

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ  
«ДЕТСКИЙ САД № 39 "ЮБИЛЕЙНЫЙ" ГОРОДА СМОЛЕНСКА

**ТРЕНИНГ-КОНСУЛЬТАЦИЯ ДЛЯ ВОСПИТАТЕЛЕЙ  
НА ТЕМУ:**

**«ПАЛЬЧИКОВАЯ ГИМНАСТИКА»**

Инструктор по физической культуре  
Лапшинова А.О.

Движение пальцев и кистей рук имеют особое, развивающее воздействие. На ладони и на стопе находится около 1000 важных, биологически активных точек. Воздействуя на них, можно регулировать функционирование внутренних органов организма. Так, массируя мизинец, можно активизировать работу сердца, безымянный палец — печени, средний — кишечника, указательный — желудка, большой — головы. Влияние воздействия руки на мозг человека было известно еще до нашей эры. Специалисты восточной медицины утверждают что игры с участием рук и пальцев приводят в гармоничное отношение тело и разум, поддерживая мозговые системы в отличном состоянии.

#### Что дает пальчиковая гимнастика детям?

- Способствует овладению навыками мелкой моторики.
- Помогает развивать речь.
- Повышает работоспособность коры головного мозга.
- Развивает у ребенка психические процессы: мышление, внимание, память, воображение.
- Снимает тревожность.

Умелыми пальчики становятся не сразу. Поэтому игры, упражнения, пальчиковые разминки необходимо проводить ежедневно, в детском саду и дома, во дворе, во время выездов на природу. Во время занятий учитывайте индивидуальные особенности ребенка, его возраст, настроение, желания и возможности. То, что кажется простым для нас, взрослых, очень сложно и трудно выполнить детям. Первые неудачи могут вызвать разочарование и даже раздражение. Нужно заботиться о том, чтобы деятельность ребенка была успешной, — это будет подкреплять его интерес к играм и занятиям.

#### **Пальчиковая гимнастика для младшей и средней группы**

1.«Ладушки» (развитие мелких движений кисти, чувства ритма). Ребенок выполняет хлопки в ладоши, вначале подражая взрослому, а потом по его словесному указанию (перед собой, над головой, за спиной) в положении стоя, сидя на корточках, лежа на животе и на спине. Взрослый задает темп, вначале медленный, потом с ускорением.

2.«Игра с пальчиками» (развитие подвижности пальцев рук). Дети сидят перед взрослым на стульчиках. Взрослый читает стихи, сопровождая чтение последовательным загибанием пальцев на обеих руках. Дети подражают ему, а в дальнейшем самостоятельно выполняют упражнение:

Мой мизинчик, где ты был?  
С безымянным щи варил,  
А со средним кашу ел,  
С указательным запел.  
А большой меня встречал  
И конфеткой угощал.  
Указательный на правой  
Вел в поход нас всей оравой.

*Ребенок разгибает пальцы и начинает новую игру или повторяет эту*

3.«Оладушки» (развитие подвижности пальцев, умение выполнять движения в соответствии со словами). Дети сидят на стульчиках и под песенку взрослого повторяют за ним движения:

Пальчик о пальчик - тук да тук. (2 раза.)  
Хлопай, хлопай, хлопай! (Хлопают в ладоши.)  
Ножками топай, топай! (2 раза.)  
Спрятались, спрятались! (Закрывают лицо руками.)  
Пальчик о пальчик - тук да тук. (2 раза.)

5. «Ладони на столе». На счет «раз, два» - пальцы врозь - вместе.

6. «Пальчики здороваются». На счет «раз, два, три, четыре, пять» - поочередно соединяются пальцы обеих рук - большой с большим, указательный с указательным и т. д.

7. «Ладони-кулачок-ребро». На счет «раз, два, три» поочередно касаются ладошками, кулачками, ребрами обеих рук.

8. «Человечек». Указательный и средний пальцы сначала правой, потом левой руки бегают по столу.

9. «Дети бегут наперегонки». Движения, как в предыдущем упражнении, но выполняются одновременно обеими руками.

10. Инсценирование потешки:

Пальчик-мальчик, где ты был?  
С этим братцем в лес ходил.  
С этим братцем щи варил.  
С этим братцем кашу ел.  
С этим братцем песни пел.

11. «Коза». Вытянуть указательный палец и мизинец правой руки, затем левой.

12. «Козлята». То же упражнение, но одновременно выполняется пальцами обеих рук.

13. «Очки ». Образовать два круга из большого и указательного пальцев обеих рук, соединить их.

14. «Деревья». Поднять обе руки, ладонями к себе, широко расставив пальцы.

15. Инсценирование потешки:

Этот пальчик - дедушка,  
Этот пальчик - бабушка,  
Этот пальчик - папочка,  
Этот пальчик - мамочка,  
Этот пальчик - я.  
Вот и вся моя семья,

*Дети сгибают пальцы в кулачок, а потом разгибают по одному пальцу, начиная с большого.*

16. Инсценирование потешки:

Сидит белка на тележке, продает она орешки:  
Лисичке-сестричке, воробью, синичке,  
Мишке толстопятому, зайнке усатому.

*Дети правой рукой загибают пальцы левой руки по очереди, начиная с большого.*

### **Пальчиковая гимнастика для старшей и подготовительной группы**

1. «Пчела». Вращать указательным пальцем правой, а затем левой руки.
2. «Пчелы». То же упражнение выполняется двумя руками одновременно.
- 3.«Лодочка». Концы пальцев направить вперед, прижать руки друг к другу, слегка согнув пальцы.
- 4.«Солнечные лучи». Скрестить пальцы, поднять руки вверх, расставить пальцы.
- 5.«Пассажиры в автобусе». Скрещенные пальцы обращены вниз, тыльные стороны рук - вверх, большие пальцы вытянуты вверх.
- 6.«Игра-потешка». Поднять левую руку ладонью к себе и в соответствии с текстом загибать правой рукой по очереди пальцы левой руки, начиная с мизинца.

Этот пальчик хочет спать,  
Этот пальчик - прыг в кровать,  
Этот пальчик прикорнул,  
Этот пальчик уж заснул.  
- Тише, пальчик, не шуми!  
Братиков не разбуди.  
Встали пальчики. Ура!  
В детский сад идти пора!

*Дети обращаются к большому пальцу, разгибают все пальчики.*

- 7.«Замок». На счет «раз» - ладони вместе, на счет «два» пальцы соединяются в «замок».
- 8.«Лиса и заяц». Лиса крадется, все пальцы медленно «шагают» по столу вперед, заяц «убегает» - перебирая пальцами, быстро двигается назад.
- 9.«Паук ». Пальцы согнуты, медленно передвигается по столу.
- 10.«Бабочка». Ладони соединить тыльной стороной, махать пальцами, плотно сжатыми вместе (бабочка машет крыльями).
- 11.«Счет до четырех». Большой палец соединяется поочередно со всеми остальными.
- 12.Игра -потешка:  
Ну-ка, братцы, за работу!  
Покажи свою охоту.  
Большому - 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.

*Дети обращаются к правой руке, сжатой в кулак, поочередно разгибают все пальцы*

13. «Цветок»:

Вырос высокий цветок на поляне,  
Утром весенним раскрыл лепестки.  
Всем лепесткам красоту и питание  
Дружно дают под землей корешки.

*Руки в вертикальном положении, ладони друг к другу. Развести пальцы и слегка округлить их. Развести пальцы рук. Ритмичное движение пальцами врозь-вместе. Ладони опустить вниз и тыльной стороной прижать друг к другу, пальцы развести.*

14.«Флажок ». Большой палец вытянуть вверх, остальные соединить вместе.

15.«Птички». Поочередно большой палец соединяется с остальными.

16.«Гнездо». Соединить обе руки в виде чаши, пальцы плотно сжаты.

17.«Цветок ». То же, но пальцы разъединить.

18.«Корни растений». Прижать кисти рук тыльной стороной друг к другу, опустить пальцы вниз.

20. Игра-потешка «Дружные пальчики».

*Пальцы одной руки сжаты в кулак, медленно разгибаются по одному, начиная с мизинца. В конце игры пальцы сжимаются в кулак, но большой палец кладется сверху.*

Этот пальчик маленький,  
Мизинчик удаленький,  
Безымянный - кольцо носит,  
Никогда его не бросит.  
Ну, а этот — средний, длинный,  
Он как раз посередине.

21.«Двое разговаривают».

Сжать обе руки в кулаки, большие пальцы вытянуть вверх, приблизить их друг к другу.

22.«Стол». Правую руку сжать в кулак, на нее сверху положить горизонтально левую руку.

23.«Кресло». Правую руку сжать в кулак, а левую прислонить к ней вертикально.

24.«Ворота». Соединить кончики среднего и безымянного пальцев обеих рук, большие пальцы поднять вверх и согнуть внутрь.

25.«Мост». Поднять руки вверх ладонями друг к другу, расположить пальцы горизонтально, соединить кончики среднего и безымянного пальцев обеих рук.

26.Потешка «По грибы».

*Попеременно сгибать пальцы, начиная с мизинца:*

Раз, два, три, четыре, пять!

Мы грибы идем искать.

Этот пальчик в лес пошел,

Этот пальчик гриб нашел,

Этот веток натаскал,

Этот пальчик все поел,

Оттого и потолстел.

27.«Ромашка». Соединить обе руки, прямые пальцы развести в стороны.

28.«Тюль пан». Полусогнутые пальцы обеих рук, образуя чашечку цветка, соединить. Сжимание-разжимание кистей рук на счет «раз-два».

29.Потешка «Алые цветы».

*Ладони соединены в форме тюльпана, пальцы медленно раскрываются, затем производятся плавные покачивания кистями рук, после чего пальцы медленно закрываются, приобретая форму цветка, производятся покачивания «головкой» цветка.*

Наши алые цветки

Наши алые цветки

Распускают лепестки,

Закрывают лепестки,

Ветерок чуть дышит,

Тихо засыпают,

Лепестки колышет.

Головой качают.

30.«Улитка с усиками». Положит, правую руку на стол, поднять указательный и средний пальцы, расставить их.

31.«Раковина улитки». Правая рука на столе, левую руку положить сверху.

32.«Ежик». Ладони соединены, прямые пальцы выставить вверх.

33.«Кот». Средний и безымянный пальцы правой руки прижать к ладони большим пальцем, указательный палец и мизинец слегка согнуть, поднять руку вверх.

34.«Волк». Соединить большой, средний и безымянный пальцы правой руки, указательный палец и мизинец слегка согнуть, поднять вверх.

35.«Ножницы». Указательный и средний пальцы правой и левой рук имитируют стрижку ножницами.

36.«Колокол ». Скрестив пальцы обеих рук, тыльные стороны обратить вверх, спустить средний палец правой руки вниз и свободно вращать им.

- 37.«Дом». Соединить наклонно кончики пальцев правой и левой руки.
- 38.«Бочонок с водой». Слегка согнуть пальцы левой руки в кулак, оставив сверху отверстие.
- 39.«Пожарные». Упражнение с предметом: используется игрушечная лестница, указательный и средний пальцы бегут по ней.
- 40.Потешка «Прятки». Сжимание и разжимание рук в ритме стиха:  
В прятки пальчики играли И головки убирали.  
Вот так, вот так - Так головки убирали.
- 41.«Птички летают». Пальцами обеих рук производить движения вверх-вниз.
- 42.«Птица, высиживающая птенцов ». Пальцы одной руки слегка прикрыты и согнуты, другая рука покоится между большим и указательным пальцами.
- 43.«Птички клюют». Большой палец поочередно соединять с остальными пальцами.
- 44.«Полет птицы». Пальцы рук прогибаются назад и сгибаются вперед.
- 45.«Зайчик». Указательный и средний пальцы разведены, безымянный и мизинец полусогнуты и наклонены к большому.
- 46.«Большой зайчик». Руки на столе ладонью вниз, три первых пальца вытянуты вперед, два последних загнуты.
- 47.«Бежит собачка». Рука на столе ладонью вниз, указательный палец вытянут вперед, остальные «бегут» по столу.
48. «Собачка ». Локоть левой руки на столе, рука сжата в кулак, указательный и большой пальцы вытянуты вверх, локоть двигается вперед - бегущая женщина. Правая рука изображает собачку.
49. «Цветок». Обе ладони соединены, пальцы округлены и слегка разведены.
- 50.«Корень растения». Тыльные стороны ладоней соединены, пальцы опущены вниз.
- 51.«Прорасти растение». Пальцы сжаты в кулак, плотно прижаты друг к другу, затем они медленно поднимаются вверх до высоты большого пальца.
- 52.«Елка». Пальцы обеих рук скрещены.
- 53.«Малыш взбирается на дерево». Локоть правой руки на столе, пальцы широко разведены - дерево. Два пальца левой руки взбираются вверх по предплечью.
- 29.Потешка «Апельсин».  
Мы делили апельсин. Эта долька для ежа,  
Апельсин всего один. Эта долька для чижа,  
Эта долька для кота, Эта долька для бобра  
Эта долька для крота, Ну, а волку кожа.