

# Пальчиковая гимнастика: 9 простых и полезных игр для малышей

7 января 2019



Пальчиковая гимнастика — это инсценировка каких-либо рифмованных историй или сказок при помощи пальцев. Благодаря регулярным занятиям пальчиковой гимнастикой развивается мелкая моторика рук, которая не только оказывает благоприятное влияние на развитие речи, чувства ритма, но и подготавливает ребенка к рисованию и письму. Пальчиковой гимнастикой можно заниматься с самого рождения! Эти 9 простых и полезных игр для разного возраста обязательно понравятся вашему малышу.

## Пальчиковая гимнастика для самых маленьких

### Сорока-белобока

Сорока-белобока кашку варила, деток кормила: *(взрослый делает круговые движения пальцем на ладошке ребенка)*

Этому дала *(загибаем мизинчик ребенка)*

Этому дала *(загибаем безымянный пальчик ребенка)*

Этому дала *(загибаем средний пальчик ребенка)*

Этому дала *(загибаем указательный пальчик ребенка)*

А этому не дала *(держим большой пальчик ребенка)*

Ты дров не рубил, воду не носил, печку не топил, кашу не варил — нет тебе кашки!

### Этот пальчик

Этот пальчик — дедушка *(массируем большой пальчик ребенка);*

Этот пальчик — бабушка *(массируем указательный пальчик ребенка);*

Этот пальчик — папочка *(массируем средний пальчик ребенка);*

Этот пальчик — мамочка (*массируем безымянный пальчик ребенка*);  
Этот пальчик — я (*массируем мизинчик ребенка*);  
Это вся моя семья! (*сжимаем и разжимаем кулачок*)

### **Твоя ладошка**

Твоя ладошка — это пруд,  
По ней кораблики плывут (*медленно водить согнутым указательным пальцем по ладошке малыша, рисуя волну*)  
Твоя ладошка, как лужок,  
А сверху падает снежок (*дотрагиваться кончиками пальцев до ладошки ребенка*)  
Твоя ладошка, как тетрадь,  
В тетради можно рисовать (*указательным пальцем «нарисовать» кружечек и др.*)  
Твоя ладошка, как окно,  
Его помыть пора давно (*потереть ладошку пальцами, сжатыми в кулак*)  
Твоя ладошка, как дорожка,  
А по дорожке ходят кошки (*осторожно переступить пальчиком или пальцами по ладошке малыша*)



### **Пальчиковая гимнастика для детей дошкольного возраста**

#### **Имена для пальчиков**

Пять пальцев на руке своей  
Называть по имени сумей.  
Первый палец — боковой (*ребенок держит большой пальчик*)  
Называется Большой.  
Палец второй —  
Указчик старательный (*ребенок держит указательный пальчик*)  
Не зря его называют Указательный.  
Третий твой палец  
Как раз посередине (*ребенок держит средний пальчик*)

Поэтому Средний, дай ему имя.

Палец четвертый зовут Безымянный *(ребенок держит безымянный пальчик)*

Неторопливый он и упрямый.

Совсем как в семье

Братец младший любимец *(ребенок держит мизинец)*

По счету он пятый,

Зовется Мизинец.

### **На прогулку**

Пошли пальчики гулять *(пальцы рук сжаты в кулаки, большие пальцы опущены вниз и как бы прыжками двигаются по столу)*

А вторые догонять *(ритмичные движения по столу указательных пальцев)*

Третьи пальчики бегом *(движения средних пальцев в быстром темпе)*

А четвертые пешком *(медленные движения безымянных пальцев по столу)*

Пятый пальчик поскакал *(ритмичное касание поверхности стола обоими мизинцами)*

И в конце пути упал *(стук кулаками по поверхности стола)*

### **Что я делала?**

В понедельник я стирала *(кулачки трём друг о друга),*

Пол во вторник подметала *(кисти расслабленных рук вниз и делаем имитирующие движения по столу)*

В среду я пекла калач *(печём «пирожки»),*

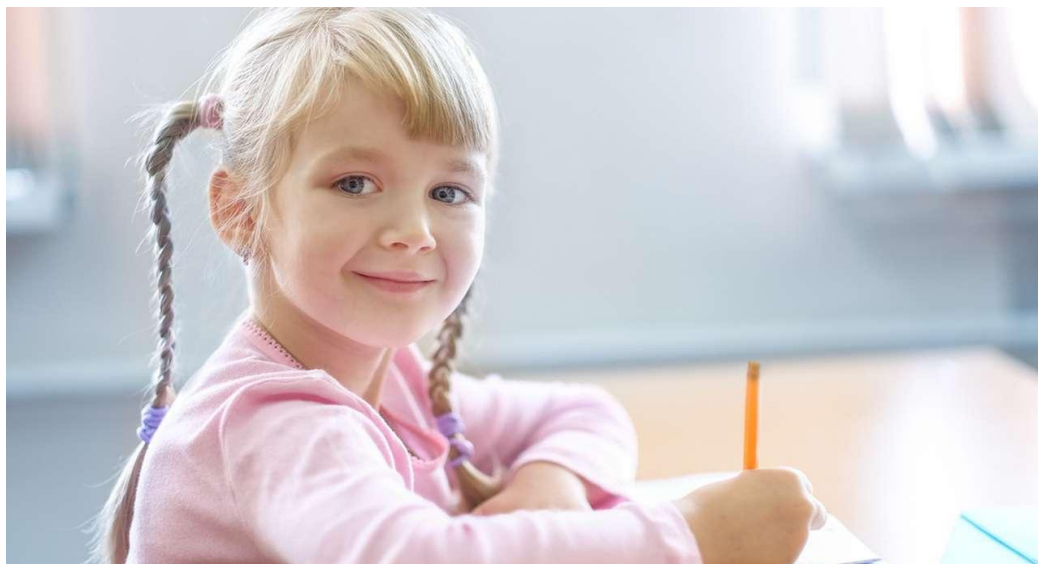
Весь четверг искала мяч *(правую руку подносим ко лбу и делаем «козырёк»),*

Чашки в пятницу помыла *(пальцы левой руки полусогнуты, ладонь стоит на ребре, а указательным пальцем правой руки водим по кругу внутри левой руки),*

А в субботу торт купила *(ладошки раскрыты и соединены вместе по стороне мизинцев).*

Всех подружек в воскресенье

Позвала на день рождения *(машем ладошками к себе).*



## Пальчиковая гимнастика для детей младшего школьного возраста

### Сколько птиц?

Сколько птиц к кормушке нашей прилетело? *(ритмично сжимают и разжимают кулачки)*

Мы расскажем: *(на каждое название птицы загибают по одному пальцу)*

Две синицы, воробей

Шесть щеглов и голубей,

Дятел в пёстрых пёрышках.

Всем хватило зёрнышек *(опять сжимают и разжимают кулачки)*.

### Замок

На двери висит замок —

Кто его открыть бы смог? *(быстрое соединение пальцев в замок)*

Потянули... *(тянем кисти в стороны)*

Покрутили... *(волнообразные движения)*

Постучали... *(пальцы сцеплены в замок, дети стучат ладонями)*

И открыли! *(пальцы расцепились)*

### Семь сыновей

У Маланьи, у старушки *(хлопки в ладоши: то правая, то левая рука сверху)*

Жили в маленькой избушке *(сложить руки углом, показывая «избушку»)*

Семь сыновей *(показать семь пальцев),*

Все без бровей *(очертить брови пальцами),*

Вот с такими ушами *(ладони с растопыренными пальцами поднести к ушам),*

Вот с такими носами *(показать длинный нос, поставив ладони с растопыренными пальцами друг за другом),*

Вот с такой головой *(очертить большой круг вокруг головы),*

Вот с такой бородой *(показать руками большую бороду)!*

Они не пили и не ели *(одной рукой поднести ко рту «чашку», другой — «ложку»)*

На Маланью все глядели *(держа руки у глаз, похлопать пальцами, как ресницами)*

И все делали вот так... *(Дети показывают загаданные действия только при помощи пальцев).*