Пальчиковая гимнастика для детей в стихах.

Пальчиковая гимнастика в стихах и пальчиковые игры не только влияют на развитие речи, но прелесть их еще и в том, что они мгновенно переключают внимание малыша с капризов или нервозности на телесные ощущения – и успокаивают. Это прекрасное занятие, когда ребенка больше нечем занять (например, в дороге или в очереди).

Влияние мануальных (ручных) действий на развитие мозга человека было известно еще во II веке до нашей эры в Китае. Специалисты утверждали, что игры с участием рук и пальцев типа нашей «Сороки -белобоки» помогают найти гармонию в тандеме тело - разум, поддерживают мозговые системы в превосходном состоянии. На основе подобных рассуждений японский врач Намикоси Токудзиро создал оздоравливающую методику воздействия на руки. Он утверждал, что пальцы наделены большим количеством рецепторов, посылающих импульсы в центральную нервную систему человека. На кистях рук расположено множество аккапунктурных точек, массируя которые можно воздействовать на внутренние органы, рефлекторно с ними связанные. По насыщенности аккапунктурными зонами кисть не уступает уху и стопе. Так, например, массаж большого пальца повышает функциональную активность головного мозга; указательного - положительно воздействует на состояние желудка, среднего - на кишечник, безымянного - на печень и почки, мизинца - на сердце.

Простые правила игры

1. Старайтесь, чтобы в игры вовлекались все пальчики (особенно безымянный и мизинчик – они самые ленивые).
2. Обязательно чередуйте три типа движений:
- сжатие;
- растяжение;
- расслабление.

Как еще активизировать пальчики

1. Дайте газету, листы бумаги – пусть рвет (только следите, чтоб в рот не отправлял эти «откуски»).
2. Нанижите на крепкую нитку крупные пуговицы – пусть перебирает.
3. Дайте деревянные бусы, счеты, пирамидки.
4. Нарисуйте на пластмассовых пробках мордочки, наденьте на пальцы. У вас получится пальчиковый театр.

Это только малая толика тех игр и занятий, которыми можно увлечь ребенка и с пользой провести время.

Несколько упражнений **пальчиковой гимнастики для детей в стихах!**

Дом

Я хочу построить дом,
(Руки сложить домиком, и поднять над головой)
Чтоб окошко было в нём,
(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,
Пёс ворота охранял,
(Соединяем руки в замочек и делаем круг перед собой)
Солнце было, дождик шёл,
(Сначала поднимаем руки вверх, пальцы "растопырены". Затем пальцы опускаем вниз, делаем "стряхивающие" движения)
И тюльпан в саду расцвёл!
(Соединяем вместе ладошки и медленно раскрываем пальчики - "бутончик тюльпана")

Друзья - садоводы

Палец толстый и большой
В сад за сливами пошёл.
(Ладошка собрана в "кулачок". Отгибаем большой пальчик, выпрямляем его, затем сгибаем наполовину. Снова сгибаем и так несколько раз)
Указательный с порога
Указал ему дорогу.
(Отгибаем указательный пальчик, далее "сгибаем-разгибаем")
Средний палец самый меткий,
Он сбивает сливы с ветки.
(Отгибаем средний пальчик, "сгибаем-разгибаем" его. При этом нужно стараться не сгибать указательный и большой пальцы)
Безымянный подбирает,
(Отгибаем также безымянный, постараться не шевелить предыдущими пальчиками)
А мизинчик-господинчик
В землю косточки бросает!
(Отгибаем мизинчик)

Кораблик

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

Он плывёт 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")
В конце этой игры можно спросить у ребёнка:
-Что за моряки были на кораблике?
Ответ: мышки

Лодочка

Две ладошки прижму,
И по морю поплыву.
(Прижать друг к другу обе ладошки, при этом не соединяя большие пальцы)
Две ладошки, друзья, -
Это лодочка моя.
(Делать волнообразные движения руками - "лодочка плывёт")
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")

Мышка

Мышка в норку пробралась,
(Делаем двумя ручками крадущиеся движения)
На замочек заперлась.
(Слегка покачиваем скрещенными в замок пальчиками)
В дырочку она глядит,
(Делаем пальчиками колечко)
На заборе кот сидит!
(Прикладываем ручки к голове как ушки и шевелим пальчиками)

Апельсин

(Рука сжата в кулачок)
Мы делили апельсин.
(Крутим кулачком вправо-влево)
Много нас, а он один!
(Другой рукой разгибаем пальчики, сложенные в кулачок, начиная с большого)
Эта долька для ежа,
(Разгибаем указательный пальчик)
Эта долька для чижа,
(Разгибаем средний пальчик)
Эта долька для утят,
(Разгибаем безымянный пальчик)
Эта долька для котят,
(Разгибаем мизинчик)
Эта долька для бобра,
(Открытую ладошку поворачиваем вправо-влево)
Ну, а волку - кожура.
(Двумя руками показываем волчью пасть)
Он сердит на нас - беда!
(Складываем руки домиком)
В домик прячемся - сюда!

Шарик

(Сначала пальцы сложены в замочек. Начинаем их медленно разводить)
Надуваем быстро шарик.
(Кончики пальцев обеих рук соприкасаются друг с другом - шарик надут)
Он становится большой.
(Соприкасаем ладошки друг с другом полностью)
Вдруг шар лопнул,
воздух вышел -
(Смыкаем вместе пальчики)
Стал он тонкий и худой!

Летела сова

(Машем руками)
Летела сова,
Весёлая голова.
Летела-летела,
(Кладём руки на голову)
На головку села.
Села, посидела,

Головой повертела
(Снова машем руками)
И опять полетела.

Пятачок

(Сесть на корточки, руки на поясе, делаем наклоны вправо)
Поросенок Пятачок
Отлежал себе бочок!
(Встаём, выпрямляемся, поднимаем руки вверх - потягиваемся)
Встал на ножки,
Потянулся!
(Приседаем на корточки и делаем наклон вперёд, руки держим прямо перед собой)
А потом присел,
Нагнулся!
(Встаём, делаем прыжки на месте. Руки на поясе, делаем ходьбу на месте)
И немножко поскакал,
И на месте пошагал.
(Сесть на корточки, руки на поясе, делаем наклоны влево)
А потом опять прилёг, -
Но уже на левый бок!

Белка

(В самом начале кулачек сжат)
Сидит белка на тележке,
Продаёт она орешки:
(Поочерёдно разгибать все пальчики, начиная с большого)
Лисичке-сестричке,
Воробью, синичке,
Мишке толстопятому,
Заиньке усатому…

Наша семья

(По очереди разгибайте пальчики, начиная с большого)
Этот пальчик большой -
Это папа дорогой.
Рядом с папой - наша мама.
Рядом с мамой - брат старшой.
Вслед за ним сестренка -
Милая девчонка.
И самый маленький крепыш -
Это славный наш малыш.

Зимняя прогулка

(Загибаем пальчики по одному)
Раз, два, три, четыре, пять
("Идём" по столу указательным и средним пальчиками)
Мы во двор пришли гулять.
("Лепим" комочек двумя ладонями)
Бабу снежную лепили,
(Крошащие движения всеми пальцами)
Птичек крошками кормили,
(Ведём указательным пальцем правой руки по ладони левой руки)
С горки мы потом катались,
(Кладём ладошки на стол то одной стороной, то другой)
А ещё в снегу валялись.
(Отряхиваем ладошки)
Все в снегу домой пришли.
(Движения воображаемой ложкой, руки под щёки)
Съели суп и спать легли.

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 ползёт опять,
("Паучки" ползают по голове.)
А за ним ползут все детки,
Чтобы погулять на ветке.

Берёза

(Плавное движение правой рукой в сторону-вверх)
Берёза моя, берёзонька.
(То же, но левой рукой)
Берёза моя кудрявая.

(подъём рук вверх, вдох)
Стоишь ты, берёзонька,
(Опустить руки, выдох)
Посредь долинушки,
(подъём рук, вдох)
На тебе, берёзонька,
(Опустить руки, выдох)
Листья зелёные,
(Подъём рук, вдох)
Под тобой, берёзонька,
(Опустить руки, выдох)
Трава шёлковая,
(Подъём рук, вдох)
Вокруг тебя, берёзонька,
(Опустить руки, длительный выдох)
Девицы красные
Венки вьют, плетут…

Рыбки

(Ладони сомкнуты, чуть округлены. Выполняем волнообразные движения в воздухе.)
Пять маленьких рыбок играли в реке,
(Руки прижаты друг к другу. Переворачиваем их с боку на бок.)
Лежало большое бревно на песке,
(Ладони сомкнуты и чуть округлены. Выполняем ими "ныряющее" движение.)
И рыбка сказала: "Нырять здесь легко!"
(Качаем сомкнутыми ладонями (отрицательный жест).)
Вторая сказала: "Ведь здесь глубоко."
(Ладони поворачиваются на тыльную сторону одной из рук – рыбка спит.)
А третья сказала: "Мне хочется спать!»
(Быстро качаем ладонями – дрожь.)
Четвёртая стала чуть-чуть замерзать.
(Запястья соединены. Ладони раскрываются и соединяются – рот.)
А пятая крикнула: "Здесь крокодил!
(Быстрые волнообразные движения сомкнутыми ладонями – уплывают.)
Плывите отсюда, чтоб не проглотил!"

Шла кукушка

(Идём по столу на выпрямленных указательном и среднем пальцах, при этом остальные пальцы поджаты.)
Шла кукушка мимо рынка,
(Ладони соединяются "ковшом" – корзинка.)

У неё была корзинка,
(Ударяем сомкнутыми ладонями по столу/коленям, разъединяем руки.)
А корзинка на пол - бух!
(Разводим руки в стороны, шевеля пальцами – летящие мухи. Количество разогнутых пальцев соответствует тексту.)
Полетело десять (девять, восемь) мух!

Пчёлки

(Одна из рук стоит на столе, опираясь на локоть, пальцы растопырены (ёлка) На второй руке пальцы смыкаются в кольцо (улей). "Улей" прижат к "ёлке".)
Домик маленький на ёлке,
Дом для пчёл, а где же пчёлки?
(Заглядываем в "улей".)
Надо в дом постучать,
(Сжимаем кулачки, стучим ими друг о друга.)
Раз, два, три, четыре, пять.
Я стучу, стучу по ёлке,
Где же, Где же эти пчёлки?
(Стучим кулаками друг о друга, чередуя руки.)
Стали вдруг вылетать:
(Разводим руками, растопыриваем пальцы и шевелим ими, пчёлки летают.)
Раз два, три, четыре, пять!

На постой

Русская игра. Руки перед грудью, ладони сомкнуты. Мизинцы – дети, говорят тоненьким голосом. Безымянные пальцы – мама, говорит обычным голосом. Средние пальцы – папа, говорит низким голосом. Указательные пальцы – солдаты, говорят басом. Скрещенные большие пальцы - порог избы.
(Ночь, в избе все спят. Раздается стук.)
Солдаты: Тук-тук! (Указательные пальцы постукивают друг о друга.)
Дети: Кто там? (Постукивают друг о друга мизинцы.)
Солдаты: Два солдата пришли переночевать! (Постукивают указательные пальцы.)
Дети: Спросим у мамы. Мама! (Постукивают мизинцы.)
Мама: Что дети? (Постукивают безымянные.)
Дети: Два солдата пришли переночевать! (Постукивают мизинцы.)
Мама: Спросите у папы. (Постукивают безымянные.)
Дети: Папа! (Постукивают мизинцы.)
Папа: Что, дети? (Постукивают средние пальцы.)
Дети: Два солдата пришли переночевать! (Постукивают мизинцы.)
Папа: Впустите! (Постукивают средние пальцы.)
Дети: Входите! (Постукивают мизинцы.)

Солдаты: Ах, какая благодать, что пустили переночевать! (Указательные пальцы "пляшут" совершая перекрестные движения.)
Солдаты: Войдем! (Сомкнутые ладони поворачиваются пальцами к груди. Затем следует быстрый полуоборот рук так, чтобы соприкоснулись тыльные стороны ладоней.)
(Руки вытягиваются вперед.)

Медузы

(Дети соединяют ладони, раздвигают пальцы.)
Две огромные медузы
Прилепились пузом к пузу.
(После чего отрывают ладони друг от друга, выгибая пальцы, при этом пальцы левой руки прижаты к пальцам правой.)
Выгнем щупальца сильнее-
Вот как гнуться мы умеем!

Ладушки ладошки

(Играя в эту пальчиковую игру можно проявить фантазию. Выполняйте движения которые вам подскажет сюжет стихотворения.)
Мыли мылом ручки.
Мыли мылом ножки.
Вот какие ладушки,
Ладушки ладошки!
Наварили кашки
Помешали ложкой.
Вот какие ладушки,
Ладушки ладошки!

Строили ладошки
Домик для матрешки.
Вот какие ладушки,
Ладушки ладошки!

Курочке Пеструшке
Накрошили крошек.
Вот какие ладушки,
Ладушки ладошки!

Хлопали ладошки
Танцевали ножки.
Вот какие ладушки,
Ладушки ладошки!

Прилегли ладошки
Отдохнуть немножко.
Вот какие ладушки,
Ладушки ладошки!