

Пальчиковая гимнастика
(картотека)
для детей 5-7 лет



Пояснительная записка

В течение дошкольного детства ребёнок практически овладевает речью. Но, к сожалению, существует много причин, когда его речь не сформирована должным образом, и одна из них: плохо развитая мелкая моторика рук. Для развития мелкой моторики существует направление-пальчиковая гимнастика. Движение пальцев и кистей рук имеет особое стимулирующее воздействие. Восточные медики установили, что массаж большого пальца повышает функциональную активность головного мозга. Пальчиковые игры или гимнастика не только положительно воздействует на речевые функции, но и на здоровье ребенка. Физиологией установлено, что уровень развития речи зависит от степени сформированности мелкой моторики. Если движения развиты, то и речь будет в норме.

Цель пальчиковых игр – развитие мелкой и общей моторики дошкольников.
Развитие тонких движений пальцев рук.

Задачи:

- 1.Развивать мелкую мускулатуру пальцев руки, точную координацию движений.
- 2.Совершенствовать зрительно–двигательную координацию и ориентировку в микропространстве.
- 3.Совершенствовать умение детей учитывать сенсорные свойства предметов в различных видах деятельности: пальчиковые игры с предметами, изобразительной, конструктивной.
- 4.Совершенствовать умение подражать взрослому, понимать смысл речи.
- 5.Совершенствовать произвольное внимание, зрительную память, аналитическое восприятие речи.

Целевые ориентиры:

- 1.Совершенствование развития мелкой моторики рук.
- 2.Эмоциональное развитие ребенка.
- 3.Совершенствование творческих способностей.
- 4.Совершенствование познавательных способностей.

№	Пальчиковая гимнастика	Методические указания
1	«Налим» Жил в реке один налим, Два ерша дружили с ним. Прилетали к ним три утки По четыре раза в сутки, И учили их считать Раз, два, три, четыре, пять.	<i>Медленные движения соединенными ладонями, имитирующие плавание. Движения ладонями с двух сторон. Взмахи ладонями. Согнуть кулачки. Разгибать пальчики из кулачков, начиная с больших.</i>
2	«Дудочка» Ой, ду-ду, ой, ду-ду,	<i>Ладони сложены колечком на некотором</i>

	<p>Потерял пастух дуду. А я дудочку нашла, Пастушку я отдала. - Ну-ка, милый пастушок, Ты спеши-ка на лужок, Там Буренка лежит, На теляток глядит, А домой не идет, Молочка не несет. Надо кашу варить, Сашу кашей кормить.</p>	<p><i>расстоянии друг от друга.</i> <i>«Колечко» одной руки поднесено ко рту, дети крутят ладонями, как будто играют на дудочке.</i> <i>Наклон вперед за воображаемой дудочкой.</i> <i>Протянуть руки вперед, как бы отдавая дудочку.</i> <i>«Идти» пальцем по столу.</i> <i>Показывая «рожки» из пальчиков.</i> <i>Ладони открыть и закрыть, изображая глаза.</i> <i>Отталкивающие движения двумя ладонями.</i></p> <p><i>«Варят» кашу указательным пальцем.</i> <i>Подносят ко рту воображаемую ложку.</i></p>
3	<p>«Дай молочка, Буренушка!» Дай молочка, Буренушка, Хоть капельку на доньшке. Ждут меня котятки, Малые ребятки, Дай им сливок ложечку, Творогу немножечко, Масла, простоквашки, Молочка для кашки. Всем дает здоровье Молоко коровье.</p>	<p><i>Имитировать, как доят корову.</i> <i>Ладони складываются в щепотку, как бы открывается рот.</i> <i>Разгибают пальцы из кулаков на обеих руках.</i> <i>Опять показывают, как доят коров.</i> <i>Показывают поднятые вверх большие пальцы.</i></p>
4	<p>«Козлик» Вышел козлик из дверей, Выгнул шею: «Дай хлеба скорей!» «Дай пирожок!» Протянул копытце: «Дай воды напиться!»</p>	<p><i>Левая рука изображает козлика: средний и безымянный пальцы согнуты, снизу их прижимает большой, мизинец и указательный палец выпрямлены, такое положение сохраняется всю игру.</i> <i>Правая рука сжимается в кулак, сгибается в запястье, выставить рога.</i> <i>Правая рука сжата в кулак, средний палец выпрямлен.</i> <i>Правая рука складывается лодочкой.</i></p>
5	<p>«Перчатки и мышата» Шустрая мышка Перчатку нашла. Гнездо в ней устроив, Мышат позвала, Им корочку хлеба Дала покусать, Погладила всех И отправила спать.</p>	<p><i>Раскрыть ладони, пальцы растопырены, поворачивать руки то ладонью, то тыльной стороной вверх.</i> <i>Сложить ладони «ковшиком».</i> <i>Сгибать и разгибать пальцы, имитируя зовущий жест.</i></p> <p><i>Кончиком большого пальца поочередно постучать по кончикам остальных пальцев.</i> <i>Большим пальцем гладить остальные пальцы скользящим движением от мизинца к указательному.</i> <i>Ладони прижать друг к другу, положить их под щеку.</i></p>
6	<p>«Жирафы и слоны» У жирафов пятна, пятна, пятна, пятнышки везде.</p>	<p><i>Ребенок хлопает ладошками по всему телу.</i></p>

	<p>У жирафов пятна, пятна, пятна, пятнышки везде: На лбу, ушах, на шее, на локтях, На носах, на животах, на коленях и носах. У слонов есть складки, складки, складки, складочки везде. У слонов есть складки, складки, складки, складочки везде: На лбу, ушах, на шее, на локтях, На носах, на животах, на коленях и носах.</p>	<p><i>Обоими указательными пальцами ребенок дотрагивается до соответствующих частей тела.</i></p> <p><i>Ребенок аккуратно щипает себя, как бы собирая складки.</i></p> <p><i>Обоими указательными пальцами ребенок дотрагивается до соответствующих частей тела.</i></p>
7	<p>«Бабушкин кисель» Бабушка кисель варила На горушечке Для Андрюшечки. Вдруг летел сокол Через бабушкин порог. Вдруг он крыльями забил, Бабушкин кисель разлил. Вот и нету киселька для Андрюшечки.</p>	<p><i>Правая рука «помешивает кисель».</i> <i>Кончики пальцев правой и левой руки соединяются в горку, руки расходятся под углом.</i> <i>Ладонь правой руки ложится на грудь.</i> <i>Ладони рук скрещиваются, большие пальцы рук зацепляются друг за друга.</i> <i>Скрещенными ладонями помахивают, словно крыльями.</i></p>
8	<p>«Зайки-побегайки» По лесной лужайке Разбежались зайки. Вот какие зайки, Зайки-побегайки, Сели зайчики в кружок, Роют лапкой корешок. Вот какие зайки, Зайки-побегайки.</p>	<p><i>Круговые движения пальцами рук, ладони при этом смотрят вниз.</i> <i>Ребенок «бежит» по столу указательным и средним пальцами обеих рук.</i> <i>Руки перед грудью (лапки зайца).</i> <i>Руки на голове (уши зайца).</i> <i>Нарисовать в воздухе круг обеими ладонями.</i> <i>Ладони вниз, сгибать и разгибать пальчики.</i></p>
9	<p>«Веселая старушка» У веселенькой старушки Жили в маленькой избушке Десять сыновей. Все без бровей Вот с такими ушами, Вот с такими носами, Вот с такими усами, Вот с такой головой, Вот с такой бородой! Они не пили, не ели, На старушку все глядели, И все делали вот так...</p>	<p><i>Хлопки в ладоши, то правая, то левая рука сверху.</i> <i>Сложить руки углом и показать избушку.</i> <i>Показать десять пальцев.</i> <i>Очертить брови пальцами.</i> <i>Растопыренные ладони поднесены к ушам.</i> <i>Показать длинный нос двумя растопыренными пальцами.</i> <i>Очертить пальцами длинные «гусарские» усы.</i> <i>Очертить большой круг вокруг головы.</i> <i>Показать руками большую бороду.</i> <i>Одной рукой поднести ко рту «чашку», другой – «ложку».</i> <i>Держа руки у глаз, похлопать пальцами, словно ресницами.</i> <i>Ребенок показывает любые загаданные им действия.</i></p>
10	<p>«Как мы маме помогли» Раз, два, три, четыре,</p>	<p><i>Ребенок сжимает и разжимает кулачки.</i></p>

	<p>Мы посуду маме мыли: Чайник, чашку, ковшик, ложку И большую поварешку. Мы посуду маме мыли, Только чашку мы разбили, Ковшик тоже развалился, Носик чайника отбился, Ложку мы чуть-чуть сломали. Вот как маме помогали!</p>	<p><i>Потереть одной ладошкой о другую.</i> <i>Ребенок загибает пальчики, начиная с большого.</i> <i>Потереть одной ладошкой о другую.</i> <i>Ребенок загибает пальчики, начиная с мизинца.</i> <i>Ребенок сжимает и разжимает кулачки.</i></p>
11	<p>«Юля и варежка» Юля варежку надела: «Ой, куда я пальчик дела? Нету пальчика, пропал, В домик свой он не попал». Юля варежку сняла: «Посмотрите, я нашла! Ищешь, ищешь – не найдешь, Здравствуй, пальчик, как живешь?»</p>	<p><i>Ребенок сжимает пальчики в кулак.</i> <i>Ребенок разжимает все пальчики, кроме большого.</i> <i>Ребенок разгибает большой палец.</i> <i>Ребенок сжимает все пальчики в кулачок.</i></p>
12	<p>«Улей» - Это что за чудо-дом? Чудо дом-кубышка? - Кто живет там? Мышка? - Что вы, что вы! - Нет, нет, нет! Живут в доме только пчелы! Пчелы там летают, Детей своих считают: Один, два, три, четыре, пять. Мы не будем им мешать. Пчелки мед соберут... И (имя ребенка) принесут.</p>	<p><i>Ребенок сжимает кулачки и делает удивленное выражение лица.</i> <i>Ребенок с интересом рассматривает свой кулачок.</i> <i>Возмущенно машет руками.</i> <i>Ребенок трясет кулачком, подносит его к уху и имитирует жужжание пчел.</i> <i>Ребенок скрещивает ладони у запястья и машет обеими кистями, как крыльями, жужжит.</i> <i>Ребенок снова сжимает кулачки.</i> <i>Ребенок разгибает пальчики на двух руках одновременно, начиная с мизинца.</i> <i>Ребенок заводит обе руки за спину.</i> <i>Ребенок указательным пальцем левой руки проводит по каждому пальчику правой руки от основания до кончика.</i></p>
13	<p>«Пять рыбок» Пять маленьких рыбок играли в реке, Лежало большое бревно на песке. И рыбка сказала: «Нырять здесь легко!» Вторая сказала: «Ведь здесь глубоко!» А третья сказала: «Мне хочется спать!» Четвертая стала чуть-чуть замерзать, А пятая крикнула: «Здесь крокодил! Плывите скорее, чтоб не проглотил!»</p>	<p><i>Ладони сомкнуты и чуть округлены. Ребенок выполняет волнообразные движения в воздухе.</i> <i>Ладони прижаты друг к другу, ребенок переворачивает ладошки с боку на бок.</i> <i>Ладони ребенка сомкнуты и чуть округлены, он выполняет ими волнообразные движения.</i> <i>Ребенок качает сомкнутыми ладонями из стороны в сторону.</i> <i>Ребенок поворачивает ладони на тыльную сторону одной из рук – рыбка спит.</i> <i>Ребенок быстро качает ладонями, имитируя дрожь. Запястья ребенка соединены, ладони раскрываются и соединяются – рот.</i> <i>Ребенок выполняет быстрые волнообразные движения сомкнутыми ладонями – рыбки уплывают.</i></p>

14	<p>«Десять котят» У Мурочки нашей есть десять котят, Сейчас все котята по парам стоят: Два толстых, два ловких, Два длинных, два хитрых, Два маленьких самых И самых красивых.</p>	<p><i>Ребенок складывает ладошки, пальцы прижимает друг к другу. Локти должны опираться на стол. Ребенок покачивает из стороны в сторону, не разъединяя пальцев. Ребенок постукивает соответствующими пальцами друг о друга – от большого к мизинцу.</i></p>
15	<p>«Осень» Раз, два, три, четыре, пять, Будем листья собирать, Листья березы, листья рябины, Листья у тополя И у осины, Листики дуба мы соберем, Маме осенний букет соберем.</p>	<p><i>Ребенок по очереди загибает пальчики, начиная с большого. Ребенок сжимает и разжимает кулачки. Ребенок загибает пальчики, начиная с мизинца.</i></p>
16	<p>«Мышка и часы» Мышь полезла как-то раз Посмотреть, который час. Вдруг часы сказали: «Бом!» Мышь скатилась кувырком, Мышь полезла второй раз Посмотреть, который час. Вдруг часы сказали: «Бом, бом!» Мышь скатилась кувырком. Мышь полезла в третий раз Посмотреть, который час. Вдруг часы сказали: «Бом, бом, бом!» Мышь скатилась кувырком.</p>	<p><i>Ребенок сидит на полу на коленях и пальчиками «Бежит» от пола по телу до макушки. Ребенок хлопает в ладоши над головой. Ребенок «скатывает» руки на пол. Ребенок хлопает в ладоши над головой два раза. Ребенок «скатывает» руки на пол. Ребенок «скатывает» руки на пол.</i></p>
17	<p>«Гном» Жил да был веселый гном С огромными ушами. Он на сахарной горе Спал под воротами. Вдруг, откуда ни возьмись, Великан подкрался, Скушать гору захотел, Но только подавился! Ну а что ж веселый гном? Гном все спит глубоким сном!</p>	<p><i>Ребенок поднимает руки над головой и изображает колпачок гнома. Ребенок описывает руками большие круги вокруг ушей. Ребенок ставит локти на стол, руки прямо, ладони ребенок складывает так, чтобы получился треугольник. Ребенок пальцами изображает ворота. Ребенок поднимает руки высоко над головой. Ребенок громко смеется, держась за живот! Ребенок изображает спящего гнома.</i></p>
18	<p>«Белки-непоседы» Раз, два, три, четыре, пять, Пришли к нам белки поиграть. Одна куда-то ускакала, Четыре белочки осталось, А теперь скорей смотри: Их уже осталось три. Ну и ну, какая жалость,</p>	<p><i>Ребенок показывает пять пальчиков. Ребенок прячет руку за спину. Ребенок показывает четыре пальчика. Ребенок прячет руку за спину. Ребенок показывает три пальчика. Ребенок прячет руку за спину. Ребенок показывает два пальчика.</i></p>

	Только две у нас осталось. Эта новость так грустна, Осталась белочка одна, А пока мы их считали, Белочки от нас сбежали.	<i>Ребенок прячет руку за спину. Ребенок показывает один палец.</i>
19	«Шла кукушка» Шла кукушка мимо рынка, У нее была корзинка. Вдруг корзинка на пол – бух, Полетело десять мух!	<i>Ребенок «идет» по столу на выпрямленных указательном и среднем пальцах, остальные пальчики поджаты. Ребенок соединяет ладошки «ковшиком». Ребенок ударяет сомкнутыми ладошками по коленям и разъединяет руки. Ребенок разводит руки в стороны и шевелит пальчиками.</i>
20	«Маша-хозяйка» Наша-то Маша Сметлива была, Всем она в доме Работу нашла. Мисочку собачка Моет язычком, Мышка подбирает Крошки под столом, Кошка под окошком Когтями скребет, Куточка в сережках Избушку метет.	<i>Ребенок на каждую строчку хлопает в ладоши: то правая, то левая рука сверху. Большой палец правой руки ребенка оттопырен – «ухо», указательный согнут, остальные выпрямлены. «Собачка» наклоняется к «миске» — округленной левой рукой, «моет» ее (движения мизинца в сторону и обратно.) Согнутые мизинец и указательный палец правой руки ребенка – «ушки», сомкнутые и прогнутые средний, безымянный и большой – «мордочка». «Мышка» пощипывает выпрямленную левую ладонь. Пальцы правой руки ребенка собраны, как при фигуре «мышка», но пальцы, которые изображают мордочку, не прогнуты, а округлены. Пальцы правой руки скребут ладонь левой. Правая рука ребенка «подметает» выпрямленную левую.</i>
21	«Домик гномика» Под грибком – шалашик-домик, Там живет веселый гномик. Мы тихонько постучим, В колокольчик позвоним, Двери нам откроет гномик, Станет звать в шалашик-домик. В домике дощатый пол, А на нем дубовый пол, Рядом стул с высокой спинкой, На столе – тарелка с вилкой. И блины горой стоят – Угощенье для ребят!	<i>Ребенок соединяет ладошки шалашиком. Ребенок стучит кулачком левой руки о ладошку правой. Ладони обеих рук ребенка обращены вниз, пальцы скрещены; средний пальчик правой руки опущен вниз и слегка качается. Ребенок опускает ладони вниз, ребром прижатые друг к другу. Левая рука ребенка сжата в кулак, сверху на кулак опускается ладонь правой руки. Ребенок направляет левую ладонь вертикально вверх, к ее нижней части приставляет кулачок правой руки. Ладонь левой руки ребенка лежит на коленях и направлена вверх, правая рука изображает вилку: ладонь направлена вниз, четыре пальца выпрямлены и слегка разведены в стороны, а большой палец прижат к ладони.</i>
22	«Упрямые козлики»	

	<p>Как-то раз к кому-то в гости Шел козленок через мостик, А навстречу шел другой, Возвращался он домой. Два рогатых глупых братца Стали на мосту бодаться, не желая уступить И другого пропустить. Долго козлики сражались, Разбегались и толкались. Вдруг с разбега лбами – бух! И с моста в водичку – плюх!</p>	<p><i>Ребенок большими пальчиками прижимает к ладонке средние и безымянные.</i></p> <p><i>Ребенок держит кисти рук горизонтально и медленно сближает руки.</i></p> <p><i>На каждую строчку ребенок соединяет руки.</i></p> <p><i>Ребенок хлопает в ладоши.</i></p> <p><i>Ребенок роняет руки на колени.</i></p>
23	<p>«Толстые поросятки» Двое толстых поросят За воротами стоят. Поросята эти ждут, Что им кушать принесут. Двое толстых поросят Снизу в щелочку глядят. Бегают туда-сюда: «Где же вкусная еда?» Двое толстых поросят В дверь копытцами стучат. Вдруг открылась эта дверь: «Можно выбежать теперь!» Двое толстых поросят Громко, радостно визжат: «Вот корыто, да, да, да, А в нем вкусная еда!»</p>	<p><i>Ребенок ставит ладонки ребром на стол, как «закрытые ворота», большие пальчики подняты.</i></p> <p><i>Ребенок просовывает большие пальцы между мизинцами и безымянными.</i></p> <p><i>Ребенок сгибает и разгибает большие пальчики.</i></p> <p><i>Ребенок стучит большими пальчиками по ладошкам.</i></p> <p><i>Ребенок немножко раскрывает ладонки, не отрывая при этом их от стола.</i></p> <p><i>Ребенок складывает ладонки как корытце и шевелит большими пальчиками.</i></p>
24	<p>«Иголка и наперсток» Вышивает, шьет иголка. Пальцу колко, пальцу больно, А наперсток В тот же миг К (имя ребенка) на пальчик Прыг! Говорит иголке: - Шей! А колотья ты не смей.</p>	<p><i>Левая ладонь ребенка раскрыта, в правой руке – воображаемая иголка; иголка шьет и задевает указательный пальчик на левой руке.</i></p> <p><i>Правой рукой выполнить такое движение, как будто надеваете на указательный палец левой руки наперсток.</i></p> <p><i>Левая ладошка ребенка раскрыта, в правой руке – воображаемая иголка, ребенок шьет.</i></p> <p><i>Ребенок грозит пальчиком левой руки.</i></p>
25	<p>«Кот-повар» Падал снег на порог, Кот испек себе пирог, А пока лепил и пек, Ручейком пирог утек. Пирожки себе пеки Не из снега, а муки.</p>	<p><i>Ребенок поднимает руки вверх, а затем медленно опускает ладонки на стол.</i></p> <p><i>Ребенок изображает лепку пирога.</i></p> <p><i>Ребенок «бежит» пальчиками обеих рук по столу.</i></p> <p><i>Ребенок вновь изображает лепку пирога.</i></p>
26	<p>«Пять грибов» Топ-топ – пять шагов, В туесочке пять грибов. Мухомор – он красный,</p>	<p><i>Ребенок «шагает» пальчиками по столу.</i></p> <p><i>Ребенок переплетает пальчики обеих рук – это туесок, большие пальчики ребенок соединяет</i></p>

	<p>Но этот гриб опасный, А второй – лисичка – рыжая косичка, Третий гриб – волнушка – розовое ушко, А четвертый гриб – сморчок, Бородатый старичок. Пятый гриб – белый, Кушай его смело.</p>	<p><i>вместе – ручка.</i> <i>На каждую строчку стихотворения ребенок загибает по одному пальчику, начиная с мизинца.</i></p>
27	<p>«Ветер, ветер, ветерок» Ветер по лесу гулял, Ветер листики считал: Вот – дубовый, Вот – кленовый, Вот – рябиновый, резной, Вот – с березки, золотой. Вот – последний лист с осинки Ветер бросил на тропинку.</p>	<p><i>Ребенок выполняет ладошками плавные волнообразные движения.</i></p> <p><i>Ребенок загибает по одному пальчику, начиная с большого.</i></p> <p><i>Ребенок поднимает руки вверх, а затем плавно опускает ладошки на стол или колени.</i></p>
28	<p>«Мышонок» Сел мышонок на масленок, А масленок – липкий гриб, Посидел на нем мышонок И прилип, прилип, прилип.</p>	<p><i>Ребенок ладонью левой руки накрывает кулачок правой.</i></p> <p><i>Ребенок вращает кулачком правой руки.</i></p> <p><i>Ребенок трет ладонью левой руки по кулачку правой.</i></p> <p><i>Ребенок «отрывает» левую ладошку от кулачка, а она «держится».</i></p>
29	<p>«Считалка» Сколько пальчиков у нас? Посчитаем? - Это – раз! Загибаем? - Это – два! Продолжаем? - Три, четыре... Где же пятый? - Вот, смотрите! Продолжаем на другой: Вот шестой, седьмой, восьмой... Пиф-паф-ой-ой-ой! Да, девятый он такой! Сколько пальчиков всего? - Ровно десять! О-го-го!!!</p>	<p><i>Ребенок сгибает руки в локтях, растопыривает пальчики и крутит кистями рук в разные стороны.</i></p> <p><i>Ребенок загибает левой рукой пальчики на правой руке. На пятый пальчик большой палец поднимает вверх.</i></p> <p><i>Ребенок продолжает загибать пальчики на другой руке, начиная с мизинца. Когда ребенок загнет восьмой палец, у него получится «пистолет», из которого он стреляет.</i></p> <p><i>Ребенок сгибает руки в локтях, растопыривает пальчики и крутит кистями рук в разные стороны.</i></p>