

Пальчиковая гимнастика (игры) для детей



Подготовила: Шубина К.А

Технологическая карта

1. Группа: №12/2 «Любознайки»
2. Название: Пальчиковые гимнастики и пальчиковые игры для детей.
3. Цель: развитие мелкой и общей моторики дошкольников, стимулирование речевой и мыслительной деятельности детей.

Задачи	Содержание	Методы и приемы	Результат
<ul style="list-style-type: none"> • общее речевое развитие, стимуляция центра речи в мозге • расширение индивидуального словаря • развитие усидчивости, внимательности, заинтересованности в образовательном процессе • улучшение слуховой и зрительной памяти • формирование представления о стихотворении 	<p>Основные правила при таких занятиях состоят в следующем.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Руки взрослого не должны быть холодными (ведь игры предполагают как демонстрацию движений, так и их коррекцию и взаимное участие). • Перед началом гимнастики нужно сделать общую разминку для кистей и пальчиков, чтобы они разогрелись, стали податливей (так же как спортсмену перед выступлением или матчем важно размять необходимые мышцы). • Во время игр важно контролировать, чтобы ребенок задействовал в упражнениях все пальчики. При проведении такой гимнастики родители должны не только следить за тем, как ребенок выполняет упражнения, но и оказывать тактильное влияние на ручки малыша (гладить, щекотать). • Игры не должны проводиться в принудительной форме, иначе от них будет больше вреда, чем пользы. 	<p>1. Наглядный метод. Приемы: Показ упражнения, использование наглядных пособий, имитация, зрительные ориентиры, слушание музыки, непосредственная помощь</p> <p>2. Словесный метод. Приемы: пояснения, указания, художественное слово, беседа, словесная инструкция, поощрение</p> <p>3. Практический метод. Приемы: Повторение упражнений, проведение</p>	<p>1. Совершенствование развития мелкой моторики рук, координация движения рук.</p> <p>2. Эмоциональное развитие ребенка.</p> <p>3. Совершенствование творческих способностей.</p> <p>4. Совершенствование познавательных способностей.</p>

<p>ях и сказках как литературных формах</p> <ul style="list-style-type: none"> • тренировка мелкой моторики, улучшение гибкости кистевых суставов • творческое развитие, улучшение воображения 	<ul style="list-style-type: none"> • Залог успеха – в систематических занятиях. <p>Чтобы занятия были интересными, обычно каждая игра сопровождается определенным ритмичным текстом – стихами, потешками, сказками, которые «инсценируются» при помощи пальцев и ладошек. Взрослый должен произносить слова игры обязательно ритмично и выразительно. Это помогает ребенку научиться правильно и красиво оформлять свою речь. Фантазия детей живо включается в игру, и они с удовольствием делают упражнения.</p> <p>В качестве массажеров можно использовать различные предметы, отличающиеся по текстуре, форме, размеру, весу. Это могут быть, например:</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ многогранные карандаши; ✓ резиновые или пластмассовые игрушки; мячи (в том числе рельефные); ✓ камешки; ✓ грецкие орехи (все эти предметы нужно прокатывать между ладошками малыша); ✓ крупные бусы (ребенок должен перебирать нанизанные элементы по одному); ✓ зубные щетки (массаж делают щетиной). ✓ Мячи Су-Джок ✓ Кольцо Су-Джок и т.д 	<p>упражнений в игровой форме, сравнение</p>	
--	--	--	--

Пальчиковые упражнения (гимнастики) подразделяются на несколько видов в зависимости от возраста.

- Упражнения для кистей рук, помогающие научиться расслаблению и напряжению мышц, переключаться с одного положения на другое, развивают подражание. Такие занятия можно проводить примерно с полутора лет, когда ребенок целенаправленно может повторять движения за взрослым и выполнять простые просьбы.
- Динамические упражнения учат детей сгибать-разгибать пальчики, координировать точность движений. Такие игры подойдут для младших дошкольников.
- Статические игры помогают закрепить уже полученные умения, требуют точности при выполнении. Могут выполняться в среднем и старшем дошкольном возрасте.
- Массаж. Развивает сенсорно-тактильные ощущения, помогает снизить тонус мышц и подготовить пальцы к более сложным упражнениям. Массаж можно делать уже с рождения.

Пальчиковые гимнастики

№ п/п	Название упражнения	Описание упражнения	Художественное слово
1.	«Замок»	Быстрое соединение пальцев в замок Тянем кисти в стороны. Волнообразные движения. Пальцы сцеплены в замок, дети стучат ладонями. Пальцы расцепились.	<i>На двери висит замок — Кто его открыть бы смог? Потянули... Покрутили... Постучали... И открыли!</i>
2.	«Смелый капитан»	Показать «корабль». Показать капитана. Крутят штурвал. Смотрят в «бинокль».	<i>На корабле из дальних стран Плывет отважный капитан. Из тесной рубки у штурвала, В бинокль видел он немало.</i>
3.	Воробей	<i>Машут перекрещёнными ладошками ладошки изображают раскрывающуюся пасть на каждое название животного загибают по одному пальчику сначала на левой, затем на правой руке изображают раскрывающуюся пасть крокодила</i>	<i>- Где обедал, воробей? - В зоопарке у зверей! Пообедал я сперва За решёткою у льва. Подкрепился у лисицы, У моржа попил водицы. Ел морковку у слона. С журавлём поел пшена. Погостил у носорога, Отрубей поел немного. Побывал я на пиру У хвостатых кенгуру. Был на праздничном обеде У мохнатого медведя. А зубастый крокодил Чуть меня не проглотил.</i>

4.	На елке	<p><i>(ритмичные хлопки в ладоши)</i> <i>(ритмичные удары кулачками)</i> <i>(дети «шагают» средним и указательным пальцами обеих рук по столу)</i> <i>(загибают на обеих руках пальчики, начиная с большого)</i></p>	<p><i>Мы на ёлке веселились, И плясали, и резвились. После добрый Дед Мороз Нам подарки преподнёс. Дал большущие пакеты, («рисуют» руками большой круг) В них же – вкусные предметы: (ритмичные хлопки в ладоши)</i></p> <p><i>Конфеты в бумажках синих, Орешки рядом с ними, Груша, Яблоко, один Золотистый мандарин.</i></p>
5.	Апельсин	<p><i>Покрутить кулаком) (Растопырить пальцы)</i> <i>(Отогнуть один мизинец) (Отогнуть безымянный) (Отогнуть средний) (Отогнуть указательный) (Отогнуть большой)</i> <i>(Погладить кожуру) (показать волчьи зубы)</i> <i>(пальчики разбегаются)</i></p>	<p><i>Мы делили апельсин. Много нас, а он один. Эта долька для ежа. Эта долька для чижа. Эта долька для утят. Эта долька для котят. Эта долька для бобра. А для волка кожура. Он сердит на нас, Беда! Разбегайся кто куда!</i></p>
6.	«Согреваем ладошки»	<p>Катать карандаш: по столу ладонями; по столу подушечками пальцев; между ладошек:</p>	<p><i>Карандаш, в руках катаем И ладошки согреваем. Очень быстро мы катаем, Никогда не замерзаем.</i></p>

7.	<i>«Перелетные птицы»</i>	<p><i>Скрещивают большие пальцы, машут ладошками.</i></p> <p><i>Поочередно сгибают пальцы на обеих руках, начиная с мизинца левой руки.</i></p> <p><i>Указательным и большим пальцами делают клюв – «птицы поют».</i></p>	<p><i>Тили-тели, тили-тели -</i> <i>С юга птицы прилетели!</i> <i>Прилетел к нам скворушка -</i> <i>Серенькое перышко.</i> <i>Жаворонок, соловей</i> <i>Торопились: кто скорей?</i> <i>Цапля, лебедь, утка, стриж,</i> <i>Аист, ласточка и чиж -</i> <i>Все вернулись, прилетели,</i> <i>Снова, скрестив большие пальцы, машут ладошками.</i> <i>Песни звонкие запели!</i></p>
8.	<i>«Вышел дождик погулять»</i>	<p><i>удары по столу пальчиками обеих рук. Левая начинает с мизинца, правая – с большого пальца</i></p> <p><i>«шагают» средним и указательным пальчиками обеих рук по столу</i></p> <p><i>часто и ритмично бьют в ладоши</i></p> <p><i>один хлопок</i></p> <p><i>ритмичные хлопки по столу</i></p>	<p><i>Раз, два, три, четыре, пять,</i> <i>Вышел дождик погулять.</i> <i>(беспорядочные удары по столу пальчиками обеих рук)</i> <i>Шёл неспешно, по привычке,</i> <i>А куда ему спешить?</i> <i>Вдруг читает на табличке:</i> <i>«По газону не ходить!»</i> <i>(ритмично ударяют то ладонями, то кулачками по столу)</i> <i>Дождь вздохнул тихонько:</i> <i>Ох!</i> <i>И ушёл. Газон засох.</i></p>
9.	Наши мамы.	<p>Разводят руки в разные стороны, затем крепко обхватывают себя за плечи., Поочередно сгибают пальчики, начиная с мизинца, сначала на одной, затем на другой руке.</p>	<p>Наши мамы.</p> <p>Много мам на белом свете, Всех их очень любят дети!</p> <p>Журналист и инженер, Поочередно</p>

		, Сжимают обе ладошки в «замочек» Разводят руки, поднимают ладошками вверх.	сгибают пальчики, начиная с мизинца, сначала на одной, затем на другой руке. Повар, милиционер, Швея, кондуктор и учитель, Врач, парикмахер и строитель – Мамы разные нужны Мамы разные важны!
10.	«Гномики-прачки»	(дети сжимают и разжимают кулачки) (загибают пальчики, начиная с больших) (разгибают пальчики, начиная с мизинцев) (загибают пальчики, начиная с больших)	<i>Жили были в домике Маленькие гномики: Токи, Пики, Лики, Чики, Мики. Раз, два, три, четыре, пять, Стали гномики стирать: (трут кулачки друг о друга) Токи – рубашки, Чики – носочки, Пики – платочки, Мики умница был, Лики – штанишки, Всем водичку носил.</i>
11.	«Кормушка для птиц»	«зовущие» движения пальцев 4 раза - «режущие» движения одной ладони по другой (пальцы щепоткой - «крошим хлеб», тереть подушечки пальцев друг о друга) (вытянуть вперед правую руку с раскрытой ладонью) (то же - левой рукой) (тереть ладонью о ладонь, «катая из хлеба макарон»)»	<i>Прилетайте, птички! Сала дам синичке. Приготовлю крошки, Хлебушка немножко. Эти крошки - голубям, Эти крошки - воробьям. Галки да вороны, Ешьте макароны!</i>

<p>12.</p>	<p><i>Друзья – садоводы.</i></p>	<p><i>(Ладонка собрана в «кулачок». Отгибаем большой пальчик, выпрямляем его, затем сгибаем наполовину. Снова сгибаем и так несколько раз)</i></p> <p><i>(Отгибаем указательный пальчик, далее «сгибаем-разгибаем»)</i></p> <p><i>(Отгибаем средний пальчик, «сгибаем-разгибаем» его. При этом нужно стараться не сгибать указательный и большой пальцы)</i></p> <p><i>(Отгибаем также безымянный, постараться не шевелить предыдущими пальчиками)</i></p> <p><i>(Отгибаем мизинчик)</i></p>	<p><i>Палец толстый и большой В сад за сливами пошёл. Указательный с порога Указал ему дорогу. Средний палец самый меткий, Он сбивает сливы с ветки. Безымянный подбирает, А мизинчик-господинчик В землю косточки бросает!</i></p>
<p>13.</p>	<p><i>«Вышли пальцы танцевать»</i></p>	<p><i>(выбрасывать пальчики из кулачка), (свободное движение ладошками).</i></p> <p><i>(круговые движения больших пальцев вокруг друг друга), (подушечки пальцев касаются друг друга в ритме текста),</i></p> <p><i>(средние пальцы сгибаются и выпрямляются), (можно заменить эту композицию, спрятав четвертый палец одной руки в кулачок другой).</i></p> <p><i>(Можно проверить, как крепко соединились мизинцы.)</i></p> <p><i>(Тянуть сцепленные пальцы и разорвать связь в конце фразы)</i></p>	<p><i>Раз, два, три, четыре, пять Вышли пальцы танцевать Большой пустился в пляс Указательный - в припляс Средний пальчик - поклонился Безымянный – притаился А мизинец, удалец! Цепь сомкнул, молодец! Как же дальше танцевать? Надо цепь нам разорвать.</i></p>

14.	Дождик кап-кап	<p>Поглаживание подушечками пальцев поверхность стола</p> <p>Косаться стола указательным и безымянными пальцами обеих рук</p> <p>Поднимать руки над столом, пальчики при этом то складывать вместе, то раскрывать.</p> <p>Указательным пальцем правой руки касаться поочередно всех пальцев левой руки.</p> <p>Сжав все пальцы левой руки, кроме мезинца, показывать его.</p>	<p><i>Меж еловых мягких лап Добдик Кап-кап-кап Где сучок давно засох Серыймох, серый мох Где листок к листку прилип Вырос гриб, вырос гриб Кто нашел его, друзья? Это я, я,я.</i></p>
15.	«Профессии»	<p><i>(Соединять пальцы правой руки с большим.) (Соединять пальцы левой руки с большим.) (Последовательно соединять пальцы обеих рук с большим.) (Сжимать и разжимать кулачки.) (Вытянуть руки вперед ладонями вверх.)</i></p>	<p><i>Много есть профессий знатных, И полезных, и приятных. Повар, врач, маляр, учитель, Продавец, шахтёр, строитель... Сразу всех не называю, Вам продолжит предлагая.</i></p>
16.	Гномик в домике	<p>Ладони соединны «Шалашиком»</p> <p>Постучать кулаком одной руки о ладонь другой</p> <p>Ладони обеих рук обращены вниз, пальцы скрещены, средний палец правой руки опущен вниз и слегка качается.</p>	<p><i>Под грибком-шалашиком-домик Там живет веселый гномик Мы тихонько постучим В колокольчик позвним Двери нам откроет гном, Станет звать в шалашиком-дом, В доме этом пол дощатый</i></p>

Ладони опустить вниз, ребром прижать друг к другу.

Левая рука сжата в кулак, сверху на кулак опускается ладонь правой руки.

Направить левую ладонь вертикально вверх, к ее нижней части приставить кулачок правой руки большим пальцем к себе.

Ладонь левой руки лежит на столе и направлена вверх, изображая тарелку.

Правая рука изображает вилку, ладонь направлена вниз, четыре пальца выпрямлены и слегка разведены в стороны, а большой прижат к ладони.

Ладони сложить одна к другой.

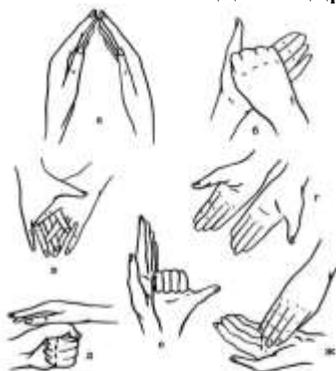


Рис. 122. Гимнастика для детей: а) соединить ладони «шалякато»; б) положить кулачок одной руки о ладонь другой; в) ладони обеих рук обратить вниз, пальцы скреплены; г) ладони опустить вниз, ребром прижать друг к другу; д) левую руку сжать в кулак, сверху на кулак опустить ладонь правой руки; е) направить левую ладонь вертикально вверх, к ее нижней части приставить кулачок правой руки большим пальцем к себе; ж) ладонь левой руки лежит на столе и направлена вверх, изображая тарелку, правая рука изображает вилку

*А на нем дубовый стол
Рядом стул с высокой спинкой
На столе тарелка с вилкой
И блины горой стоят
Угощения для ребят*

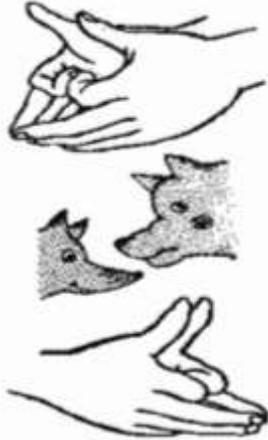
17.

Кошка и мышка

. (пальцы обеих рук сжать в кулак и положить на стол ладонями вниз; затем медленно разжать кулаки, разводя пальцы в стороны, показывая, как кошка выпускает коготки; при выполнении движений кисти рук

Мягко кошка, посмотри, Разжимает коготки - Мышку так она пугает. Кошка ходит тихо-тихо, (ладони обеих рук лежат на столе; локти разведены в разные стороны; кошка (правая рука)

		<i>отрываются от стола, затем кулак или ладонь снова кладутся на стол) И легонько их сжимает (левая рука) пальцы другой руки быстро движутся назад).</i>	<i>крадется: все пальцы правой руки медленно шагают по столу вперед. Мышка убегает: Половиц не слышно скрипа, Только мышка не зевает, Вмиг от кошки удирает.</i>
18.			
19.	Барашки	Ладони обеих рук опущены вниз. Локти разведены в разные стороны. Указательные пальцы и мизинцы обеих рук согнуты колечком и выдаются вперед, изображая рога барашков. Остальные пальцы прижаты к ладоням. Бодаться рогами, слегка ударя согнутыми указательным пальцем и мизинцем одной руки об указательный палец и мизинец другой руки.	<i>Захотели утром рано Пободаться два барана. Выставив рога свои, Бой затеяли они. Долго так они бодались, Друг за друга все цеплялись. Но к обеду, вдруг устав, Разошлись, рога подняв.</i>
20.	Капитан	Концы пальцев направить вперед, прижать руки ладонями друг к другу, слегка приоткрыв. Проговаривая стихок, показывать, как лодка качается на волнах, а затем плавными движениями рук - сами волны. Потом по тексту стиха показать чайку, скрестив руки, соединив ладони тыльной стороной и помахать пальцами, сжатыми вместе. Выпрямленными ладонями с пальцами, прижатыми друг к другу изобразить рыбок. Плавными движениями ладоней показать, как рыбы плывут в воде.	<i>Я плыву на лодке белой По волнам с жемчужной пеной. Я - отважный капитан, Мне не страшен ураган. Чайки белые кружатся, Тоже ветра не боятся. Лишь пугает птичий крик Стайку золотистых рыб. И, объездив чудо-страны, Посмотрев на океаны, Путешественник-герой, К маме я вернусь домой.</i>
21.	Волк и лиса	Волк. Делаем "пароходик", большие пальцы разводим в стороны. Указательные пальцы	<i>Серый волк бежит по лесу, А за ним бежит лиса. Поднялись у них трубою Два пушистеньких хвоста</i>

		<p>сгибаются внутрь ладоней и образуют лоб, а остальные в виде "лодочки" - верхнюю и нижнюю челюсти.</p> <p>Лиса.</p> <p>Выполняем то же самое, но внутри ладони сгибаем еще мизинцы, чтобы мордочка у лисы была острее. Большие пальцы чуть сгибаем. Одна фигурка вытекает из другой.</p>	
22.	«Игрушки»	<p>На большом диване в ряд Куклы Катины сидят: Два медведя, Буратино, И весёлый Чиполлино, И котёнок, и слонёнок. Раз, два, три, четыре, пять Помогаем нашей Кате Мы игрушки сосчитать.</p>	<p><i>попеременно хлопают в ладоши и стучат кулачками</i></p> <p><i>поочередно загибают пальчики</i></p> <p><i>поочередно разгибают пальчики</i></p> <p><i>попеременно хлопают в ладоши и стучат кулачками</i></p>
23.	Шишка	<p>Ребенок катает шишку между ладонями движениями вверх-вниз сначала медленно, затем увеличивая темп</p>	<p><i>У сосны, у пихты, елки Очень колкие иголки. Но еще сильнее, чем ельник Вас уколёт можжевельник</i></p>

24.	Горошина	Ребенок катает горошинки всеми пальцами поочередно	<p><i>Дома я одна скучала, Горсть горошинок достала Прежде чем игру начать, Надо пальчику сказать: -Пальчик, пальчик мой хороший Ты прижми к столу горошек, Покрути и покатай</i></p>
25.	Вышли пальцы погулять	<p><i>Ребенок разгибает пальцы по одному (Для усложнения можно использовать массажное кольцо Су-Джок: прокатывать кольцо по пальцу который произносят в стихотворении)</i></p>	<p><i>Раз – два – три – четыре – пять, Вышли пальцы погулять, Этот пальчик самый сильный, самый толстый 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, очень ловок и удал.</i></p>
26.	Мальчик-пальчик	<p><i>надеваем кольцо Су-Джок на большой палец надеваем кольцо Су-Джок на указательный палец надеваем кольцо Су-Джок на средний палец надеваем кольцо Су-Джок на безымянный палец надеваем кольцо Су-Джок на мизинец</i></p>	<p><i>- Мальчик-пальчик, Где ты был? - С этим братцем в лес ходил, -С этим братцем щи варил, -С этим братцем кашу ел, -С этим братцем песни пел</i></p>

27.	Котенок	<p>Бельевой прищепкой (проверьте на своих пальцах, чтобы она не была слишком тугой) поочередно «кусаем» ногтевые фаланги (от указательного к мизинцу и обратно) на ударные слоги стиха</p>	<p><i>У котят, как у ребят зубки режутся, болят. Стал кусачим котик мой, шустрый шарик озорной! Хватъ за палец и кусъ – кусъ! Пусть кусает, не боюсь! Так играет он со мной, котик мой совсем не злой.</i></p> <p><i>«Сильно кусает котенок – глупыш, Он думает, это не палец, а мышъ. (Смена рук) Но я же играю с тобою, малыш, А будешь кусаться, скажу тебе: «Къш».</i></p>
28.	Игра «лыжники»	<p>Две крышки от пластиковых бутылок кладем на столе резъбой вверх. Это – «лыжи. Указательный и средний пальцы встают в них, как ноги. Двигаемся на «лыжах», делая по шагу на каждый ударный слог.</p> <p>Ннадеваем их на указательные и средние пальцы. И «идем» пальцами, как ножками, не отрывая их от поверхности стола, «шаркая». После каждого двуступишия – смена рук.</p>	<p><i>«Мы едем на лыжах, мы мчимся с горы, Мы любим забавы холодной зимы». Это же можно попробовать проделать двумя руками одновременно.</i></p> <p><i>Крышки пальчики обули, Смело в них вперед шагнули. И пошли по переулку На веселую прогулку. Пальцы – словно балеринки, Но одетые ботинки. Каждый пальчик – будто ножка, Только шаркает немножко.</i></p>