



Пальчиковые игры-упражнения для дошкольников

Подготовил педагог-психолог:
Охременко А.А.

Цель. Формировать правильное звукопроизношение, умение быстро и чисто говорить. Развивать координацию движений рук, мелкую моторику. Совершенствовать память, внимание, умение согласовывать движения и речь.

Все упражнения повторяются несколько раз.

1. Раз, два, три, четыре, жили мыши на квартире

Все вы знаете считалочку: «Раз, два, три, четыре, жили мыши на квартире. Чай пили, чашки били, по-турецки говорили: «Чаби-чиляби, чиляби-чаби-чаби».

А пальчики-мальчики умеют обыгрывать эту считалочку. Хотите научиться? Повторяйте за мной.

- Раз (хлопок в ладоши).
- Два (левая рука — перед лицом, ладонь смотрит вправо; правая рука зажата в кулак, упирающийся в ладонь левой руки; локоть правой руки на уровне плеча).
- Три (хлопок в ладоши).
- Четыре (правая рука — перед лицом, ладонь смотрит влево; левая рука зажата в кулак, упирающийся в ладонь правой руки; локоть левой руки на уровне плеча).
- Жили (хлопок в ладоши).
- Мыши (кулачок правой руки упирается в ладонь левой).
- На (хлопок в ладоши).
- Квартире (кулачок левой руки упирается в ладонь правой).
- Чай пили (кисти обеих рук соединены боковыми сторонами, собраны в чашечку).
- Чашки били (ладони резко расходятся в разные стороны, лицевая сторона смотрит вниз).

- По-турецки говорили (руки скрещиваются до локтя плавными, волнообразными движениями кистей).
- Чаби (соприкасаются подушечки больших и указательных пальцев обеих рук один раз).
- Чиялаби (встречаются подушечки больших и средних пальцев один раз).
- Чиялаби (встречаются подушечки больших и безымянных пальцев один раз).
- Чаби-чаби (встречаются подушечки больших пальцев и мизинцев обеих кистей рук два раза).

Примечание. Движения руками выполнять в достаточном напряжении. Во время соединения подушечек пальцев четко проговаривать слова «чаби-чиялаби, чиялаби-чаби-чаби».

2. 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).

3. 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.

4. 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).

5. 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).

6. Качалочка

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).

7. 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).

8. 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, за-брался на печку, все братцы потяну-лись (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.

9. Улитка

Кулачки лежат на столе, локти чуть разведены.

- Улитка, улитка, высуну рога, дам тебе, улитка, я пирога. (Улитка пугли-вая, боязливая, рожки показывает не все сразу.)
- Улитка (большие пальцы обеих рук «появляются» из кулака и ложат-ся на стол).
- Улитка (мизинцы обеих рук выхо-дят из согнутого положения и ложат-ся на стол).
- Высуну (указательные пальцы де-лают 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 указатель-ные пальцы).
- Пирога (все пальцы вновь собира-ются в кулак).

Дети, будьте внимательны, рожки улитки показывают по очереди: боль-шой — мизинец — указательный.

10. Проснись-потянись

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

Покажите мне ваши ладони. Широ-ко расставьте пальцы. У каждого есть имя: большой — Иван, указатель-ный — Степан, средний — Сергей, безымянный — Матвей, мизинец — Никитушка.

- Все пальчики-мальчики крепко «спят» (кисти рук, пальцы чуть рас-ставлены, плотно прижаты к крышке стола).
- Но вот выглянуло солнышко, заиграли лучи. Иваны проснулись, по-тянулись (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 обрат-ном порядке или вразброс. 2. Пальцы обеих рук поднимать одновременно на «раз», на «два» опускать, ладони при этом напряжены, плотно прижа-ты к столу.

11. Поздоровайтесь с гномом Хешей

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 пожива-ешь?»; «Здоров ли ты, Кеша?»; «При-ятно встретиться, Кеша» и т. д.

- Посмотрите: кто пришел? (Пока-зать 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 — поду-шечками прижмите к ладони.

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

13. Большие и маленькие

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

- Были маленькие мы (пальцы со-гнуты, прижаты к ладони).
- Стали вдруг большие (расправить пальцы, растопырить).
- Шалунишки, шалуны (движение «фонарики»).
- А дружные какие! (Сцепляют пальцы обеих рук в замок, ладони сжаты.)

13. 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).
- И удал (подушечки мизинцев повернуты к лицу, приближаются к губам, после поцелуя, через низ вывернуть кисти рук от себя).

14. Пенек

Помните сказку «Маша и медведь»? Соедините ладони обеих рук. Сейчас будем делать скользящие движения кистью правой руки вниз по кисти левой руки.

- Идет медведь по лесу, устал, говорит (пальцы правой руки остановились на уровне ладони левой руки).
- Сяду на пенек, съем пирожок (на слово «сяду» пальцы правой руки давят на ладонь левой, приводя последнюю в горизонтальное положение, а пальцы левой руки остаются в вертикальном положении).

То же самое повторяем с кистью левой руки.

15. Стала Маша гостей приглашать

Послушайте русскую народную песенку.

Стала Маша гостей приглашать:

«И Иван — прийди,
И Степан — прийди,
И Сергей — прийди,
И Матвей — прийди,
А Никитушка — ну, пожалуйста».

А теперь покажем своими пальчиками, как Маша приглашала гостей. Соедините ладони и пальцы обеих рук.

- Стала Маша гостей приглашать (ладони раскрываются как цветок, описывают полукруг, соединяясь ребром и мизинцами, пальцы направлены от себя, лицевая сторона смотрит вверх).
- И Иван, прийди (большие пальцы обеих кистей рук дети одновременно сгибают, касаясь ладоней, задерживают в таком положении).

- И Степан, прийди (указательные пальцы делают то же самое).
- И Сергей, прийди (средние пальцы повторяют движение предыдущих пальцев).
- И Матвей, прийди (то же).
- А Никитушка (мизинцы напряжены, выпрямлены).
- Ну пожалуйста (сгибают и направляют к ладони мизинцы).

Затем кисти обеих рук принимают исходное положение. Второй куплет песни.

Стала Маша гостей угощать.

И Ивану — блин,

И Степану — блин,

И Сергею — блин,

И Матвею — блин,

А Никитушке — мятный пряничек.

Движения пальцев и кистей рук выполняют точно так же, как и в первом куплете.

16. Утята

У меня в руке волшебная кисточка, и сейчас она превратит ваши пальчики в утят. Средний палец — утка-папа, у папы голос низкий. Безымянный палец — утка-мама, у мамы голос нежный. Мизинец — это утенок, у утенка голос высокий, пронзительный, тонкий.

Как утка-папа кричит?

Басом: «Кря, кря».

А утка-мама?

Нежно: «Кря, кря, кря».

А утенок?

Пищит: «Кря, кря, кря».

- Указательные пальцы свернули в колечко и положили в ложбинку больших пальцев. Подушечки средних пальцев и больших соприкасаются. Так крикает утка-папа громко, зычно: «Кря, кря, кря».
- При соединении подушечек безымянных пальцев и больших — крикает утка-мама («Кря, кря, кря»).
- А когда работают подушечки мизинцев и больших пальцев, крикает утенок: «Кря, кря, кря, кря, кря» (быстро, тоненьким, пискливым голосом).

17. Мамочка

Кончики пальцев обеих рук соединены, ладони на некотором расстоянии друг от друга.

- Мамочка-мама (на каждый слог мизинцы размыкаются и смыкаются).
- Милая моя (то же — безымянные пальцы).
- Мамочка-мама (подушечки средних пальцев производят те же движения).
- Я люблю тебя (указательные пальцы соединяются и разъединяются. При соприкосновении подушечек больших пальцев дети губами имитируют поцелуй).

18. Баран

- Шел баран по крутым горам (указательные и средние пальцы обеих рук имитируют шаг, остальные пальцы согнуты и прижаты к ладоням).
- Вырвал травку (пальцы обеих рук напряжены, из положения «разведены в стороны» собираются в пучок, соприкасаясь подушечками, рвут травку, выполняется 2 раза).
- Положил на лавку (кисти рук опускают на крышку стола).

Примечание. Баран может ходить и рвать травку по горам — плечам, по горам — коленям, по горам — столам, по горе — голове.

Если дети четко, чисто проговаривают текст, темп выполнения движений можно увеличить.

19. Кукушка

- Летела кукушка мимо сада (руки согнуты в локтях, скрещены перед грудью. Выполняют плавные, волно-образные движения от предплечья до кончиков пальцев).
- Поклевала (лицевая сторона левой ладони развернута, направлена вверх, пальцы от себя; пальцы же правой руки собраны в «щепотку», четыре раза — на каждый слог — касаются левой ладони, «птица клюет»).
- Всю рассаду (положение рук меняется, выполняются те же действия, что во время проговаривания слова «поклевала»).
- И кричала: «Ку-ку (пальцы имитируют крик птицы — то, как она раскрывает и закрывает клюв).
- Мак (сжимаются пальцы в кулак).
- Раскрывай один кулак (по очереди раскрывают каждый кулак по два раза).

20. Уж как шла лиса по тропке

- Уж как шла лиса по тропке (указательный и средний пальцы левой руки «бегут» от плеча до кончиков пальцев правой руки, вытянутой вперед).
- Нашла грамоту в охлопке (указательный и средний пальцы правой руки «бегут» от плеча до кончиков пальцев левой руки, вытянутой вперед).

21. Пальцы вытянуть пошире

- Пальцы вытянуть пошире (на эти слова пальцы растопырены, напряжены).
- Раз, два, три, четыре, пять (на каждый счет убирать в кулак по одному пальцу на обеих руках начиная с большого и заканчивая мизинцем).
- Сжать их вместе — три, четыре — и на месте поплясать (пальцы раскрываются и выполняют движение «фонарики»).
- На носок (подушечки мизинцев встречаются, остальные пальцы, помимо большого, согнуты, прижаты к ладоням).
- Потом на пятку (встречаются подушечки больших пальцев).
- Дружно делаем (соприкосновение подушечек мизинцев).

- Зарядку (соприкосновение подушечек больших пальцев).