сестренка -
Милая девчонка.
И самый маленький крепыш -
Это славный наш малыш.

Зимняя прогулка

(Загибаем пальчики по одному)
Раз, два, три, четыре, пять
("Идём" по столу указательным и средним пальчиками)
Мы во двор пришли гулять.
("Лепим" комочек двумя ладонями)
Бабу снежную лепили,
(Крошачие движения всеми пальцами)
Птичек крошками кормили,
(Ведём указательным пальцем правой руки по ладони левой руки)
С горки мы потом катались,
(Кладём ладошки на стол то одной стороной, то другой)
А ещё в снегу валялись.
(Отряхиваем ладошки)
Все в снегу домой пришли.
(Движения воображаемой ложкой, руки под щёки)
Съели суп и спать легли.

Паучок

(Руки скрещены. Пальцы каждой руки "бегут" по предплечью, а затем по плечу другой руки.)
Паучок ходил по ветке,
А за ним ходили детки.
(Кисти свободно опущены, выполняем стряхивающее движение - дождик.)
Дождик с неба вдруг полил,
(Хлопок ладонями по столу/коленям.)
Паучков на землю смыл.
(Ладони боковыми сторонами прижаты друг к другу, пальцы растопырены, качаем руками - солнышко светит.)
Солнце стало пригревать,
(Делаем движения такие же, как и в самом начале.)
Паучок ползёт опять,

("Паучки" ползают по голове.)
А за ним ползут все детки,
Чтобы погулять на ветке.

Берёза

(Плавное движение правой рукой в сторону-вверх)

Берёза моя, берёзонька.

(То же, но левой рукой)

Берёза моя кудрявая.

(подъём рук вверх, вдох)

Стоишь ты, берёзонька,

(Опустить руки, выдох)

Посреди долинушки,

(подъём рук, вдох)

На тебе, берёзонька,

(Опустить руки, выдох)

Листья зелёные,

(Подъём рук, вдох)

Под тобой, берёзонька,

(Опустить руки, выдох)

Трава шелковая,

(Подъём рук, вдох)

Вокруг тебя, берёзонька,

(Опустить руки, длительный выдох)

Девуцы красные

Венки вяют, плетут...

Рыбки

(Ладони сомкнуты, чуть округлены. Выполняем волнообразные движения в воздухе.)

Пять маленьких рыбок играли в реке,

(Руки прижаты друг к другу. Переворачиваем их с боку на бок.)

Лежало большое бревно на песке,

(Ладони сомкнуты и чуть округлены. Выполняем ими "ныряющее" движение.)

И рыбка сказала: "Нырять здесь легко!"

(Качаем сомкнутыми ладонями (отрицательный жест).)

Вторая сказала: "Ведь здесь глубоко."

(Ладони поворачиваются на тыльную сторону одной из рук – рыбка спит.)

А третья сказала: "Мне хочется спать!"

(Быстро качаем ладонями – дрожь.)

Четвёртая стала чуть-чуть замерзать.

(Запястья соединены. Ладони раскрываются и соединяются – рот.)

А пятая крикнула: "Здесь крокодил!"

(Быстрые волнообразные движения сомкнутыми ладонями – уплывают.)

Плывите отсюда, чтоб не проглотил!"

Шла кукушка

(Идём по столу на выпрямленных указательном и среднем пальцах, при этом остальные пальцы поджаты.)

Шла кукушка мимо рынка,

(Ладони соединяются "ковшом" – корзинка.)

У неё была корзинка,

(Ударяем сомкнутыми ладонями по столу/коленям, разъединяем руки.)

А корзинка на пол – бух!

(Разводим руки в стороны, шевеля пальцами – летящие мухи. Количество разогнутых пальцев соответствует тексту.)

Полетело десять (девять, восемь) мух!

Пчёлки

(Одна из рук стоит на столе, опираясь на локоть, пальцы растопырены (ёлка). На второй руке пальцы смыкаются в кольцо (улей). "Улей" прижат к "ёлке".)

Домик маленький на ёлке,

Дом для пчёл, а где же пчёлки?

(Заглядываем в "улей".)

Надо в дом постучать,

(Сжимаем кулачки, стучим ими друг о друга.)

Раз, два, три, четыре, пять.

Я стучу, стучу по ёлке,

Где же, Где же эти пчёлки?

(Стучим кулаками друг о друга, чередуя руки.)

Стали вдруг вылетать:

(Разводим руками, растопыриваем пальцы и шевелим ими, пчёлки летают.)

Раз два, три, четыре, пять!

На постой

Русская игра. Руки перед грудью, ладони сомкнуты. Мизинцы – дети, говорят тоненьким голосом. Безымянные пальцы – мама, говорит обычным голосом. Средние пальцы – папа, говорит низким голосом. Указательные пальцы – солдаты, говорят басом. Скрещенные большие пальцы – порог избы.

(Ночь, в избе все спят. Раздается стук.)

Солдаты: Тук-тук! (Указательные пальцы постукивают друг о друга.)

Дети: Кто там? (Постукивают друг о друга мизинцы.)

Солдаты: Два солдата пришли переночевать! (Постукивают указательные пальцы.)

Дети: Спросим у мамы. Мама! (Постукивают мизинцы.)

Мама: Что дети? (Постукивают безымянные.)

Дети: Два солдата пришли переночевать! (Постукивают мизинцы.)

Мама: Спросите у папы. (Постукивают безымянные.)

Дети: Папа! (Постукивают мизинцы.)

Папа: Что, дети? (Постукивают средние пальцы.)

Дети: Два солдата пришли переночевать! (Постукивают мизинцы.)

Папа: Впустите! (Постукивают средние пальцы.)

Дети: Входите! (Постукивают мизинцы.)

Солдаты: Ах, какая благодать, что пустили переночевать! (Указательные пальцы "пляшут" совершая перекрестные движения.)

Солдаты: Войдем! (Сомкнутые ладони поворачиваются пальцами к груди. Затем следует

быстрый полуоборот рук так, чтобы соприкоснулись тыльные стороны ладоней.)
(Руки вытягиваются вперед.)

Медузы

(Дети соединяют ладони, раздвигают пальцы.)
Две огромные медузы
Прилепились пузом к пузу.
(После чего отрывают ладони друг от друга, выгибая пальцы, при этом пальцы левой руки прижаты к пальцам правой.)
Выгнем щупальца сильнее-
Вот как гнуться мы умеем!

Ладушки ладошки

(Играя в эту пальчиковую игру можно проявить фантазию. Выполняйте движения которые вам подскажет сюжет стихотворения.)

Мыли мылом ручки.
Мыли мылом ножки.
Вот какие ладушки,
Ладушки ладошки!
Наварили каши
Помешали ложкой.
Вот какие ладушки,
Ладушки ладошки!

Строили ладошки
Домик для матрешки.
Вот какие ладушки,
Ладушки ладошки!

Курочке Пеструшке
Накрошили крошек.
Вот какие ладушки,
Ладушки ладошки!

Хлопали ладошки
Танцевали ножки.
Вот какие ладушки,
Ладушки ладошки!

Прилегли ладошки
Отдохнуть немножко.
Вот какие ладушки,
Ладушки ладошки!

Каша.

Наша Маша варила кашу (можно назвать имя своего ребенка)

Кашу сварила, малышей кормила. (круговые движения указательным пальцем по ладошке малыша)

Этому дала, этому дала,

Этому дала, этому дала, (загибать пальчики, начиная с большого)

А этому — не дала. (слегка потрясти за мизинчик)

Он много шалил,

Свою тарелку разбил.

Капустка.

Мы капустку рубим-рубим, (постукивать ребрами ладоней по столу или по коленям)

Мы капустку солим-солим, (поочередно поглаживать подушечки пальцев, как будто солим)

Мы капустку трём-трём, (потирать кулачок о кулачок)

Мы капустку жмём-жмём. (сжимать и разжимать кулачки)

Посуда.

Раз, два, три, четыре, (Чередовать хлопки в ладоши и удары кулачками друг о друга.)

Мы посуду перемыли: (Одна ладонь скользит по другой по кругу.)

Чайник, чашку, ковшик, ложку

И большую поварёшку. (Загибать пальчики, начиная с большого.)

Мы посуду перемыли, (Одна ладонь скользит по другой.)

Только чашку мы разбили,

Ковшик тоже развалился,

Нос у чайника отбился.

Ложку мы чуть-чуть сломали. (Разгибать пальчики по одному, начиная с большого.)

Так мы маме помогали. (Хлопок в ладоши)



Прогулка

Раз, два, три, четыре, пять (загибать пальчики, начиная с большого)

Мы во двор пришли гулять. (идем средним и указательным пальцами, остальные поджаты)

Бабу снежную лепили, (круговые движения ладонями, как будто лепим шарик)

Птичек крошками кормили, (поочередно поглаживать подушечки пальцев, как будто крошим)

С горки мы потом катались, (ведём указательным пальцем правой руки по ладони левой руки)

А ещё в снегу валялись. (переворачиваем ладошки вверх-вниз)

Все в снегу домой пришли. (потрясти опущенными вниз кистями рук)

Съели суп и спать легли. (движения воображаемой ложкой, руки под щеки)

Пчёлки.

(Одна рука изображает ёлку: опираясь на локоть, пальцы растопырены. Вторая рука – улей: пальцы сомкнуты в кольцо. Улей прижат к ёлке.)

Домик маленький на ёлке,

Дом для пчёл, а где же пчёлки? (Заглядываем в улей.)

Надо в дом постучать, (Постучать кулачками друг о друга.)

Раз, два, три, четыре, пять.

Я стучу, стучу по ёлке,

Где же, где же эти пчёлки? (Стучим кулаками друг о друга, чередуя руки.)

Стали пчелки вылетать:

Раз, два, три, четыре, пять! (Разводим руками, растопыриваем пальцы и шевелим ими, пчёлки летают.)

Братцы.

Засиделись в избушке братцы. (Рука стоит на локте, ладонь выпрямлена, пальцы сомкнуты.)

Захотел меньшей прогуляться. (Отвести мизинец вбок в плоскости ладони и задержать на 2-3 секунды.)

Да скучно ему гулять одному. (Мизинец чуть покачивается, затем возвращается в исходное положение.)

Зовет он братца вдвоем прогуляться. (Отвести вбок мизинец и безымянный палец, прижатые друг к другу; задержать на 2-3 секунды.)

Да скучно им гулять двоим. (Мизинец и безымянный палец чуть покачиваются, затем возвращаются в исходное положение.)

Зовут братца втроем прогуляться. (Отвести вбок три прижатых друг к другу пальца: мизинец, безымянный и средний. Задержать на 2-3 секунды.)

Грустно старшим сидеть в избе. (Большой и указательный пальцы четыре раза соединяются кончиками.)

Зовут они братцев домой к себе. (Все пальцы соединяются в щепоть, рука расслабляется.)

Повторить движения другой рукой, а впоследствии выполнять одновременно двумя руками.



Зайцы.

Скачет зайка косой (Указательный и средний пальцы правой руки вытянуть, остальные соединить)

Под высокой сосной. (Ладонь левой руки поднять вертикально вверх, пальцы широко расставлены)

Под другою сосной. (Ладонь правой руки поднять вертикально вверх, пальцы широко расставлены)

Скачет зайка другой. (Указательный и средний пальцы левой руки вытянуть, остальные соединить.)

Замок.

На дверях висит замок. (Пальцы в замок)

Кто его открыть бы смог? (Наклонить замочек влево-вправо)

Мы замочком повертели, (круговые движения кистями рук, сложенными в замок)

Мы замочком покрутили. (Пальцы сомкнуты, ладошки трются друг о друга.)

Мы замочком постучали, (Пальцы сомкнуты, ладошки стучат друг о друга.)

Постучали, и открыли! (Показать ладошки.)

Апельсин.

Мы делили апельсин

Много нас – а он – один! (Левая рука в кулачке, правая ее обхватывает)

Эта долька – для ежа (Правой рукой поочередно разжимаем пальцы левой руки, начиная с мизинчика)

Эта долька – для чижа

Эта долька – для котят

Эта долька — для утят

Эта долька — для бобра

А для волка – кожура! (Встряхиваем обе кисти)

Сороконожки.

Две сороконожки

Бежали по дорожке. (Средний и указательный пальчики обеих рук идут навстречу друг другу)

Встретились, (Ладони смотрят друг на друга)

Обнялись, (пожать одной рукой другую несколько раз)

(Ладони разжались)

Насилу расстались – (Разжать ладони)

И – попрощались! (Обе руки машут друг другу)

Веселая мышка.

Весёлая мышка

Перчатку нашла, (Пальцы в стороны, покрутить ладошкой)

Гнездо в ней устроив, (Сложить ладоши ковшом)

Мышат позвала. (Поманить, сгибая и разгибая пальцы)

Им корочку хлеба

Дала покусать, (Кончиком большого пальца поочерёдно стучим по кончикам остальных пальчиков.)

Погладила всех (Одна ручка гладит другую и наоборот)

и отправила спать. (Сложенные ладони кладем под щеку)

Котята.

У кошки нашей есть десять котят, (Ладони складываем, пальцы прижимаем друг к другу.)

Сейчас все котята по парам стоят: (Покачиваем руками из стороны в сторону, не разъединяя их.)

Два толстых, два ловких, (Постукиваем большими , а потом указательными пальцами друг о друга)

Два длинных, два хитрых, (Постукиваем средними , а потом безымянными пальцами друг о друга)

Два маленьких самых

И самых красивых. (Постукиваем мизинцами друг о друга)

Зайцы.

Десять серых зайцев

Дремали под кустом, (Руки свободно лежат на столе)

И двое вдруг сказали:

“Вон человек с ружьём” (Поднять вверх большие пальцы обеих рук)

Двое закричали:

“Давайте убежим!”, (Поднять вверх указательные пальцы обеих рук)

Двое прошептали

“Давайте помолчим!”, (Поднять вверх средние пальцы обеих рук)

Двое предложили:

“Мы спрячемся в кустах!” (Поднять вверх безымянные пальцы обеих рук)

А двое вдруг спросили:

«Он может сделать “Бах”?» (Поднять вверх мизинцы обеих рук)

“Бах” — выстрелил охотник, (Хлопнуть в ладоши)

Нажав ружья курок,

И десять серых зайцев

Пустились наутёк. (Бежим всеми пальчиками по столу.)

Дружные пальчики.

Эти пальчики щипают, (Большим и указательным пальцем щипаем ладонь другой руки)

Эти пальчики гуляют, (Указательный и средний «идут» по другой руке.)

Эти — любят поболтать, (Средний и безымянный трутся друг об друга.)

Эти — тихо подремать, (Безымянный и мизинец прижимаем к ладони.)

А большой с мизинцем- братцем

Могут чисто умываться. (Крутим большим пальцем вокруг мизинца.)

Котёнок.

Шёл один я по дорожке, (показываем один пальчик)

Шли со мной мои две ножки, (показываем два пальчика)

Вдруг на встречу три мышонка, (показываем три пальчика)

Ой, мы видели котенка! (качаем головой)

У него четыре лапки, (показываем четыре пальчика)

На лапках — острые царапки, (царапаем ногтями по столу или по коленкам)

Один, два, три, четыре, пять, (на каждый счёт показываем соответствующее число пальчиков)

Нужно быстро убежать ! (убегаем указательным и средним пальчиками)

Ласточка-перепелочка

Ребенок кладет правую ладонь на левую ладонь взрослого. Взрослый водит пальцами правой руки по большому пальцу ребенка, приговаривая: «Ласточка». Затем переходит к другому пальцу, повторяя эти же движения и это же слово. Когда взрослый произнесет «Перепелочка», ребенок должен быстро отдернуть руку, если он не успеет отдернуть руку, взрослый ловит его за пальчики, и начинает трясти, приговаривая: «поймал»

Пальчиковая гимнастика

1. Ладони на столе (на счет «раз-два» пальцы врозь — вместе.)

2. Ладонь — кулачок — ребро .

3. Пальчики здороваются (на счет «раз-два-три-четыре-пять» соединяются пальцы обеих рук, сначала начиная с больших пальцев, потом- с мизинцев.)



4. Коза (вытянуть указательный палец и мизинец правой руки, затем левой руки)

5. Очки (соединить большие и средние пальцы обеих рук)

6. Зайцы (вытянуть вверх указательный и средний пальцы, большой, мизинец и безымянный соединить).

7. Пчела (указательным пальцем правой, а затем и левой руки вращать вокруг, а потом вместе двумя руками, произнося при этом звук «Ж»)

8. Солнечные лучи (пальцы рук соединить в замок, поднять руки вверх, вытянув пальцы вверх)

Read more: <http://stotysyhc.ru/palchikovie-igry-dly-detey/#ixzz3no3ensGE>