Пальчиковая гимнастика
как средство развития мелкой моторики рук у детей 2-3 лет

**Исполнитель:**

**Нефедова Марина Владимировна**

Воспитатель МБДОУ «ДС № 36»

Кемерово 2017

 **СОДЕРЖАНИЕ**

Введение……………………………………………………………………….3

1. Теоретические аспекты развития мелкой моторики рук у детей

 2-3 лет…………………………………………………………………………5

1. Пальчиковая гимнастика: краткая характеристика понятия, виды, структура, влияние на развитие ребёнка…………………………………………………………………6
2. Система работы по использованию пальчиковой гимнастики для развития мелкой моторики рук у детей 2-3 лет (из опыта работы) …………………………………………………………………………8

Заключение…………………………………………………………………10

Список литературы…………………………………………………………11

Приложение № 1……………………………………………………………13

Приложение № 2……………………………………………………………22

*"Ум ребенка находится на кончиках его пальцев".*

(В. А. Сухомлинский)

# Введение

Актуальность темы обусловлена современным социальным заказом общества на воспитание человека, интеллектуально и коммуникативно развитого, способного и стремящегося активно познавать окружающий мир и общаться с людьми. Такие требования к подрастающему поколению сформулированы в законодательных и нормативных документах образования.

Согласно Федеральному государственному образовательному стандарту дошкольного образования именно познавательное и речевое развитие являются приоритетными направлениями в развитии и образовании детей дошкольного возраста [16]. Познавательное развитие предполагает развитие мышления, интеллектуальных способностей, познавательных интересов детей, любознательности и познавательной мотивации. Чем больше уверенности и ловкости в движениях детской руки, тем тоньше взаимодействие руки с орудием труда (ложкой, ручкой, карандашом и т.д.), тем сложнее движения, необходимые для этого взаимодействия, тем ярче творческая стихия детского ума, чем больше мастерства в детской руке. Речевое развитие предполагает владение речью как средством общения и культуры: освоение фонетической, лексической, грамматической сторон речи, умениями монологической и диалогической речи, развитие связной речи. Один из важнейших целевых ориентиров на этапе завершения дошкольного образования – «хорошо развитая мелкая моторика, которая позволяет ребенку владеть основными движениями, контролировать их и управлять ими» [Там же].

В настоящее время у большинства детей отмечается отставание в развитии мелкой моторики. К сожалению, из-за вечной занятости, в стремлении обеспечить материально себя и свою семью родители все меньше уделяют внимание совместным играм с ребенком и развлечениям, все больше предоставляя его телевизору и компьютеру. К тому же многие родители стараются облегчить проживание себе и своему ребенку – приобретают обувь на липучках, курточки на молнии, чтобы ребенку не пришлось завязывать шнурки, застегивать пуговицы. Все это препятствует нормальному развитию мелкой моторики.

Развитие мелкой моторики пальцев рук имеет огромное значение для ознакомления дошкольников с окружающими их объектами, накопления социального и двигательного опыта и овладения речью.

Одной из эффективных форм работы с дошкольниками, способствующей развитию мелкой моторики, является пальчиковая гимнастика – комплексы упражнений, которые могут сопровождаться стихами, сказками, потешками и песнями.

Пальчиковая гимнастика легко входит в жизнь ребёнка. Психика малыша устроена так, что его практически невозможно заставить выполнять какие-либо упражнения, даже самые полезные, если они ему не интересны. А вот пальчиковые игры с простыми движениями и весёлым стихотворным сопровождением нравятся детям.

Для детей дошкольного возраста характерно своеобразное развитие мышечной системы, которое проявляется в преобладании крупной мускулатуры над мелкой. Вследствие чего детям легче даются движения всей рукой, чем только кистью и пальцами.

Убедившись в актуальности выбранной нами темы, мы ставим в работе цель: выявить и убедиться в значении пальчиковой гимнастики для развития мелкой мускулатуры ребенка младшего дошкольного возраста.

1. **Теоретические аспекты развития мелкой моторики рук у детей**

 **2-3 лет**

Мелкая моторика - одна из сторон двигательной сферы, которая непосредственно связана с овладением предметными действиями, развитием продуктивных видов деятельности, письмом, речью ребенка (М. М. Кольцова, Н. Н. Новикова, Н. А. Бернштейн, В. Н. Бехтерев, М. В. Антропова, Н. А. Рокотова, Е. К. Бережная). Формирование же двигательных функций, в том числе и тонких движений рук, происходит в процессе взаимодействия ребенка с окружающим его предметным миром. Когда мы выполняем точные действия, запястья, совершая необходимые движения в разных плоскостях, регулируют положение наших рук.

Физиологи под выражением мелкой моторики подразумевают движение мелких мышц кистей рук. При этом важно помнить о координации «рука-глаз», т. к. развитие мелких движений рук происходит под контролем зрения. Почему же так важно развивать мелкую моторику рук ребенка? Дело в том, что в головном мозге человека центры, которые отвечают за речь и движения пальцев расположены очень близко. Стимулируя мелкую моторику, мы активируем зоны, отвечающие за речь, и кроме того, в дальнейшем эти навыки ребенку потребуются для использования движений, чтобы рисовать, писать, одеваться и т. д.

Начинать работу по развитию мелкой мускулатуры рук нужно с самого раннего возраста. Уже грудному младенцу можно массировать пальчики воздействуя тем самым на активные точки, связанные с корой головного мозга. В раннем и младшем дошкольном возрасте нужно выполнять простые упражнения, сопровождаемые стихотворным текстом, не забывать о развитии элементарных навыков самообслуживания: застегивать и расстегивать пуговицы, завязывать шнурки и т. д.

И, конечно, в старшем дошкольном возрасте работа по развитию мелкой моторики и координации движений руки должна стать важной частью подготовки к школе, в частности, к письму.

Маленькому ребенку трудно поворачивать и вращать запястье, поэтому он заменяет эти движения движениями всей руки от плеча. Чтобы мелкие движения были более точными и экономными, чтобы они не требовали от ребенка чрезмерных затрат энергии, ему необходимо постепенно овладевать разными движениями запястья.

# Пальчиковая гимнастика: краткая характеристика понятия, виды, структура, влияние на развитие ребёнка.

# Для развития мелкой моторики рук используются различные формы деятельности:

1. Игры с крупой, бусинками, пуговицами, мелкими камешками.

2. Песочная терапия

3. Вырезание ножницами.

4. Аппликации.

5. Работа с бумагой. Оригами. Плетение.

6. Лепка из пластилина, глины и соленого теста.

7. Игры со шнуровками

8. Рисование, раскрашивание.

9. Конструирование

10. Пальчиковая гимнастика.

Последнее рассмотрим подробнее:

«Пальчиковые игры» - это инсценировка каких-либо рифмованных историй, сказок при помощи пальцев. Многие игры требуют участия обеих рук, что дает возможность детям ориентироваться в понятиях «вправо», «влево», «вверх», «вниз» и др. Дети старше 5 лет могут оформить игры разнообразным реквизитом - домиками, кубиками, мелкими предметами и т. д.

Рекомендуется использовать упражнения, в которых тренируется каждый палец отдельно (ведь в коре головного мозга имеется отдельная область проекции для каждого пальца, необходимы движения и для напряжения, и для расслабления, и для растяжки. Движения пальцами нужно выполнять с оптимальной нагрузкой и амплитудой. Вялая, небрежная тренировка не дает эффекта.

Необходимо помнить, что пальчиковый тренинг применяется как средство, повышающее тонус коры головного мозга, и соблюдать осторожность при работе с детьми с повышенной судорожной готовностью. Пальчиковый тренинг включает упражнения:

статические (удержание приданной пальцам определенной позы,

динамические (развитие подвижности пальцев, переключения с одной позиции на другую,

расслабляющие (нормализующие мышечный тонус) и др.

Однако, зачастую непродуманное искусственное использование этих упражнений не вызывает у детей интереса к ним и не дает достаточного корригирующего эффекта. Эффективность занятий, интерес детей к ним можно повысить, если упражнения пальцевой гимнастики проводить во время чтения детям стишков, сказок, рассказов, работы с ними над потешками, прибаутками, любым речевым материалом. Слушая его, дети одновременно вместе со взрослым “инсценируют” содержание прослушиваемого материала с помощью пальцевых движений и изображений персонажей, их действий и др. Разучиваемые на таких занятиях пальцевые движения дети включают в дальнейшем в самостоятельные игры-инсценировки, совершенствуя двигательные навыки пальцев рук. Для некоторых игр можно надевать на пальчики бумажные колпачки или рисовать на подушечках пальцев глазки и ротик.

Для получения максимального эффекта пальчиковые упражнения должны быть построены таким образом, чтобы сочетались сжатие, растяжение, расслабление кисти руки, а также использовались изолированные движения каждого из пальцев.

Продолжительность пальчикового тренинга зависит от возраста детей (младший возраст до трех-четырех лет, рекомендуемое время - от 3 до 5 минут, в среднем и старшем дошкольном возрасте - 10-15 минут в день). Часть упражнений, в которых использовалась поверхность стола, выполняются сидя за столом. Таким образом, пальчиковые упражнения, при умелом их включении в контекст различных занятий и домашних дел, могут способствовать развитию у детей элементов их двигательного поведения, обусловленного игровой, бытовой или учебной ситуацией.

# 3. Система работы по использованию пальчиковой гимнастики для развития мелкой моторики рук у детей 2-3 лет (из опыта работы)

1. Перед игрой с ребенком можно обсудить ее содержание, сразу при этом отрабатывая необходимые жесты, комбинации пальцев, движения. Это не только позволит подготовить малыша к правильному выполнению упражнения, но и создаст необходимый эмоциональный настрой.

2. Перед началом упражнений дети разогревают ладони легкими поглаживаниями до приятного ощущения тепла.

3. Все упражнения выполняются в медленном темпе от 3 до 5 раз, сначала правой рукой, затем левой, а потом двумя руками вместе.

4. Выполняйте упражнение вместе с ребенком, при этом демонстрируя собственную увлеченность игрой.

5. При выполнении упражнений необходимо вовлекать, по возможности, все пальцы руки.

6. Необходимо следить за правильной постановкой кисти руки, точным переключением с одного движения на другое.

7. Нужно добиваться, чтобы все упражнения выполнялись ребенком легко, без чрезмерного напряжения мышц руки, чтобы они приносили ему радость.

8. Все указания даются спокойным, доброжелательным тоном, четко, без лишних слов. При необходимости ребенку оказывается помощь.

9. В идеале: каждое занятие имеет свое название, длится несколько минут и повторяется в течение дня 2—З раза.

10. При повторных проведениях игры дети нередко

начинают произносить текст частично (особенно начало и окончание фраз). Постепенно текст разучивается наизусть, дети произносят его целиком, соотнося слова с движением.

11. Выбрав два или три упражнения, постепенно заменяйте их новыми. Наиболее понравившиеся игры можете оставить в своем репертуаре и возвращаться к ним по желанию малыша.

12. Не ставьте перед ребенком несколько сложных задач сразу (к примеру, показывать движения и произносить текст). Объем внимания у детей ограничен, и невыполнимая задача может "отбить" интерес к игре.

13. Никогда не принуждайте. Попытайтесь разобраться в причинах отказа, если возможно, ликвидируйте (например, изменив задание) или поменяйте игру.

# Заключение.

Нет ничего важнее здоровья и развития детей. Игры с пальчиками создают благоприятный эмоциональный фон, развивают умения подражать взрослому, учат вслушиваться и понимать смысл речи, повышают речевую активность ребенка. У ребенка развиваются познавательные психические процессы (память, воображение, мышление). В результате усвоения всех упражнений кисти рук и пальцы приобретут силу, хорошую подвижность и гибкость, а это в дальнейшем облегчит овладением навыком письма.

Игры с пальчиками стимулируют творческие способности, фантазию и речь. Простые движения помогают убрать напряжение не только с самих рук, но и расслабить мышцы всего тела. Они способны улучшить произношение многих звуков.

Пальчиковые игры хорошие помощники для того, чтобы развить координацию.

О пальчиковых играх можно говорить, как о великолепном универсальном, дидактическом и развивающем материале.

Таким образом, поставленная в работе, цель достигнута.

# Список литературы

1. Белая А.Е. Пальчиковые игры для развития речи дошкольников [Текст] / Сост. А.Е.Белая. – М.: Астрель, 2009. – 143 с.
2. Бернштейн Н.А. Физиология движений и активность [Текст]: учеб. пособие / Н.А. Бернштейн. – М.: Академия, 2010. – 284 с.
3. Большой психологический словарь [Текст] / Б.Г. Мещерякова, В.П. Зинченко; под ред. Б.Г. Мещерякова, В.П. Зинченко. – М.: Владос, 2011. – 672 с.
4. Бондаренко А.К., Матусик А.И. Воспитание детей в игре [Текст]: учеб. пособие / А.К. Бондаренко, А.И.Матусик. – М.: Просвещение, 2009. – 192 с.
5. Борисенко М.Г. Наши пальчики играют [Текст] / Сост. М.Г. Борисенко. – Екатеринбург: Паритет, 2005. – 204 с.
6. Крупенчук О.И. Пальчиковые игры [Текст] / Сост. О.И.Крупенчук. -СПБ.: Литера, 2005. – 220 с.
7. Савина Л.П. Пальчиковая гимнастика для развития речи дошкольников [Текст]: учеб. пособие / Л.П. Савина. – М.: Родничок, 2012. – 185 с.
8. Свeтлoвa И.E. Развиваем мелкую моторику и координацию движений рук [Текст]: учеб. пособие / И.Е. Светлова. – М.: Детство-пресс, 2012. – 71 с.
9. Солнцева В.А. 200 упражнений для развития общей и мелкой моторики у дошкольников и младших школьников [Текст]: учеб. пособие / В. А. Солнцева – М.: АСТ, 2011. – 165 с.
10. Тимофеева Е.Ю. Пальчиковая гимнастика [Текст]: учеб. пособие / Е.Ю. Тимофеева – М.: Корона Принт, 2008. – 232 с.
11. Ткаченко Т.А. Мелкая моторика. Гимнастика для пальчиков [Текст]: учеб. пособие / Т.А. Ткаченко – М.: ЭКСМО, 2010. – 234 с.
12. Ткаченко Т.А. Развиваем мелкую моторику [Текст]: учеб. пособие / Т.А. Ткаченко – М.: Эксмо, 2007. – 194 с.
13. Узорова О.В. Игры с пальчиками [Текст]: учеб. пособие / О.В. Узорова. – М.: Астрель, 2008. – 154 с.
14. Цвынтaрный В.В. Играем пальчиками и развиваем речь [Текст]: учеб. пособие / В.В Цвынтарный.– СПб.: Речь, 2010. – 32 с.
15. Черенкова Е.Ф. Оригинальные пальчиковые игры [Текст]: учеб. пособие / Е.Ф.Черенкова. – М.: Дом ХХI век, 2014. – 187 с.

 **Статьи из сборников, журналов и газет**

1. Гaлянт И. Пальчиковые игры [Текст] / И.Галянт // Дошкольное воспитание. – 2011. – №1. – С. 50-53.
2. Гaлянт И. Пальчиковые игры [Текст] / И.Галянт // Дошкольное воспитание. **–** 2011. **–** № 3. **–** С. 28-35

 **Электронные ресурсы.**

1. Федеральный государственный образовательный стандарт дошкольного образования, утв. приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 октября 2013 г. № 1155 [Текст] // URL: http://www.rg.ru/2013/11/25/doshk-standart-dok.html

# Приложение 1

Пальчиковые упражнения с речевым сопровождением, выполняемые одной рукой для детей 1-3 лет

МОЯ СЕМЬЯ

Этот пальчик - дедушка,

Этот пальчик - бабушка,

Этот пальчик - папочка,

Этот пальчик - мамочка,

Этот пальчик - я,

Вот и вся моя семья!

*Поочередное сгибание пальцев, начиная с большого. По окончании покрутить кулачком.*

ПАЛЬЧИК – МАЛЬЧИК

- 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.

*На первую строчку показать большой палец. Затем поочередно соединять его с остальными пальцами одной руки.*

УЛЕЙ

Вот маленький улей где пчелы спрятались,

Никто их не видит.

Вот они показались из улья.

Одна, две, три, четыре, пять!

Ззззззз!

*Пальцы сжаты в кулак, затем отгибают по одному. На последнюю строчку руку поднимают вверх с растопыренными пальцами имитирую полет пчелок.*

КУЛАЧОК - ВАНЮША

Ванька-встанька,

Ванька-встанька

*спрятать большой палец в кулак*

Просыпайся, улыбайся.

*постучать по кулаку пальчиком ребенка*

Тук-тук, тук-тук.

Ванька-встанька тут как тут!

*Большой палец выскакивает из кулака*

«РАЗ, ДВА, ТРИ, ЧЕТЫРЕ, ПЯТЬ, БУДЕМ ПАЛЬЦЫ РАЗМИНАТЬ»

**Раз, два, три, четыре, пять, будем пальцы**(на каждое слово дети делают хлопки).

**Разминать**(на это слово пальцы сжать в кулаки).

**Это Ваня**(показывают большие пальцы обеих рук).

**Самый сильный, самый толстый и большой**(большими пальцами пока­чивать из стороны в сторону).

**Степа нужен для того, чтоб показывать его**(большие пальцы остаются вынутыми из кулака, а указательные на обеих руках немного двигаются).

**А Сергей, он самый длинный, и стоит он в середине**(выводят средние пальцы из кулаков).

**А Матвей, он безымянный, он избалованный самый**(выводят безымянные пальцы).

**А Никита, хоть и мал**(вывести мизинцы).

**Очень**(прижать к ладоням большие пальцы).

**Ловок**(согнуть указательные, средние и безымянные пальцы на обеих руках, прижать к ладоням).

**Иудал**(подушечки мизинцев повернуты к лицу, приближаются к губам, после поцелуя, через низ вывернуть кисти рук от себя).



***«ЩУПАЛЬЦА ОСЬМИНОГА»***

***Пальцы сжаты в кулачки и развернуты к себе. Слова произносим четко!***

Много ног у осьминога***(поочередно, начиная с большого, выпрямляют все пальцы — 1-я позиция).***

Все они ему нужны***(пальцы в обратном порядке сгибаются в кулак — 2-я позиция).***

Заменяют ему руки***(1-я позиция).***

Очень ловкие***(2-я позиция)***они***(кулачки повернуть на себя и одновременно их раскрыть).***



***«ВЫГЛЯНИ В ОКОШКО»***

***Пальцы сжаты в кулаки.***

***Кулаки — это домики, в которых живут Иваны. У домиков по три окна: третье — верхнее, расположено между указательными и средними пальцами. Второе — среднее, расположено между средними и безымянными пальцами. Первое — нижнее, между безымянными и мизинцами. Какое окно я назову, в то и выглянут ваши Иваны.***

*Среднее****(дети хлопают три раза, за это время они должны представить, где расположено это окно, в которое выглянет Иван, после чего сразу приводят пальцы рук в нужное положение, а именно: подушечки больших пальцев обеих рук выглядывают между первыми фалангами средних и безымянных пальцев, все пальцы собраны в кулак).***

***На сигналы****«нижнее, верхнее»****пальцы детей занимают соответствующие положения.***



«ЗАГЛЯНИ ПОД ПЕЧКУ»

**Наигрались, нагулялись пальчики (круговые вращения кистями рук), зашли в дом, легли на печку** (ладони обеих рук лежат на столе, пальцы чуть растопырены, спина прямая, локти на весу, чуть отведены от туловища).

**Только уснули пальчики-мальчики, как под печкой кто-то зашуршал**(произносят звук «ш-ш-ш-ш»).

**Полез Иван под печку посмотреть: не мышка ли норушка?**(Большие пальцы обеих рук согнуть и положить под ладонь, подушечки остальных пальцев плотно прижаты к столу.)

**Никого не увидел Иван и вернулся на печку**(большие пальцы принимают и. п.).

**А под печкой снова кто-то шуршит**(«Ш-ш-ш-ш»).

**Полез под печку Степан, затем Сергей и т.**д. (Все пальцы по очереди выполняют то же движение, что и большие.После каждой манипуляции дети произносят звук «ш-ш-ш-ш».)

**Спугнул Никитушка мышонка, забрался на печку, все братцы потянулись** (пальчики поднять вверх 3 раза, ладони не отрывать от стола) и крепко-крепко уснули.

*Примечание.* Во время выполнения движения одного пальца все остальные подушечками плотно прижаты к столу.



***«УЛИТКА»***

Кулачки лежат на столе, локти чуть разведены.

**Улитка, улитка, высуни рога, дам тебе, улитка, я пирога.**(Улитка пугливая, боязливая, рожки показывает не все сразу.)

**Улитка**(большие пальцы обеих рук «появляются» из кулака и ложатся на стол).

**Улитка**(мизинцы обеих рук выходят из согнутого положения и ложатся на стол).

**Высуни**(указательные пальцы делают то же самое).

**Рога**(все пальчики убегают и прячутся в кулак).

**Дам тебе**(большие пальцы обеих рук вновь ложатся на стол).

**Улитка**(такое же движение делают мизинцы).

**Я**(выходят из кулака указательные пальцы).

**Пирога**(все пальцы вновь собираются в кулак).

Дети, будьте внимательны, рожки улитки показывают по очереди: большой — мизинец — указательный.



***«ПРОСНИСЬ, ПОТЯНИСЬ»***

***Ладони плотно прижаты к крышке стола, пальцы, которые не участвуют в работе, также прижаты к крышке стола.***

***Покажите мне ваши ладони. Широко расставьте пальцы. У каждого есть имя: большой — Иван, указательный — Степан, средний — Сергей, безымянный — Матвей, мизинец — Никитушка.***

**Все пальчики-мальчики крепко «спят»**(кисти рук, пальцы чуть расставлены, плотно прижаты к крышке стола).

**Но вот выглянуло солнышко, заиграли лучи. Иваны проснулись, по­тянулись**(большие пальцы обеих рук поднять как можно выше от стола, кисти напряжены; опустить).

**Степаны проснулись, потянулись**(то же движение делают указательные пальцы и так до Никитушки).

***Примечания.***

***1. По мере закрепления детьми этого упражнения следует его усложнить. Имена называть в обратном порядке или вразброс.***

***2. Пальцы обеих рук поднимать одновременно на «раз», на «два» опускать, ладони при этом напряжены, плотно прижаты к столу.***



***«ПОЗДОРОВАЙТЕСЬ С ГНОМОМ КЕШЕЙ»***

***Пальцы, которые не работают, сжаты в кулак. При рукопожатии ребенок должен сказать вежливые, ласковые слова, что обычно говорят при встрече:* «Доброе утро, милый Кеша»; «Дорогой Кеша, как поживаешь?»; «Здоров ли ты, Кеша?»; «Приятно встретиться, Кеша»**и т. д.

**Посмотрите: кто пришел?***(Показать тряпичную игрушку, например гнома Кешу.)*

Он хочет с вами поздороваться. Руки у него маленькие, слабые. Кеша с каждым хочет поздороваться. Пожмите ему правую руку своим большим пальцем и мизинцем правой руки. Остальные пальцы: указательный, средний и безымянный — подушечками прижмите к ладони.

А теперь большим и мизинцем левой руки пожмите гному левую руку, не забывайте сказать ему доброе, ласковое слово либо поприветствовать его.



СПИТЕ ПАЛЬЧИКИ МОИ

Этот пальчик хочет спать,

Этот пальчик лег в кровать,

Этот пальчик лишь вздремнул,

Этот пальчик уж заснул.

Этот крепко, крепко спит.

Тише! Тише, не шумите!

Солнце красное взойдет,

Утро ясное придет.

Будут птички щебетать,

Будут пальчики вставать!

*Загибаем и разгибаем пальчики.*

Раз, два, три, четыре, пять.

Вышли пальчики гулять.

Этот пальчик гриб нашел.

Этот пальчик чистить стал.

Этот - резал.

Этот - ел.

Ну, а этот - лишь глядел!

Ладушки-ладошки

Хлопали в ладошки,

Хлопали в ладошки (хлопаем в ладоши)

Отдохнем немножко. (руки на колени).

Кашку варили,

Ложечкой мешали,

Куколку кормили,

Кошечке давали. (указательным пальчиком водим по ладошке)

Кулачки сложили,

Кулачками били.

Тук-тук тук да тук,

Тук-тук тук да тук (стучать кулачками друг о друга)

Этот пальчик самый толстый, самый сильный и большой!

Этот пальчик для того, чтоб показывать его!

Этот пальчик самый длинный и стоит он в середине!

Этот пальчик безымянный, он избалованный самый!

А мизинчик хоть и мал, зато ловок и удал!

В этом домике пять этажей:

На первом живет семейство ежей,

На втором живет семейство зайчат,

На третьем - семейство рыжих бельчат,

На четвертом живет с птенцами синица,

На пятом сова - очень умная птица.

Ну, что же, пора нам обратно спуститься:

На пятом сова,

На четвертом синица,

Бельчата на третьем,

Зайчата - втором,

На первом ежи, мы еще к ним придем.

*Загибаем и разгибаем пальчики.*

# Приложение 2

Пальчиковые упражнения с речевым сопровождением,

выполняемые двумя руками для детей 1-3 лет

«ДОБРОЕ УТРО, ЗДРАВСТВУЙ, ИВАН»

Пальцы сомкнуты, чуть растопырены, ладони соединены.

**Доброе утро, здравствуй, Иван**(перекрещивают справа налево большие пальцы).

**Доброе утро, здравствуй, Степан**(перекрещивают указательные пальцы).

**Доброе утро, здравствуй, Сергей**(перекрещивают средние пальцы) и т.д. (все пальцы).



***«ПРЯТКИ»***

Покажите правую руку, левую руку.

*(Выполняют.)*

А теперь попробуйте выполнить такое задание.

В правом кулачке спрячется левый Степан.

В левом кулачке спрячется правый Никитушка.

и т. д.

«ЦВЕТОК»

У каждого из вас кисти рук превратились в цветок. Лепестки закрыты, плотно сомкнуты.

**Утром рано он закрыт**(кисти рук находятся в исходном положении).

**Но к полудню ближе**(ладони отходят друг от друга, подушечки больших пальцев прижаты к концам указательных, кисти рук напоминают полураскрытый бутон).

**Раскрывает лепестки, красоту их вижу** (кисти рук у запястья соединены, а пальцы плавно расходятся в разные стороны, напоминая раскрывшийся цветок).

**К вечеру цветок опять закрывает венчик**(пальцы сомкнуть — нерас­крывшийся цветок).

**И теперь он будет спать** (кисти рук в исходном положении).

**До утра, как птенчик** (кисти рук положить под щеку — имитация сна).



***«КАЧАЛКА»***

Вспомним песенку «Качалочка»:

Качалочка, качалочка,

Качай меня, качай.

А братец мой Иванушка,

Встречай меня, встречай.

Сомкните кисти рук и ладони в крепкий замок.

**Качалочка**(пальцы правой руки выпрямить, вся кисть в напряжении, пальцы левой руки согнуты, крепко держат кисть правой руки — 1-я позиция).

**Качалочка**(меняют положение кистей рук, пальцы левой руки выпрямить, а правой кистью руки крепко зажать левую кисть — 2-я позиция).

**Качай меня** (1-я позиция).

**Качай** (2-я позиция).

**А братец мой Иванушка, встречай меня**(кисти обеих рук со сцепленными пальцами развернуть к лицу и на каждое слово соединять большие пальцы подушечками).

**Встречай**(соединить большие пальцы так, чтобы были видны ногти).



***«БОЛЬШИЕ И МАЛЕНЬКИЕ»***

Дети, напрягите пальцы на обеих руках. Вот какие они! Растопырьте пальцы. А теперь они стали маленькие-маленькие. Согните их и коснитесь подушечками (кончиками пальцев) верхней стороны ладоней, т. е. у основания пальчиков.

**Были маленькие мы**(пальцы согнуты, прижаты к ладони).

**Стали вдруг большие**(расправить пальцы, растопырить).

**Шалунишки, шалуны** (движение «фонарики»).

**А дружные какие!**(Сцепляют пальцы обеих рук в замок, ладони сжаты.)



***«ПОЙМАЙ РЫБКУ ЗА ХВОСТИК»***

Дети, встаньте в круг. Рассчитайтесь на 1—2-й. Кто из вас получил номер 1 — рыбак; дети под номером 2 — рыбки. Повернитесь лицом друг к другу. Руки согнуты в локтях, соединены пальцы и ладони. Все дружно говорим:

**Рыбак сидит на берегу и ловит рыбок в сеть свою** (ладони и пальцы плотно прижаты).

**Раз, два, три**(дети, выполняющие роль рыбки, делают скользящие движения вниз по кистям рук рыбаков до ладоней, на мгновение замирают).

**Лови**(дети-рыбки резкими, скользящими движениями вниз по ладоням убирают пальцы-хвостики, а дети-рыбаки сгибают пальцы на обеих руках, пытаясь поймать рыбку за хвостик, т. е. за кончики пальцев; затем они меняются ролями).



КАПУСТА

Это, что еще за скрип? (пальцы сжаты в «замок», поднимаем и опускаем их)

Это, что еще за хруст?

Это, что еще за куст? (растопыриваем пальцы, имитируя куст)

Как же быть без хруста, если я капуста.

Мы капусту рубим - рубим, (прямые ладони вверх вниз)

Мы капусту трем-трем-трем, (потираем кулачок о кулачек)

Мы капусту солим - солим, (поглаживание подушечек пальцев)

Мы капусту жмем - жмем - жмем. (сжимаем и разжимаем кулачки)

СИДИТ БЕЛКА НА ТЕЛЕЖКЕ

Сидит белка на тележке,

Продает свои орешки:

Лисичке - сестричке,

Воробью, синичке,

Мишке - косолапому,

Зайчику усатому.

*На первые две строчки - ритмичное сгибание пальцев обеих рук в ритме потешки, на следующие строчки - поочередное сгибание пальчиков, начиная с большого.*

СТРОИТЕЛЬ

Я хочу построить дом, (Руки сложить домиком, и поднять над головой)

Чтоб окошко было в нем, (Пальчики обеих рук соединить в кружочек)

Чтоб у дома дверь была, (Ладошки рук соединяем вместе вертикально)

Рядом чтоб сосна росла. (Одну руку поднимаем вверх и растопыриваем пальчики)

Чтоб вокруг забор стоял,

Пес ворота охранял, (Соединяем руки в замочек и делаем круг перед собой)

Солнце было, дождик шел,(Сначала поднимаем руки вверх, пальцы растопырены. Затем пальцы опускаем вниз, делаем "стряхивающие" движения)

И тюльпан в саду расцвел!(Соединяем вместе ладошки и медленно раскрываем пальчики - "бутончик тюльпана")

КОРАБЛИК

По реке плывет кораблик, (Прижимаем нижние части ладошек друг к другу, верхние открыты - показываем "кораблик")

Он плывет 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")

ЛОДОЧКА

Две ладошки прижму. (Прижать друг к другу обе ладошки, при этом, не соединяя большие

И по морю поплыву пальцы)

Две ладошки, друзья, -

Это лодочка моя. (Делать волнообразные движения руками - "лодочка плывет")

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"

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 ползет опять, ("Паучки" ползают по голове.)

А за ним ползут все детки,

Чтобы погулять на ветке.

ЛАДОНЬ - КУЛАК

- Хочешь? Тоже делай так:

То - ладонь, а то - кулак.

*Ладони прижаты к столу. Одновременно сжимать кулачки, потом разжать, по тексту. Для усложнения можно ускорить темп или делать руки поочередно ( правая - ладонь, левая - кулак).*

БУСИНКИ - ГОРОШКИ

Покатаю я в руках

Бусинки, горошки.

Станьте ловкими скорей,

Пальчики, ладошки.