

Пальчиковые игры-упражнения для дошкольников

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.

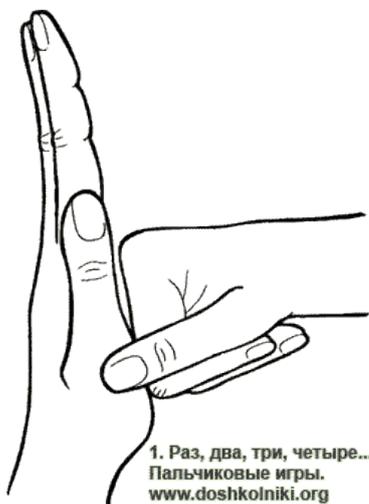
1. Раз, два, три, четыре, жили мыши на квартире

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).
- **Чиляби** (встречаются подушечки больших и средних пальцев один раз).
- **Чиляби** (встречаются подушечки больших и безымянных пальцев один раз).
- **Чаби-чаби** (встречаются подушечки больших пальцев и мизинцев обеих кистей рук два раза).

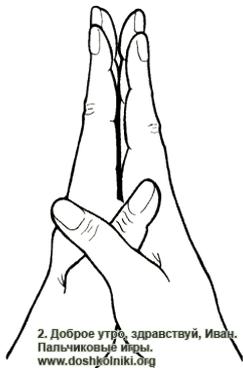
Примечание. Движения руками выполнять в достаточном напряжении. Во время соединения подушечек пальцев четко проговаривать слова «чаби-чиляби, чиляби-чаби-чаби».



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.

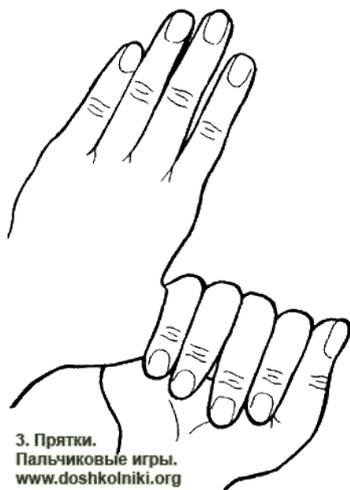
(Выполняют.)

А теперь попробуйте выполнить такое задание.

В правом кулачке спрячется левый Степан.

В левом кулачке спрячется правый Никитушка.

И т. д.

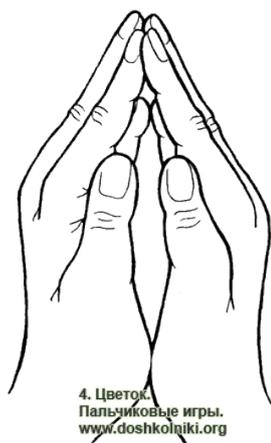


4. Цветок

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).

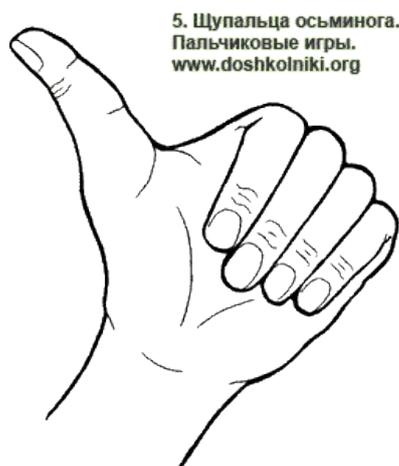
- **К вечеру цветок опять закрывает венчик** (пальцы сомкнуть — нераскрывшийся цветок).
- **И теперь он будет спать** (кисти рук в исходном положении).
- **До утра, как птенчик** (кисти рук положить под щеку — имитация сна).



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).

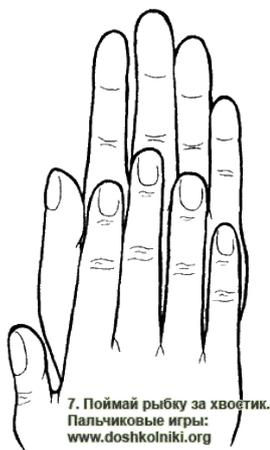


7. Поймай рыбку за хвостик

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).



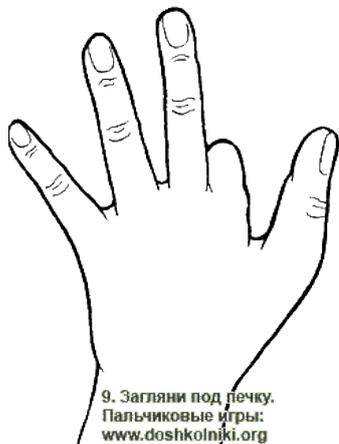
9. Загляни под печку

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.

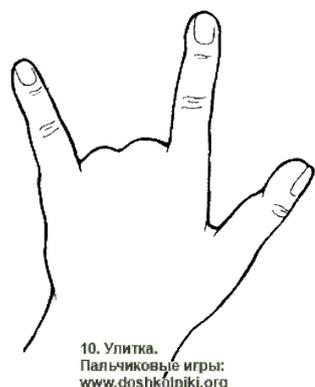


10. Улитка

Кулачки лежат на столе, локти чуть разведены.

- **Улитка, улитка, высуну 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).
- **Высуну** (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.



11. 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.



11. Проснись-потянись.
Пальчиковые игры:
www.doshkolniki.org

12. 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 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.

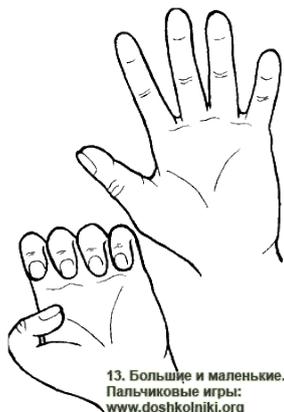


12. Поздоровайтесь с гномом Хешей.
Пальчиковые игры:
www.doshkolniki.org

13. 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.)



13. Большие и маленькие.
Пальчиковые игры:
www.doshkolniki.org

14. 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 вернуть кисти рук от себя).



14. Раз, два, три, четыре, пять...
Пальчиковые игры:
www.doshkolniki.org

15. 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.



16. Стала Маша гостей приглашать

Послушайте русскую народную песенку.

Стала Маша гостей приглашать:

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

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

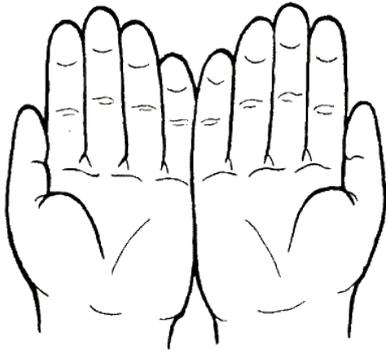
- **Стала Маша гостей приглашать** (ладони раскрываются как цветок, описывают полукруг, соединяясь ребром и мизинцами, пальцы направлены от себя, лицевая сторона смотрит вверх).
- **И Иван, приходи** (большие пальцы обеих кистей рук дети одновременно сгибают, касаясь ладоней, задерживают в таком положении).
- **И Степан, приходи** (указательные пальцы делают то же самое).
- **И Сергей, приходи** (средние пальцы повторяют движение предыдущих пальцев).
- **И Матвей, приходи** (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. Стала Маша гостей приглашать.
Пальчиковые игры:
www.doshkolniki.org

17. 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 крякает утка-папа громко, зычно: «Кря, кря, кря».
- При соединении подушечек безымянных пальцев и больших — крякает утка-мама («Кря, кря, кря»).
- А когда работают подушечки мизинцев и больших пальцев, крякает утенок: «Кря, кря, кря, кря, кря» (быстро, тоненьким, пискливым голоском).



17. Утята.
Пальчиковые игры:
www.doshkolniki.org

18. 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).



19. 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.



20. Кукушка

- **Летела кукушка мимо сада** (руки согнуты в локтях, скрещены перед грудью. Выполняют плавные, волнообразные 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).



21. 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).



22. 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).

