

## **Пальчиковая гимнастика в режиме дня**

### ***1. Утром с небольшой подгруппой детей или индивидуально.***

Здравствуй, солнце золотое!  
Здравствуй, небо голубое!  
Здравствуй, вольный ветерок,  
Здравствуй, маленький дубок!  
Мы живём в одном краю -  
Я вас всех приветствую.

*(Пальцами правой руки по очереди «здороваются» с пальцами левой руки, похлопывая их кончиками.)*

### ***2. Во время утренней гимнастики.***

Перед выполнением общеразвивающих упражнений с предметами (обруч, гимнастическая палка, кубик и др.) детям предлагают «поиграть с предметом», например передавать мяч из рук в руки. В это время педагог спрашивает у детей: «Какой мяч?» (*Ровный, гладкий, круглый, красивый, резиновый и т. д.*) Если детям предлагают комплекс физических упражнений без предметов, то используется *разминка «Замок»*:

На двери висит замок (*ритмичные соединения пальцев рук в замок*),  
Кто открыть его бы смог?  
Потянули (*руки тянутся в стороны*),  
Покрутили (*круговые движения пальцев от себя*),  
Постучали (*основания ладоней стучат друг о друга*)  
И открыли (*разомкнули пальцы*).

### ***3. На физкультминутках (три - четыре упражнения).***

Разминка начинается с упражнений для крупных мышц верхнего плечевого пояса (плечо, предплечье), поскольку на занятии, как правило, устаёт вся рука, а не только кисть. Детям предлагаются махи прямыми руками, круговые движения плечами, локтевыми суставами. Далее следует разминка для пальцев. Она начинается с хватательных движений – сжать пальцы в кулак, разжать (как двумя руками сразу, так и поочередно каждой рукой). Затем детям предлагают сюжетные пальчиковые упражнения: сначала с несложным движением («Пальчики здороваются» или «Коготки»), далее в сочетании с самомассажем кисти с помощью пальцев другой руки («Надеваем перчатку») и предметов – прокатывание карандаша, грецкого ореха.

На достаточно сложных занятиях, которые требуют высокой умственной

активности детей, используются пальчиковые кинезиологические упражнения – из серии «гимнастики мозга».

#### ***4. На физкультурных занятиях.***

На учебно–тренировочных занятиях пальчиковые упражнения выполняются в начале комплекса общеразвивающих упражнений, а самомассаж кисти с помощью массажных мячей – в заключительной части. На занятиях тренажёров и фитболов (коррекционных мячей) также используются упражнения для пальцев. Исходное положение может быть различным: стоя, сидя на полу («поза факира»), сидя на гимнастических мячах и др.

Ну – ка, братцы, за работу (*поочерёдно разгибать пальцы, начиная с большого*),

Покажи свою охоту:

Большаку дрова рубить,

Печи все тебе топить,

А тебе воду носить,

А тебе обед варить,

А тебе посуду мыть.

А потом всем песни петь,

Песни петь да плясать (*энергично шевелить всеми пальцами*),

Наших деток забавлять.

С целью формирования у детей элементарных представлений о своём организме и практических умений по уходу за ним используются движения пальцев кисти в сочетании с движением рук.

Кто зубы не чистит,

Не моется с мылом (*пальцы рук поочерёдно, начиная с указательного, «здороваются» с большими пальцами*),

Тот вырасти может

Болезненным, хилым (*ладони ставятся одна над другой, изображая рост ребёнка*).

Дружат с грязнулями

Только грязнули (*пальцы рук соединены в замок*),

Которые сами

В грязи утонули (*движение, имитирующее пловца*).

У них вырастают

Противные бяки (*пальцы сжать в кулак, затем выпрямить, руки согнуть в локтях, ладони друг за другом около носа*),

За ними гоняются

Злые собаки (*руки вперёд, правая ладонь лежит на левой, пальцы чуть согнуть, каждый палец правой руки касается одноимённого пальца левой руки*).

Грязнули боятся

Воды и простуд,

А иногда и вообще не растут (*руки скрещены на груди, согнуты*,

*выпрямиться, поднять руки вверх).*

В конце физкультурного занятия традиционно проводится комплекс упражнений для рук и пальцев «Как живёшь?».

Как живёшь?

- Вот так! *(Большие пальцы обеих рук – вверх, остальные собраны в кулак.)*

А пливёшь?

- Вот так! *(Руками изображают движения пловца.)*

Как бежишь?

- Вот так! *(Руки согнуты в локтях, движение вдоль туловища.)*

Вдаль глядишь?

- Вот так! *(Поочерёдно прикладывает ладони ко лбу.)*

Машешь вслед?

- Вот так! *(Энергичные движения кистями рук.)*

Ночью спишь?

- Вот так! *(Ладони под голову.)*

А шалишь?

- Вот так! *(Кулачками обеих рук хлопнуть по надутым щекам.)*

### ***5. Перед обедом, когда дети ожидают приглашение к столу.***

Детям очень нравится показывать «театр в руке»: «На солнечной поляне стоит домик. В нём живёт кошка. Она любит сидеть на своём стуле за столом. Но вдруг появилась мышка. Кошка побежала за ней. Мышка прыгнула на пароход, а кошка села в лодку. Приплыли они в густой лес, в котором растут зелёные пушистые ели...» *(дети сопровождают текст движениями рук и пальцев).*

### ***6. На прогулке в тёплое время года.***

После наблюдения за живыми и неживыми объектами детям предлагается с помощью пальцев рук изобразить: дом, скворечник, кошку, собаку, цепочку, дерево и др. Пальчиковые упражнения целесообразно использовать в конце прогулки.

*«Гусь»*

Гусь гнездо своё чинил,

Гусь считалку сочинил,

И гогочет, и гогочет:

Заучить считалку хочет!

*«Зайчик – кольцо»*

Прыгнул зайнышка с крылечка

И в траве нашёл колечко.

А колечко непростое -

Блестит словно золотое.

### ***7. В зачине подвижной игры или в ходе игры.***

Например, в игре «Дельфин и рыбки» дети на каждую строчку зачина выполняют движения руками.

В море бурном, море синем (*кисти рук на уровне лица, ладони вниз, пальцы переплетены, волнообразное движение, начиная с правого плеча*)

Быстро плавают дельфины (*волнообразное движение руки, согнутой в локте, кисть на уровне плеча*).

Не пугает их волна,

Рядом плещется она (*рука согнута в локте, на уровне лица, волнообразные движения кистью*).

В подвижной игре «Ловля обезьян» при помощи пальцев ребёнок изображает обезьяну (руки согнуты в локтях и разведены в стороны – сжимание и разжимание кулачка, скрещивание рук перед лицом и одновременно сжимание и разжимание пальцев; руки согнуты в локтях, кисти рук друг за другом на уровне носа, ладонями в стороны, пальцами вверх - «обезьянка дразнится»).

### **8. С добрым утром!**

Для создания у детей положительного психоэмоционального настроения применяются упражнения: «Пальчики здороваются», «С добрым утром!» и самомассаж пальцев «Помоем руки».

С добрым утром, глазки!

*(Поглаживаем веки глаз.)*

Вы проснулись?

*(«Смотрим в бинокль».)*

С добрым утром, ушки!

*(Поглаживаем ушки.)*

Вы проснулись?

*(Прикладываем ладонь к ушкам.)*

С добрым утром, ручки!

*(Поглаживаем кисти рук.)*

Вы проснулись?

*(Хлопаем в ладоши.)*

С добрым утром, ножки!

*(Поглаживаем ноги.)*

Вы проснулись?

*(Притопываем.)*

С добрым утром, солнце!

*(Руки раскрываются навстречу солнышку.)*

Я проснулась!

*(Голову слегка запрокинуть и широко улыбнуться.)*

### **9. На досугах, праздниках, развлечениях.**

На развлечениях, в ходе которых активизируется мелкая моторика рук

(«Перемени предмет», «Передай мяч», «Посадка картошки»), детям предлагают:

- выложить фигуру из физкультурного инвентаря (кегли, гимнастические палки, обручи, флажки);
- построить стену, забор, пирамиду из кубиков;
- провести мелом линию в «лабиринте», не коснувшись его края;
- составить слово из кубиков, на которых нарисованы буквы.

Пальчиковая гимнастика, проводимая ежедневно, способствует развитию мелкой моторики, речи, основных психических процессов, а также коммуникативности.

К концу дошкольного возраста кисти рук ребёнка становятся более подвижными и гибкими, что способствует успешному овладению навыками письма в будущем.