

Пальчиковая гимнастика в стихах для детей дошкольного возраста

Движение пальцев и кистей рук имеют особое, **развивающее воздействие**. На ладони и на стопе находится около **1000** важных, биологически **активных точек**. Воздействуя на них, можно регулировать функционирование внутренних органов организма. Так, массируя **мизинец**, можно активизировать работу **сердца**, **безымянный палец** - **печени**, **средний** - **кишечника**, **указательный** - **желудка**, **большой** - **головы**. Влияние воздействия руки на мозг человека было известно еще до нашей эры. Специалисты восточной медицины утверждают что **игры с участием рук и пальцев** приводят в гармоничное отношение тело и разум, поддерживая **мозговые системы в отличном состоянии**.

Если **развитие движений пальцев рук соответствует возрасту**, то и **речевое развитие находится в пределах нормы**; если развитие движений **пальцев отстает** (ребенок неправильно держит ложку, с трудом справляется с карандашом, кисточкой, ножницами, пластилином, не может открутить и закрутить не только мелкие, но и крупные гайки конструктора, то **задерживается и речевое развитие**, хотя общая моторика при этом может быть нормальной и даже выше нормы.

Что дает пальчиковая гимнастика детям?

- +** Способствует овладению навыками мелкой моторики.
- +** Помогает развивать речь.
- +** Повышает работоспособность коры головного мозга.
- +** Развивает у ребенка психические процессы: мышление, внимание, память, воображение.
- +** Снимает тревожность.

* * *

Раз, два, три, четыре, пять –
Будем листья собирать. (Сжимают и разжимают кулачки).
Листья березы, (Загибают большой палец).
Листья рябины, (Загибают указательный палец).
Листики тополя, (Загибают средний палец).
Листья осины, (Загибают безымянный палец).
Листики дуба мы соберем, (Загибают мизинец).
Маме осенний букет отнесем. (Сжимают и разжимают кулачки).

* * *

Мы сегодня рисовали,
Наши пальчики устали. (Сжимают и разжимают кулачки).
Наши пальчики встряхнем,
Рисовать опять начнем. (Пошевелить всеми пальцами).

* * *

Сидит белка на тележке, (Сжимают и разжимают кулачки).
Продает она орешки:
Лисичке-сестричке, (Поочередно разжимают пальцы).
Воробью, синичке,
Мишке - топтыжке
И зайчику- трусишке.

* * *

Карандаш в руках катаю, (Прокатывать карандаш между большим
Между пальчиков верчу. пальцем и поочередно всеми остальными).
Непрерменно каждый пальчик
Быть послушным научу!

Наша группа

В нашей группе все друзья. (Ритмично стучат кулачками по столу)
Самый младший — это я. (Разжимают пальчики поочередно
Это Маша, начиная с мизинца).
Это Саша,
Это Юра,
Это Даша.

Дружба

Дружат в нашей группе (Хлопают в ладоши.)
Девочки и мальчики.
Мы с тобой подружим (Стучат кулачками друг об друга.)
Маленькие пальчики.
Раз, два, три, четыре, пять (Загибают пальчики поочередно, начиная с мизинца.)
Будем снова мы считать.
Раз, два, три, четыре, пять (Загибают пальчики поочередно, начиная с мизинца, на др. руке.)
Мы закончили считать.

Как живёшь?

- Как живёшь? - Вот так! (Показать большой палец)
- А идешь? - Вот так!»! («Шагать» пальчиками по столу)
- Как даешь? - Вот так! (Протягивать открытую ладонь)
- Ждёшь обед? - Вот так! (Кулачок подпирает лицо)
- Машешь вслед? - Вот так! (Помахать рукой)
- Утром спишь? - Вот так! (2 ладошки под щекой)
- А шалишь? - Вот так! (Щёки надули и руками лопнули)

Девочки и мальчики

Наши девочки и мальчики (Дети держат руки на поясе)
Ловко прыгают как мячики (Прыгают)
Головой слегка качают (Качают головой)
И красиво приседают (Приседают)
Ручками хлопают вот так, вот так (Хлопки 4 раза)
Ножками топают вот так, вот так (Топают 4 раза)
Кулачки сжимают вот так. вот так (Показывают один кулачок, портом другой)
Ладонки раскрывают вот так, вот так (Поочерёдно раскрывают ладошки)
На ладошки мы подуем (Дуют поочерёдно на обе ладошки)
Наши пальчики разбудим. (Шевелят пальчиками)

Месим тесто

Тесто мнем, мнем, мнем! (Руками имитируем процесс вымешивания теста)
Тесто жмем, жмем, жмем! (Очень энергично сжимаем и разжимаем руки в кулачки, одновременно и поочередно)
Пироги мы испечем. (Руками совершаем движения, как будто лепим снежки)

Салат

Мы морковку чистим- чистим (Энергично проводят кулачком правой руки по ладони левой).
Мы морковку трём-трём, (Прижимают кулачки к груди и делают ими резкие движения вперед-назад).
Сахарком её посыпем («Посыпают сахарком», мелко перебирая пальчиками).
И сметанкою польём. (Кулачком делают движения сверху вниз, как бы поливая).
Вот какой у нас салат, Протягивают ладони вперед).
Витаминами богат! (Поглаживают ладошкой живот)

Компот

Будем мы варить компот, (Левую ладошку держат «ковшиком», указательным пальцем правой руки «мешают»).

Фруктов нужно много. Вот:
Будем яблоки крошить, (Загибают пальчики по одному, начиная с большого)
Грушу будем мы рубить.
Отожмем лимонный сок,
Слив положим и песок.
Варим, варим мы компот. (Опять «варят» и «мешают»).

Угостим честной народ.

Много мебели в квартире

Раз, два, три, четыре, (Загибают пальчики, начиная с большого, на обеих руках).

Много мебели в квартире. (Сжимают – разжимают кулачки).

В шкаф повесим мы рубашку, (Загибают пальчики, начиная с большого).

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,

Чай с вареньем дружно пили. (Попеременно хлопают в ладоши и стучат кулачками).

Много мебели в квартире.

Помощники

Раз, два, три, четыре, (Удар кулачками друг о друга, хлопок в ладоши; повторить).

Мы посуду перемыли: (Одна ладонь скользит по другой по кругу).

Чайник, чашку, ковшик, ложку (Загибают пальчики по одному, начиная с большого).

И большую поварешку.

Мы посуду перемыли, (Одна ладонь скользит по другой).

Только чашку мы разбили, (Загибают пальчики по одному, начиная с большого).

Ковшик тоже развалился,

Нос у чайника отбился.

Ложку мы чуть-чуть сломали,

Так мы маме помогали. (Удар кулачками друг о друга, хлопок в ладоши; повторить).

Снежок

Раз, два, три, четыре (Загибают пальчики по одному, начиная с большого).

Мы с тобой снежок слепили. («Лепят» меняя положение ладоней).

Круглый, крепкий, очень гладкий (Показывают круг, сжимают ладони вместе, гладят одной ладонью другую).

И совсем, совсем не сладкий. (Грозят пальчиком.)

Раз – подбросим. (Смотрят вверх, подбрасываю воображаемый снежок).

Два – поймаем. (Приседают, ловят воображаемый снежок).

Три – уроним (Встают, роняют воображаемый снежок).

И ... сломаем. (Топают).

Транспорт

Автобус, троллейбус, машина, трамвай –

О них ты на улице не забывай. (Соединение пальцев по очереди с большим)

В морях – корабли, ледоколы, суда, (То же пальцами другой руки)

Они очень редко заходят сюда.

Кормушка

Сколько птиц к кормушке нашей (Ритмично сжимают и разжимают кулачки.)
Прилетело? Мы расскажем.
Две синицы,
Воробей, (На каждое название птицы загибают по одному пальчику.)
Шесть щеглов и голубей,
Дятел в пестрых перышках.
Всем хватило зернышек. (Опять сжимают и разжимают кулачки.)

На водопой

Жарким днем лесной тропой («Шагают» по столу).
Звери шли на водопой.
За мамой лосихой топал лосенок, (На каждое двуступище разгибают
За мамой лисицей крался лисенок, по одному пальчику, начиная с мизинца).
За мамой ежихой катился ежонок,
За мамой медведицей шел медвежонок,
За мамой белкой скакали бельчата,
За мамой зайчихой косые зайчата, (Делают «ушки» «шагают» по столу).
Волчиха вела за собою волчат,
Все мамы и дети напиться хотят.

Весёлый человечек

Я – веселый человечек,
Я гуляю и пою.
Я – веселый человечек,
Очень я играть люблю. (Указательные и средние пальчики обеих рук
«шагают» по столу).
Разотру ладошки сильно, (Растирают ладони).
Каждый пальчик покручу,
Поздороваюсь с ним сильно
И вытягивать начну. (Охватывают каждый палец у основания и
вращательными движениями поднимаются до ногтевой фаланги).
Руки я затем помою, (Потирают ладони.)
Пальчик к пальчику сложу,
На замочек их закрою
И тепло поберегу. (Складывают пальцы в замок.)

Дружные пальчики

Эти пальчики щипают, (Большим и указательным пальцем щипаем ладонь
другой руки)
Эти пальчики гуляют, (Указательный и средний "идут" по другой руке).
Эти - любят поболтать, (Средний и безымянный шевелятся, трутся друг об
друга, шурша).
Эти - тихо подремать, (Безымянный и мизинец прижимаем к ладони.)
А большой с мизинцем братцем
Могут чисто умываться. (Крутим большим пальцем вокруг мизинца).

Зима

Раз, два, три, четыре, пять, (Загибать пальчики по одному)
Мы во двор пришли гулять.
Бабу снежную лепили. (Имитировать лепку комков)
Птичек крошками кормили, (Крошить хлебушек всеми пальчиками)
С горки мы потом катались. (Вести указательным пальцем правой руки по ладони левой руки)
А еще в снегу валялись. (Класть ладошки на стол то одной, то другой стороной)
Все в снегу домой пришли, (Отряхивать ладошки)
Съели суп и спать легли. (Производить движения воображаемой ложкой, положить руки под щеку)

Мышка зернышко нашла

Мышка зёрнышко нашла,
И на мельницу снесла.
Намолола там муки,
Испекла всем пирожки:
Мышонку – с капустой,
Мышонку – с картошкой,
Мышонку – с морковкой,
Мышонку – с морошкой.
Для большого толстячка –
Аж четыре пирожка:
С капустой, с картошкой, с морковкой, с морошкой.

Грибы

Раз, два, три, четыре, пять! (Шагают пальчиками по столу)
Мы идем грибы искать.
Этот пальчик в лес пошел, (Загибают по одному пальчику)
Этот пальчик гриб нашел, (Начиная с мизинца)
Этот пальчик чистить стал,
Этот пальчик жарить стал,
Этот пальчик все съел,
Оттого и потолстел.

Ягоды

Раз, два, три, четыре, пять, (Пальчики обеих рук здороваются, начиная с большого)
В лес идем мы погулять. (Обе руки идут по столу)
За черникой, (Загибают пальчики, начиная с большого)
За малиной,
За брусникой,
За калиной.
Землянику мы найдем
И братишке отнесем.

Моя семья

Знаю я, что у меня (Поднимают руку ладонью к себе)

Дома дружная семья: (И в соответствии с текстом)

Это – мама, (В определенной последовательности загибают пальцы)

Это – я, (Сначала безымянный, затем мизинец, указательный палец)

Это – бабушка моя, (Средний и большой)

Это – папа,

Это – дед.

И у нас разлада нет.

Желаю успехов!

Исаева Татьяна Александровна.