

Мелкая моторика у детей дошкольного возраста

Как часто мы слышим выражение «мелкая моторика». Что же такое мелкая моторика? Физиологи под этим выражением подразумевают движение мелких мышц кистей рук. При этом важно помнить о координации «рука-глаз», т. к. развитие мелких движений рук происходит под контролем зрения. Почему же так важно развивать мелкую моторику рук ребенка? Дело в том, что в головном мозге человека центры, которые отвечают за речь и движения пальцев расположены очень близко. Стимулируя мелкую моторику, мы активируем зоны, отвечающие за речь. И, кроме того, в дальнейшем эти навыки ребенку потребуются для использования движений, чтобы рисовать, писать, одеваться и т. д.

Начинать работу по развитию мелкой мускулатуры рук нужно с самого раннего возраста. Уже грудному младенцу можно массировать пальчики (*пальчиковая гимнастика*), воздействуя тем самым на активные точки, связанные с корой головного мозга. В раннем и младшем дошкольном возрасте нужно выполнять простые упражнения, сопровождаемые стихотворным текстом, не забывая о развитии элементарных навыков самообслуживания: застегивать и расстегивать пуговицы, завязывать шнурки и т. д.

И, конечно, в старшем дошкольном возрасте работа по развитию мелкой моторики и координации движений руки должна стать важной частью подготовки к школе, в частности, к письму.

Мелкая моторика - одна из сторон двигательной сферы, которая непосредственно связана с овладением предметными действиями, развитием продуктивных видов деятельности, письмом, речью ребенка (*М. М. Кольцова, Н. Н. Новикова, Н. А. Бернштейн, В. Н. Бехтерев, М. В. Антропова, Н. А. Рокотова, Е. К. Бережная*). Формирование же двигательных функций, в том числе и тонких движений рук, происходит в процессе взаимодействия ребенка с окружающим его предметным миром. Когда мы выполняем точные действия, запястья, совершая необходимые движения в разных плоскостях, регулируют положение наших рук. Маленькому ребенку трудно поворачивать и вращать запястье, поэтому он заменяет эти движения движениями всей руки от плеча. Чтобы мелкие движения были более точными и экономными, чтобы они не требовали от ребенка чрезмерных затрат энергии, ему необходимо постепенно овладевать разными движениями запястья.

Какие же упражнения помогут ребенку усовершенствовать свои навыки?

1. Пальчиковая гимнастика.

«Пальчиковые игры» - это инсценировка каких-либо рифмованных историй, сказок при помощи пальцев. Многие игры требуют участия обеих рук, что дает возможность детям ориентироваться в понятиях «вправо», «влево», «вверх», «вниз» и др. Дети старше 5 лет могут оформить игры разнообразным реквизитом - домиками, кубиками, мелкими предметами и т. д.

Рекомендуется использовать упражнения, в которых тренируется каждый палец отдельно (*ведь в коре головного мозга имеется отдельная область проекции для каждого пальца*), необходимы движения и для напряжения, и для расслабления, и растяжки. Движения пальцами нужно выполнять с оптимальной нагрузкой и амплитудой. Вялая, небрежная тренировка не дает эффекта.

Необходимо помнить, что пальчиковый тренинг применяется как средство, повышающее тонус коры головного мозга, и соблюдать осторожность при работе с детьми с повышенной судорожной готовностью. Пальчиковый тренинг включает упражнения: статические (*удержание приданной пальцам определенной позы*), динамические (*развитие подвижности пальцев, переключения с одной позиции на другую*), расслабляющие (*нормализующие мышечный тонус*) и др. Однако, зачастую непродуманное искусственное использование этих упражнений не вызывает у детей интереса к ним и не дает достаточного корригирующего эффекта. Эффективность занятий, интерес детей к ним можно повысить, если упражнения пальцевой

гимнастики проводить во время чтения детям стишков, сказок, рассказов, работы с ними над потешками, прибаутками, любым речевым материалом. Слушая его, дети одновременно вместе со взрослым “инсценируют” содержание прослушиваемого материала с помощью пальцевых движений и изображений персонажей, их действий и др. Разучиваемые на таких занятиях пальцевые движения дети включают в дальнейшем в самостоятельные игры-инсценировки, совершенствуя двигательные навыки пальцев рук. Для разностороннего, гармоничного развития двигательных функций кисти руки необходима тренировка трех типов составляющих: сжатия, растяжения, расслабления - следуя медицинской терминологии - сочетание попеременного сокращения и расслабления флексоров - мышц-сгибателей и экстензоров - мышц-разгибателей.

Для получения максимального эффекта пальчиковые упражнения должны быть построены таким образом, чтобы сочетались сжатие, растяжение, расслабление кисти руки, а также использовались изолированные движения каждого из пальцев.

Продолжительность пальчикового тренинга зависит от возраста детей (*младший возраст до трех-четырех лет*), рекомендуемое время - от 3 до 5 минут, в среднем и старшем дошкольном возрасте - 10-15 минут в день). Часть упражнений, в которых использовалась поверхность стола, выполняются сидя за столом. Таким образом, пальчиковые упражнения, при умелом их включении в контекст различных занятий и домашних дел, могут способствовать развитию у детей элементов их двигательного поведения, обусловленного игровой, бытовой или учебной ситуацией.

2. Игры с крупой, бусинками, пуговицами, мелкими камешками.

Эти игры оказывают прекрасное тонизирующее и оздоравливающее действие. Детям предлагается сортировать, угадывать с закрытыми глазами, катать между большим и указательным пальцем, придавливать поочередно всеми пальцами обеих рук к столу, стараясь при этом делать вращательные движения. Можно научить ребенка перекачивать пальцами одной руки два грецких ореха или камешка, пальцами одной руки или между двух ладоней шестигранный карандаш. Отлично развивает руку разнообразное нанизывание. Нанизывать можно все что нанизывается: пуговицы, бусы, рожки и макароны, сушки и т. п. Можно составлять бусы из картонных кружочков, квадратиков, сердечек, листьев деревьев, в том числе сухих, ягод рябины. Можно предложить детям выкладывать буквы, силуэты различных предметов из мелких предметов: семян, пуговиц, веточек и т. д. Все занятия с использованием мелких предметов должны проходить под строгим контролем взрослых!

3. Песочная терапия.

Податливость песка провоцирует желание создать из него миниатюру реального мира. Созданная ребенком картина из песка является творческим продуктом. Основной акцент делается на творческом самовыражении ребенка, благодаря которому на бессознательно-символическом уровне происходит выход внутреннего напряжения и поиск путей развития.

Найдите большую коробку, заполните ее наполовину промытым и высушенным речным песком. Покажите ребенку игрушку, которую вы спрячете в этом песке, и сделайте это, когда он отвернется. Постепенно можно увеличивать количество запрятанных игрушек.

Предложите ребенку смоделировать песочную проекцию. Например, в соответствии с имеющимся опытом ребенка, попросите его изобразить зоопарк, домашних животных, лес и т. д. Пусть ребенок сам отберет необходимые материалы и смоделирует пространство.

Придумайте и смоделируйте песочную проекцию с различными ландшафтами (*горы, водоемы, равнины и т. д.*) на основе знакомых ребенку лексических тем (*например, дикие животные*). Используйте для построения проекции фигурки домашних животных. Предложите ребенку исправить картину. Ребенок сам должен выбрать правильные фигурки животных и поместить их в свойственные им ландшафты.

Постановка знакомой ребенку сказки. Ребенок самостоятельно выбирает реквизит и строит декорации. Сказка может быть проиграна полностью по сюжету или берется за основу знакомый сюжет, а ребенок придумывает и доигрывает свое окончание сказки.

4. Вырезание ножницами.

Особое внимание уделяется усвоению основных приемов вырезания - навыкам резания по прямой, умению вырезать различные формы (*прямоугольные, овальные, круглые*). Получая симметричные формы при сгибании бумаги, сложенной гармошкой (*хоровод*) или по диагонали (*снежинки*), дети должны усвоить, что они вырезают не целую форму а ее половину. Прежде чем приступить к вырезыванию силуэта, следует продумать, откуда, с какого угла, в какую сторону листа, направить ножницы, т. е. планировать предстоящее действие. Игра на вырезание узоров из сложенных листочков бумаги имеет замечательное свойство: как бы коряво ни вырезал ребенок, все равно получится узор, отдаленно напоминающий снежинку или звездочку.

5. Аппликации.

Из вырезанных фигурок дети могут составлять композиции - аппликации. Для начала удобнее вырезать геометрические формы и фигурки из цветных журналов, и клеящим карандашом, закреплять их на листе. Если ребенок еще мал, и вы опасаетесь дать ему ножницы, пусть рвет руками картинки из журнала или газеты - как получится; а вы будете наклеивать вырванные кусочки на чистый листок, придавая им какую-либо форму. Может получиться осмысленный коллаж.

6. Работа с бумагой. Оригами. Плетение.

Развитию точных движений и памяти помогают плетение ковриков из бумажных полос, складывание корабликов, фигурок зверей из бумаги.

Материалом для плетения могут быть прутья ивы, солома, шпон, а так же бумага, тонкий картон, ткань, тесьма, лента и др. Ребенку можно предложить сложить пополам лист бумаги, сделать ножницами ряд ровных надрезов, не выходя за контур, затем нарезать тонкие полоски другого цвета и определенным образом, соблюдая узор, вплести их между надрезов основной части коврика.

Из бумаги и картона можно изготовить игрушки для игр с водой и ветром, елочные украшения, атрибуты для сюжетно-ролевых игр, игр-драматизаций, игрушки-забавы, подарки и сувениры. Необходимо познакомить детей с инструментами для обработки бумаги, показать приемы сгибания и складывания бумаги.

В настоящее время оригами приобретает всё большую популярность среди педагогов и психологов. И это не случайно. Развивающий потенциал оригами очень высок.

Тематика оригами очень разнообразна, идет от простого к сложному. Для успешного обучения изготовления игрушек оригами с детьми в игровой форме нужно выучить обозначения заготовок (*базовые формы*) и условные обозначения (*сейчас продается множество книг по технике оригами*). В дальнейшем это облегчит изготовление и сократит время на выполнение игрушки. Для запоминания и закрепления базовых форм с детьми можно использовать следующие игры и упражнения: «Преврати квадратик в другую форму», «Угадай, во что превратился квадратик?», «Где чья тень?», «Назови правильную форму», «Определи базовую форму» и др.

На занятиях оригами эффективно использовать сказки-подсказки, они развивают интерес, облегчают изготовление и запоминание при выполнении игрушек, ведь механические задания (*провести линию сгиба, сложить пополам, сложить уголок к центру*) заменяются осмысленными, с точки зрения сюжетно-игрового замысла, действием. В качестве оборудования используют листы бумаги разных цветов и готовые книги по технике оригами.

7. Лепка из пластилина, глины и соленого теста.

Можно делать единичные детали или сразу несколько и объединять их в композиции. Вы можете лепить мелкие детали сами, а малыш может собирать готовую композицию.

Лепим колбаски, колечки, шарики; режем пластилиновую колбаску пластмассовым ножом на множество мелких кусочков, а потом слепляем кусочки снова. Из каждого маленького кусочка

делаем лепешку или монетку. (Можно надавить на лепешку настоящей монеткой или плоской игрушкой, чтобы получить отпечаток.)

Оклеиваем полученными лепешками баночки, веточки, и т. д. Выкладывание из пластилина заданного рисунка шариками, колбасками на фанере или листе картона.

Оклеивание пластилином стеклянной бутылки и придание ей формы вазы, чайника и т. д.

Лепка геометрических фигур, цифр, букв.

8. Шнуровки - зачем они?

Сейчас в продаже встречается множество разнообразных игр со шнурками. В целом, их можно разделить на несколько видов. Во-первых, шнуровки сюжетные. Ребенку предлагается “незаконченная” картинка (изображение ежика, белочки, елки, вазы с букетом, домика), к которой нужно пришнуровать недостающие детали: грибы, фрукты и орехи, новогодние игрушки, цветы, окошки и т. п. Второй вид шнуровок: пуговицы, башмачки, цилиндры или любые другие, сделанные из дерева или мягкого безопасного материала, цельные предметы, в которых проделаны отверстия для шнурков. К ним прилагаются веревочки и инструкции по созданию художественных переплетений на игрушке-основе. Наконец, третий вид шнуровок: изготовленные из ткани детали домиков, книжек и т. п., которые предлагается соединить с помощью шнурков, чтобы получилась цельная мягкая игрушка или сюжетная мягкая «картина». Таков, например, «Теремок» - игрушка, разработанная еще М. Монтессори, родоначальницей всех современных детских игрушек со шнурками.

9. Рисование, раскрашивание.

Раскрашивание - один из самых легких видов деятельности. Вместе с тем, оно продолжает оставаться средством развития согласованных действий зрительного и двигательного анализаторов и укрепления двигательного аппарата пишущей руки. Необходимо учить детей раскрашивать аккуратно, не выходя за контуры изображенных предметов, равномерно нанося нужный цвет. В процессе рисования у детей развиваются не только общие представления, творчество, углубляется эмоциональное отношение к действительности, но формируются элементарные графические умения, столь необходимые для развития ручной ловкости, освоения письма. Рисуя, дети учатся правильно обращаться с графическим материалом и осваивают различную изобразительную технику, у них развивается мелкая мускулатура руки. Рисовать можно черными и цветными карандашами, фломастером, мелом, акварельными красками, гуашью.

Рисование различными материалами требует различной степени нажима для того, чтобы на бумаге остался след от пишущего предмета. Это тоже способствует развитию ручной умелости.

Безусловно, рисование способствует развитию мелких мышц руки, укрепляет ее. Но надо помнить, что при обучении рисованию и письму специфичны положения руки, карандаша, тетради (листа бумаги), приемов проведения линий.

Для начала хорошо использовать:

- обводку плоских фигур. Обводить можно все: дно стакана, перевернутое блюдо, собственную ладонь, плоскую игрушку и т. д. Особенно подходят для этой цели формочки для приготовления печений или кексов;
- рисование по опорным точкам;
- дорисовывание второй половины рисунка;
- рисунок по образцу, не отрывая руки от бумаги.

Также можно использовать различные нетрадиционные техники.

Монотипия: на лист бумаги наносят краску разных цветов. Затем на лист накладывается другой лист, и отпечаткам придают определенную форму с помощью кисти, карандаша, фломастера.

Набрызг: кисть опускают в краску, а затем разбрызгивают краску на лист бумаги с помощью пальцев или карандаша. Таким образом, можно создавать фон рисунка.

Кляксография: на лист бумаги наносятся краски в любом порядке. После нанесения рисунка карандашом или фломастером предают какое-либо очертание, создают образ.

Тампонирование: нанесение красок на бумагу с помощью ватных тампонов или губок.

Подходит для создания фона.

Печать от руки: если ребенок крайне неохотно рисует кистью, предложите ему порисовать пальцами. Можно рисовать одним, двумя, а можно сразу всеми пальцами одновременно: каждый пальчик опускается в краску определенного цвета, а потом по очереди ставится на бумагу. Так получается салют или бусы и т. д. Лучше всего рисунок закончить фломастерами или карандашами. Руку можно раскрашивать кистью, а потом делать отпечатки на бумаге.

Для маленьких детей хорошо использовать специальные «съедобные краски» (*продаются в магазинах*). Такие краски можно придумать и самому: варенье, джем, горчица, кетчуп, взбитые сливки и т. д. могут украсить ваш рисунок или блюдо.

10. Графические упражнения.

В условиях детского сада дети приобретают графические навыки на занятиях изобразительным искусством, а мелкие движения рук развиваются в процессе конструирования и при выполнении трудовых действий. Но этих занятий не достаточно, необходима продуманная система специальных занятий и упражнений по формированию у детей графических навыков не только в детском саду, но и дома.

Графическая деятельность способствует лучшей ориентировке в условиях двумерного пространства листа бумаги и готовит руку ребенка к обучению письму. Важно, чтобы графические задания имели образно-смысловую значимость. С этой целью для рисования выбираются такие объекты как волны, радуга, клубы дыма, чешуйки у рыб. Здесь можно взять задание и на дорисовывание недостающих деталей у цветов и предметов, обводка лекал, заштриховка и раскрашивание контурных изображений, картинок в альбомах для раскрашивания. Предусматривается постепенный переход к работе по заданной схеме действия, например: «Нарисуй волны, большие и маленькие, три большие волны и три маленькие». Затем усложняется работа по дорисовыванию орнаментов и лабиринтов.

Опыт графических движений ребенок приобретает, выполняя различные виды штриховки, рисуя, копируя рисунки, обводя контуры по точкам и пунктирным линиям, рисуя орнаменты по клеточкам. При этом ведется обучение правильным приемам действий: вести линию сверху вниз и слева направо; штриховать ровно, без пробелов, не выезжая за контур.

11. Штриховка.

Задания со штриховкой выполняются на нелинованной бумаге. Способствуют подготовке руки к письму. Ребенок должен стараться не отрывать ручку от бумаги и не прерывать линии. Умение свободно рисовать плавные линии слева направо важно при формировании почерка. Штриховка, как один из самых легких видов графической деятельности, вводится в значительной мере и для усвоения детьми необходимых для письма гигиенических правил. Раскрашивание рисунков предполагает четыре вида штриховки, которые обеспечивают постепенность в развитии и укреплении мелкой мускулатуры кисти руки, в отработке координации движения.

Виды штриховки:

раскрашивание короткими частыми штрихами;
раскрашивание мелкими штрихами с возвратом;
центрическая штриховка (*круговая штриховка от центра рисунка*);
штриховка длинными параллельными отрезками.

Правила штриховки:

Штриховать только в заданном направлении.

Не выходить за контуры фигуры.

Соблюдать параллельность линий.

Не сближать штрихи, расстояние между ними должно быть 0, 5 см

При выполнении штриховки необходимо соблюдать правила: не выходить за контуры фигуры, соблюдать параллельность линий и расстояние между ними (0, 3 - 0, 5 см). Штриховать рекомендуется вначале короткими и частыми штрихами, затем ввести центрическую штриховку, и только на последнем этапе возможна штриховка длинными параллельными отрезками. При первых попытках штриховки рука быстро утомляется, дети сильно нажимают на карандаш, нет координации пальцев, но работа сама по себе увлекательна и ребенок возвращается к ней сам. По рисункам можно проследить совершенствование мускульного аппарата. Для штриховки можно использовать простой и цветной карандаши, фломастеры и цветные ручки.

Для развития точности и уверенности движения руки используются игры, в которых детям необходимо проводить параллельные линии в определенном направлении:

Игра «От дома к дому». Задача ребенка - точными прямыми линиями соединить между собой домики одного цвета и формы. Ребенок вначале проводит линию просто пальцем, выбирая направление, затем уже фломастером. Проводя линии, дети сопровождают действия словами «От домика к домику».

Игра «Всевозможные лабиринты». Ребенку рисуют различные лабиринты. Пусть «пройдет» по ним карандашом. Чтобы занятие не наскучило, лучше всего объяснить, что это за лабиринт, куда он ведет, и кто по нему должен пройти. (*«Этот лабиринт - в замке Снежной Королевы, он из льда. Герда должна пройти по нему, не касаясь стенок, иначе она замерзнет».*)

Обведение любых вкладышей из серии «рамки и вкладыши Монтессори» полезно для развития руки, не менее полезно их заштриховывать. Каждую фигурку следует штриховать под разным углом наклона и с различной степенью густоты линий. Хорошо, если штрихование получится разной степени интенсивности: от бледного, еле заметного, до темного.

Полезно также штрихование сеткой. Во всех случаях ребенку нужны образцы.

Рисование орнамента. Хорошо развивает моторную ловкость рисование орнаментов на листах в клетку (*графические упражнения*) сначала простым карандашом, затем цветными. Выполнять такие упражнения можно с 5 - 6 лет. Дети с интересом занимаются подобным рисованием. Когда рука ребенка немного окрепнет, то рисунки в его исполнении становятся опрятнее и красивее.

Не нужно заставлять ребенка рисовать орнаменты. Постарайтесь заинтересовать его этим занятием. Обязательно нужно показать сначала, как это делается.

Кроме работы по развитию мелкой мускулатуры рук на занятиях задания по развитию мелкой моторики могут быть включены в такие домашние дела, как перемотка ниток; завязывание и развязывание лент, шнурков, узелков на веревке; собирание разрезных картинок; застегивание и расстегивание пуговиц, кнопок, крючков; завинчивание и развинчивание крышек, банок, пузырьков; разбор круп (*горох, гречка, рис*) и так далее.

Заданий и упражнений, направленных на развитие мелкой моторики очень много. При желании, особенно, если подключить фантазию и воображение, придумывать их можно бесконечно. И главное здесь - учитывать индивидуальные особенности каждого ребенка, его возраст, настроение, желание и возможности. Умелыми пальцы станут не сразу. Игры и упражнения, пальчиковые разминки, проводимые систематически с самого раннего возраста, помогают детям уверенно держать карандаш и ручку, самостоятельно заплетать косички и шнуровать ботинки, строить из мелких деталей конструктора, лепить из глины и пластилина и т. д. Таким образом, если будут развиваться пальцы рук, то будут развиваться речь и мышление ребенка.

Важность пальчиковых упражнений для ребёнка

Пальцы помогают говорить.

Проследим влияние пальчиковых движений на развитие ребёнка.



Ребѐнку 1-2 года.

Помните: ум ребенка на кончиках его пальцев. Малыш сначала обследует предметы, узнаѐт, какие они на ощупь, что с ними нужно делать, и только потом запоминает, как эти предметы называются. Здесь прослеживается связь пальчиковых движений с развитием речи, накоплением словарного запаса.

Обследуйте предметы вместе с малышом (смотрите, трогайте, слушайте, нюхайте, пробуйте на вкус), рассказывайте и спрашивайте обо всем, чем интересовались, и речевое развитие ребенка пойдет быстрее.

Ребѐнку 2-5 лет.

При выполнении упражнений для мелкой моторики малыш учится делать четкие, координированные движения пальчиками, вырабатывается умение ими управлять, произвольно изменять их положение. Пальчики, как и язычок, - это маленькие части тела. Точные движения ими выполнять труднее, чем, например, руками, ногами. Правильная работа язычка и пальчиков зависят друг от друга, так как двигательная зона в коре головного мозга находится рядом с речедвигательной; центры, отвечающие за моторику язычка и пальчиков, занимают наибольшее место по сравнению с другими моторными центрами, они взаимосвязаны.

Научившись управлять своими пальчиками, ребѐнку проще владеть язычком, ставить его в нужное положение при произнесении звуков. Итак, пальчиковая гимнастика – одно из важных условий воспитания правильного произношения. Развитие мелкой моторики и артикуляционного аппарата связаны – при выполнении движений пальчиками стимулируются нервные окончания, которые передают сигналы в головной мозг, в его моторный центр, что способствует активизации движений речевого аппарата. Также сопровождение упражнений речью способствует тренировке в произношении.

Ребѐнку 5-7 лет.

Развитие мелкой моторики подготавливает руку ребѐнка к письму. Человек должен писать красиво, аккуратно. Хорошо писать помогают точные, правильные движения кисти, пальцев рук. Ребѐнка надо учить их выполнять. Если есть нарушения мелкой моторики (малыш не может застегивать пуговицы, не умеет завязывать шнурки, не получаются аппликации, силуэты в рисунках угловатые, корявые), то и буквы будут выглядеть неаккуратно.

Таким образом, пальчиковые упражнения – главная предпосылка красивого письма.

Картотека пальчиковых игр с дошкольниками

<p>«Осенние листья»</p> <p>Раз, два, три, четыре, пять, <i>(загибают пальчики на обеих руках, начиная с больших)</i> Будем листья собирать <i>(ритмично сжимают и разжимают кулачки)</i> Листья берёзы, Листья рябины, Листики тополя, Листья осины, Листики дуба мы соберём, Маме осенний букет отнесём. <i>(приседают, «шагают» по ковру средним и указательным пальцами обеих рук)</i></p>	<p>«За ягодами»</p> <p>Раз, два, три, четыре, пять, <i>(пальчики обеих рук «здороваются», начиная с больших)</i> В лес пойдём мы погулять. <i>(обе руки «идут» пальчиками по столу)</i> За черникой, За малиной, За брусникой, За калиной. Землянику мы найдём И братишке отнесём.</p>
<p>«Гномики - прачки»</p> <p>Жили – были в домике Маленькие гномики: <i>(сжимают и разжимают кулачки)</i> Тики, Пики, Личи, Чики, Мики. <i>(загибают пальчики, начиная с больших)</i> Раз, два, три, четыре, пять, <i>(разгибают пальчики, начиная с больших)</i> Стали гномики стирать: <i>(трут кулачки друг о друга)</i> Тики – рубашки, Пики – платочки, Лики – штанишки, Чики – носочки. <i>(загибают пальчики, начиная с больших)</i> Мики умница был, Всем водичку носил.</p> <p>«Я перчатку надеваю»</p> <p>Я перчатку надеваю, Я в неё не попадаю. <i>(поглаживают по очереди одной рукой другую, как будто надевают перчатку)</i> Сосчитайте – ка, ребятки, Сколько пальцев у перчатки. <i>(ритмично сжимают и разжимают кулачки)</i> Начинаем вслух считать: Ра, два, три, четыре, пять. <i>(загибают по очереди пальчики)</i></p>	<p>«Алёнка - малёнка»</p> <p>Алёнка – малёнка Шустра, быстра: <i>(хлопают в ладоши и ударяют кулачок об кулачок)</i> Воды наносила, Сарафан дошила, Носок довязала, Ягод насбирала, Песню допела, Везде поспела, <i>(загибают пальчики, начиная с больших)</i> В охотку ей дело. <i>(хлопают в ладоши и ударяют кулачок об кулачок)</i></p> <p>«Много мебели в квартире»</p> <p>Раз, два, три, четыре, Много мебели в квартире. <i>(ритмично сжимают и разжимают кулачки)</i> В шкаф повесим мы рубашку, А в буфет поставим чашку. Чтобы ножки отдохнули, Посидим чуть – чуть на стуле. А когда мы крепко спали, На кровати мы лежали. А потом мы с котом, Посидели за столом. <i>(загибают пальчики, начиная с больших на каждое название мебели)</i> Чай с вареньем дружно пали.</p>

<p><i>одновременно на обеих руках, начиная с больших)</i></p>	<p>Много мебели в квартире! <i>(ритмично попеременно хлопают в ладоши и стучат кулачком о кулачок)</i></p>
<p>«Помощники»</p> <p>Раз, два, три, четыре, <i>(попеременно ритмично ударяют кулачок об кулачок и хлопают в ладоши)</i> Мы посуду перемыли: <i>(одна ладонь скользит по другой)</i> Чайник, чашку, ковшик, ложку И большую поварёшку. <i>(загибают пальчики, по одному, на каждое название посуды)</i> Мы посуду перемыли, <i>(одна ладонь скользит по другой)</i> Только чашку мы разбили, Ковшик тоже развалился, Нос у чайника отбился, Ложку мы чуть – чуть сломали. <i>(снова загибают пальчики)</i> Так мы маме помогали. <i>(ритмично ударяют кулачок об кулачок и хлопают в ладоши)</i></p> <p>«Мы во двор пошли гулять»</p> <p>Раз, два, три, четыре, пять, <i>(загибают пальчики по одному, одновременно на обеих руках)</i> Мы во двор пошли гулять. <i>(«идут» по столу указательным и средним пальчиками)</i> Бабу снежную лепили, <i>(«лепят» комочек двумя ладонями)</i> Птичек крошками кормили, <i>(«крошат» хлебушек всеми пальчиками)</i> С горки мы потом катались, <i>(ведут указ. пальцем правой руки по ладони левой руки)</i> А ещё в снегу валялись. <i>(кладут ладошки на стол то одной, то другой стороной)</i> Все в снегу домой пришли. <i>(стряхивают ладошки)</i> Съели суп, и спать легли.</p>	<p>«Снежок»</p> <p>Раз, два, три, четыре, <i>(загибают пальчики, начиная с большого)</i> Мы с тобой снежок слепили. <i>(«лепят» меняя положение ладоней)</i> Круглый, крепкий, очень гладкий <i>(показывают круг, сжимают ладони вместе, гладят одной ладонью другую)</i> И совсем, совсем не сладкий. <i>(грозят пальчиком)</i> Раз – подбросим, <i>(смотрят вверх, подбрасывают воображаемый снежок)</i> Два – поймаем. <i>(приседают, ловят воображаемый снежок)</i> Три – уроним <i>(встают, роняют воображаемый снежок)</i></p> <p>«Кормушка»</p> <p>Сколько птиц к кормушке нашей Прилетело? Мы расскажем. <i>(ритмично сжимают и разжимают пальчики)</i> Две синицы, воробей, Шесть щеглов и голубей, <i>(машут перекрёстно сложенными ладонями)</i> Дятел в пёстрых пёрышках. Всем хватило зёрнышек. <i>(на каждое название птицы, загибают по одному пальчику, начиная с больших на обеих руках. Трут большие пальчики об указательные, как бы насыпают корм в кормушку)</i></p>

«Сидит белка на тележке»

Сидит белка на тележке,
Продаёт она орешки.
(хлопают в ладоши и ударяют кулачок о кулачок попеременно)
Лисичке – сестричке,
Воробью, синичке,
Мишке толстопятому,
Заиньке усатому.
(загибать по одному пальчику, начиная с больших по переменно)

«Как у нас семья большая»

Как у нас семья большая
Да весёлая.
(хлопают в ладоши и ударяют кулачок об кулачок попеременно)
Два у лавки стоят,
(загибают большие пальцы)
Два учиться хотят,
(загибают указательные пальцы)
Два Степана у сметаны объедаются
(загибают средние пальцы)
Две Дашки у каши питаются.
(загибают безымянные пальцы)
Две Ульки в люльке качаются.
(загибают мизинцы)

«Жил да был один налим»

Жил да был один налим,
Два ерша дружили с ним.
(выполнять плавные движения сложенными ладонями, имитирующими движения плавников)
Прилетали к ним три утки по четыре раза в сутки.
(скрещенными ладонями имитировать взмахи крыльями)
И учили их считать:
(сжимать и разжимать кулачки)
Раз, два, три, четыре, пять.
(загибать пальчики, начиная с больших)

«Что принёс нам почтальон»

Что принёс нам почтальон?
С толстой сумкой ходит он.
(маршируют по кругу, высоко поднимая колени)
Перевод, журнал, газету,
В бандероли две кассеты
И письмо от тёти Вали,
(на каждое название загибают по одному пальчику, начиная с больших, на обеих руках)

«Ласточка»

Ласточка, ласточка,
Милая касаточка,
Ты где была,
Ты с чем пришла? –
За морем бывала,
Весну добывала,
Несу, несу
Весну – красну.
(на каждую строку большие пальцы обеих рук касаются дважды каждого пальца, начиная с указательных)

«Дружба»

Дружат в нашей группе
Девочки и мальчики
(хлопок – «замочек», открывание его в ритм со словами)
Мы с тобою дружим
Маленькие пальчики.
(хлопки одноимёнными пальчиками)
Раз, два, три, четыре, пять –
(зафиксированные в хлопке пальчики раскрываются по одному, начиная с большого)
Начинай считать опять.
(раскрывание и закрывание кулачков)
Раз, два, три, четыре, пять –
(складывание пальцев, соединяя одноимённые попарно)
Мы закончили считать
(разведение рук в стороны с расширенными пальцами)

«Овощи»

Массаж (или самомассаж) фаланг пальцев

Вырос у нас чесночок,
(указательный левой руки)

Перец, томат, кабачок,
(средний)

Тыква, капуста, картошка,
(безымянный)

Лук и немножко горошка.
(мизинец)

Овощи мы собирали,
(мизинец правой руки)

Ими друзей угощали,
(безымянный)

Квасили, ели, солили,
(средний)

С дачи домой увозили,
(указательный)

Прощай же на год,
(большой палец левой руки)

Наш друг – огород.
(большой палец правой руки)

«Фрукты»

Соединение пальцев подушечками, начиная с мизинцев, по одной паре пальцев на каждую стихотворную строчку

На базар ходили мы,
(мизинцы)

Много груш там и хурмы,
(безымянные)

Есть лимоны, апельсины,
(средние)

Дыни, сливы, мандарины,
(указательные)

Но купили мы арбуз –

Это самый вкусный груз!

(пальцы сжимаются в кулак, а большой отводится вверх)

«Апельсин»

Мы делили апельсин –

(«разламывание» апельсина на дольки)

Много нас, (показ 10 пальцев рук)

А он один.

(Показ одного пальца руки)

Эта долька – для ежа,
(сгибание большого пальца лев. руки)

Эта долька – для чижа,
(сгибание указ. пальца левой руки)

Эта долька – для утят,
(сгибание ср. пальца левой руки)

Эта долька – для котят,
(сгибание без. пальца левой руки)

Эта долька для бобра,
(сгибание мизинца левой руки)

А для волка – кожура.
(бросательное движение правой руки)

«Компот»

Будем мы варить компот,
Фруктов нужно много. Вот:

(левую ладошку держать «ковшиком», правой имитировать помешивание в нём)

Будем яблоки крошить,

Грушу будем мы рубить,
(загибать пальчики на правой руке, начиная с большого)

«Котёнок»

Поочерёдно «кусаем» ногтевые фаланги (от указательного пальца к мизинцу и обратно, на ударные слоги стихотворения сильно надавливаем на ногтевые фаланги). После первого двуступишия смена рук.

2,3,4,5

Кусается сильно
котёнок – глупыш,

5,4,3,2

Он думает: это не палец,
а мышь (смена рук)

2,3,4,5

Но я же играю с тобою, малыш

5,4,3,2

А будешь кусаться –
скажу тебе»: «Кыш!»

Поочерёдное соединение всех пальцев с большим, начиная с указательного и кончая мизинцем. В обратном направлении – от мизинца к указательному. Сначала соединять пальчики одной руки, потом – другой руки на ударный слог

1 – 2 1 – 3 1 – 4 1 – 5

Ёж, медведь, барсук, енот

1 – 5 1 – 4 1 – 3 1 – 2

<p>Отожмём лимонный сок, Слив положим и песок. Варим, варим мы компот, Угостим честной народ. (опять «варить» и «помешивать»)</p>	<p>Спят зимою каждый год. (смена рук) 1 – 2 1 – 3 1 – 4 1 – 5 Волка, зайца, рысь, лису 1 – 5 1 – 4 1 – 3 1 – 2 И зимой найдёшь в лесу.</p>
<p>«Транспорт» <i>Соединение всех пальцев с большим по очереди, начиная с указательного, на каждый ударный слог.</i></p> <p>Автобус, троллейбус, машина, трамвай – О них ты на улице не забывай (смена рук) В морях – корабли, ледоколы, суда, Они очень редко заходят туда.</p> <p>«Снеговик» Давай, дружок, смелей, дружок! (лепить воображаемый ком) Кати по снегу свой снежок – (катить воображаемый ком. Рисовать в воздухе круг) И станет ком снеговиком. (ударять кулачок о кулачок) Его улыбка так светла! (прикладывать ладонь к щекам, изображая широкую улыбку) Два, глаза, шляпа, нос, метла ... (показывать названные предметы) Но солнце припечёт слегка – (поднять руки вверх) Увы! И нет снеговика! (поднять плечи и развести руки в стороны, затем сесть на корточки, закрывая голову руками)</p>	<p>«Братцы» <i>Обеими руками одновременно растирать о большие остальные пальцы по очереди (с указательного пальца по мизинцу), растирание каждого пальчика по четыре раза</i></p> <p>Ну – ка, братцы, кто сильнее? Кто из вас поздоровее? Все вы, братцы, молодцы, Просто чудо – удалцы!</p> <p>«Весёлые слоги» Ла – ла – ла – Мила пол мела. (дети хлопают три раза в ладоши, показывают как подметают пол) Лу – лу – лу – Слава взял пилу (дети хлопают три раза, делают скользящие движения ладонями друг о друга) Ул – ул – ул – Михаил уснул. (дети хлопают 3 раза в ладоши, кладут руки под щеку) Ща – ща – ща – наварили мы борща. (дети хлопают три раза, водят указательным пальцем одной руки по ладони другой) Щи – щи – щи – щиплем щавель мы на щи (дети хлопают 3 раза в ладоши, сжимают и разжимают пальцы)</p>

«Чудо – пальчики»

Дети сжимают и разжимают пальцы обеих рук

У тебя есть две руки,
Есть и десять пальчиков.
Десять ловких и весёлых
Быстрых чудо – мальчиков.
Будут – будут мальчики трудиться,
Не пристало им лениться!

«Умывалочка»

Мы намылим наши ручки,
(дети круговыми движениями трут одну ладонь о другую)
Раз, два, три. Раз, два, три.
(выполняют два раза по три ритмичных хлопка)
А над ручками, как тучки,
(выбрасывают руки вверх)
Пузыри, пузыри.
(делают четыре ритмичных прыжка, руки на поясе)

«Дружба»

Дружат в нашей группе девочки и мальчики,
(дети соединяют пальцы обеих рук в «замочек»)
Мы с тобою дружим маленькие пальчики.
(прижимают ладони друг к другу)
Раз, два, три, четыре, пять,
Начинай опять считать!
(подушечками пальцев постукивают друг о друга)
Раз, два, три, четыре, пять,
Мы закончили считать!
(опускают руки вниз, встряхивают кистями)

«Пять пальцев»

Дети ритмично сжимают и разжимают кулачки. На счёт – поочерёдно загибают пальцы на обеих руках.

На моей руке пять пальцев,
Пять хватальцев, пять держальцев.
Чтоб строгать и чтоб пилить,
Чтобы брать и чтоб пилить,
Чтобы брать и чтоб дарить.
Их не трудно сосчитать:
Раз, два, три, четыре, пять!

«В гости к пальчику»

В гости к пальчику большому приходили
прямо к дому
(дети выставляют вверх большие пальцы и соединяют между собой)
Указательный и средний,
(поочерёдно выставляют называемые пальцы и соединяют их между собой)
Безымянный и последний,
Сам мизинчик – малыш
Постучался на порог:
(стучат мизинцы друг о друга)
Вместе пальчики – друзья,
(пальцы переплетают и вместе сжимают)
Друг без друга им нельзя!
(ритмично сжимают и разжимают пальцы)

«Дружная семья»

Дети поочерёдно загибают пальцы обеих рук: большой, указательный, средний, безымянный, мизинец. На последние слова пальцы образуют кулачки.

Этот пальчик – дедушка,
Этот пальчик – бабушка,
Этот пальчик – мамочка,
Этот пальчик – папочка,
Этот пальчик – я!
Вот и вся моя семья,
Очень дружная семья!

«Машина каша»

Маша каши наварила,
Маша кашей всех кормила.
(дети указательным пальцем правой руки изображают, что мешают кашу в левой ладошке)
Положила Маша кашу
Кошке – в чашку,
Жучке – в плошку,
А коту – в большую ложку,
В миску курицам, цыплятам
И в корытце поросётам.
(загибают по одному пальчику на обеих руках на каждое название посуды)
Всю посуду заняла,
(разжимают пальцы)
Всё до крошки раздала.
(сдувают воображаемые крошки с ладони)

«Машина»

Би – би – би – гудит машина,
(дети ритмично постукивают кулаком одной руки о ладонь другой)
Тук – тук – тук – мотор стучит.
(ритмично хлопают руками)
- Едем, едем, едем, едем, -
Он так громко говорит.
(ритмично топают ногами)
Шины трутся о дорогу,
Шу – шу – шу – они шуршат.
(потираю ладони)
Быстро крутятся колёса,
Та – та – та – вперёд спешат.
(делают ритмичную «вертушку» руками)

«Поздняя осень»

Солнышко греет уже еле – еле;
Перелётные птицы на юг улетели;
(дети поочерёдно, начиная с больших, соединяют пальцы обеих рук (на каждую примету))
Голы деревья, пустынные поля,
Первым снежком
принакрылась земля.
Река покрывается льдом в ноябре.
(сжимают руки в «замок»)
Поздняя осень стоит на дворе.
(разводят руками перед собой)

«Перелётные птицы»

Тили – тили, тили – тили –
На юг птицы улетели!
(скрещивают большие пальцы, машут ладошками)
Улетел от нас скворушка –
Серенькое пёрышко.
Жаворонок, соловей торопились:
Кто скорей?
Цапля, лебедь, утка, стриж,
Аист, ласточка и чиж!
(поочерёдно сгибают пальцы на обеих руках, начиная с мизинца левой руки)

«Собираем грибы»

Топ, топ – пять шагов,
(дети «шагают» пальцами по столу)
В туесочке пять грибов.
(сплетают пальцы – делают туесочек,
большие пальцы – ручка)
Мухомор красный – гриб опасный,
А второй лисичка – рыжая косичка.
Третий гриб – волнушка, розовое ушко.
А четвёртый гриб – сморчок, бородатый старичок.
Пятый гриб – белый, ешь его смело!
(загибают по одному пальцу на обеих руках
на каждое название гриба, начиная с
мизинцев)

«Фруктовая ладошка»

Этот пальчик – апельсин,
(дети поочерёдно разгибают пальчики из
кулачка, начиная
с большого)
Он, конечно не один.
Этот пальчик – слива,
Вкусная, красивая.
Этот пальчик – абрикос,
Высоко на ветве рос.
Этот пальчик – груша,
Просит: «Ну-ка, скушай!»
Этотот пальчик – ананас,
Фрукт для вас и для нас.
(показывают вокруг и на себя)

«Домашние животные»

Дети поочерёдно показывают пальцы
сначала на одной руке, затем – на другой,
начиная с больших.

Довольна корова своими телятами,
Овечка довольна своими ягнятами,
Кошка довольна своими котятами,
Кем же довольна свинья? Поросятами!
Довольна коза своими козлятами,
А я довольна своими ребятами!

«Овощи»

Ох – ох – ох – лучше всех горох!
(дети соединяют ритмично большой и
указательный пальцы)
Ха – ха – ха – это чепуха!
(хлопают в ладоши)
Ор – ор – ор – всех вкуснее помидор!
(ударяют кулачками по коленкам)
Овь – овь – овь – сладкая морковь!
(хлопают ладонями по коленам)
Ла – ла – ла – вкусная свекла!
(ритмично сжимают пальцы в кулачок)
Оп – оп – оп – душистый укроп!
(ритмично сжимают и разжимают
пальцы, поднимая руки вверх)

«Капуста»

Тук! Тук Тук! Тук!
Раздаётся в доме стук.
(дети ритмично ударяют ребром ладони по
столу)
Мы капусту нарубили,
Перетёрли, посолили.
(выполняют хватательные движения
обеими руками, указательный и средний
пальцы трутся о большой)
И набили плотно в кадку.
Всё теперь у нас в порядке!
(ударяют обеими руками по столу,
отряхивают руки)

«Дикие животные»

Дети сгибают пальцы в кулак, начиная с
мизинца.

Это – зайчонок,
Это – бельчонок.
Это – лисёнок,
Это – волчонок,
А это спешит, ковыляет спросонок
Бурый, мохнатый смешной медвежонок!

«Кормушка»

Сколько птиц в кормушке нашей
(дети ритмично сжимают и разжимают кулаки)
Прилетело? Мы расскажем.
(машут перекрёстно сложенными ладонями)
Две синицы, воробей,
Шесть щеглов и голубей,
(на каждое название птицы дети загибают по одному пальцу на обеих руках, начиная с больших)
Дятел в пёстрых пёрышках.
Всем хватило зёрнышек!
(трут большие пальцы об указательные, как бы насыпают корм в кормушку)

«Птички»

(Дети загибают по одному пальцу на обеих руках на каждое название птицы)
Эта птичка – соловей,
Эта птичка – воробей,
Эта птичка – соловушка,
Сонная головушка,
Эта птичка – свиристель,
Эта птичка – коростель,
Эта птичка – злой орлан.
Птички, птички по домам!
(машут руками, как крыльями)

«Дрозд - дроздок»

Дружок ты мой, дрозд,
(дети машут сложенными накрест ладонями, как крыльями)
В крапинку хвост,
Носик – остренький,
Бочок – пёстренький,
Перья – тонкие,
Песни звонки!
(загибают по одному пальцу на обеих руках)
Весной распеваются, зимой забываются.
(вновь машут сложенными накрест ладонями)

«Ласточка»

(на каждую строку на обеих руках большие пальцы касаются дважды каждого пальца, начиная с указательных)
Ласточка, ласточка, милая ласточка,
Ты где была, ты с чем пришла?
- За морем бывала, весну добывала.
Несу, несу весну – красну!

«Холода»

Да – да – да – вот настали холода.
(дети хлопают в ладоши)
Ды – ды – ды – идёт дым из трубы.
(поднимают руки вверх, сжимают и разжимают пальцы)
Ду – ду – ду – я на лыжах иду.
(«скользят» ладонью по ладони)
Ди – ди – ди - ты меня в снегу найди.
(«пробегают» указательным и средним пальцами по бёдрам)

«Подарки»

Дед Мороз принёс подарки:
(дети «шагают» пальцами по столу)
Буквари, альбомы, марки,
Кукол, мишек и машины,
Попугая и пингвина,
Шоколада полмешка
И пушистого щенка.
(на каждое название подарка загибают по одному пальцу: сначала правой, потом левой руки)

«Капель»

Ало – ало – ало –
Солнце по небу гуляло.
(дети покачивают руками)
Пло – пло – пло –
На улице теперь тепло.
(сжимают и разжимают пальцы)
Ли – ли – ли – мы гулять пошли.
(хлопают ладонями по коленам)
Пель – пель – пель –
Весело звенит капель.
(стучат указательным пальцем одной руки по ладони другой)

«Весна»

Весна пришла по снежному,
По влажному ковру
(ходят пальчиками по столу)
Рассыпала подснежники, посеяла траву.
(руки на столе ладонями вниз, Раздвигают – сдвигают пальцы)
Теперь зовёт со всех концов
Гусей, стрижей и аистов,
(руки согнуты в локтях, пальцы открыты)
Кукушек и скворцов.
(загибают по одному пальцу на каждой руке)

«Насекомые»

Дружно пальчики считаем –
Насекомых называем.
(дети сжимают и разжимают пальцы на обеих руках)
Бабочка, кузнечик, муха,
Этот жук с зелёным брюхом.
(поочерёдно сгибают пальцы в кулак, начиная с большого)
Это кто же тут звенит?
(вращают мизинцем)
Ой, сюда комар летит!
(прячут руки за спину)

«Вышел дождик на прогулку»

Вышел дождик на прогулку.
Он бежит по переулку,
(дети указательным и средним пальцами обеих рук «шагают» по столу)
Барабанит по окошку,
(загибают по одному пальцу на обеих руках на каждую строку)
Напугал большую кошку,
Вымыл зонтики прохожих,
Крыши зонтик вымыл тоже.
Сразу мокрым город стал.
(Трясут ладонями, как будто стряхивают с них воду)
Дождик кончился, устал.
(Кладут ладони на стол)