

Картотека

пальчиковых гимнастик с элементами кинезиологии



ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ:

- Развитие межполушарного взаимодействия и межполушарных связей, синхронизирование работы полушарий.
- Развитие мелких движений кисти, чувства ритма.
- Развитие подвижности пальцев рук, умения двигать в соответствии со словами.
- Способствовать развитию речи творческой деятельности.
- Выбатывать ловкость, умение управлять своими движениями.
- Помочь ребенку расслабиться, успокоится, снять излишнее эмоциональное напряжение.
- Побуждать детей активно включаться в пальчиковые игры.
- Активизировать моторику рук.
- Создать у детей радостное настроение.

Человек. Пальцы

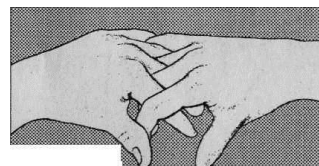
В гости к пальчику большому...

В гости к пальчику большому (кулачки, большой палец вверх)
Приходили прямо к дому («Ходилки» «Домик»)
Указательный и средний (упр. «Колечки» - соединять
Безымянный и последний по очереди все пальчики с большим)
Сам мизинчик –малышок
Постучался о порог.
Вместе пальчики друзья (соединять одновременно кончики
пальцев обеих рук)
Друг без друга им нельзя (упр. «Замок»)

Человек. Руки.

«Мои руки»

Мои руки – это волны упр. «волна» обеими руками
Ветер гонит их вперед упр. «волна» - вперед
Мои руки – крылья чаек упр. «птица»
Небо их к себе зовет упр. «птица» -вверх
Мои руки – это крабы упр. «краб»
Плавают туда-сюда упр. «краб»-в одну, другую стороны



«Краб» Ладони вниз, пальцы перекрещены и опущены вниз. Большие пальцы к себе. Передвигать на пальчиках ладони в одну сторону, затем в другую.

<p style="text-align: right;"><i>Человек.</i></p> <p>«В школу» В школу осенью пойду, - чередование хлопков в ладоши и по столу Там друзей себе найду. соединение кончиков пальцев обеих рук Научусь считать, писать - «Колечки» Клеить, петь, стихи читать. Я таким ученым буду! - чередование хлопков в ладоши и по столу Но свой садик не забуду. «отдаю честь»</p>	<p style="text-align: right;"><i>Человек. Пальцы.</i></p> <p style="text-align: center;">«Пальчики-солдатики»</p> <p>Командир позвал солдат: <i>маховые движения большим пальцем</i> «Становитесь дружно в ряд!» <i>сжатие и разжатие кистей</i> Первый встал, за ним – второй, Безмянненький, быстро в строй!» <i>поочередное разжатие пальцев из кулачка вверх</i> А мизинчик очень мал, Он чуть-чуть не опоздал. <i>повороты мизинцем</i> Встали пальчики – «УРА!» <i>руки вверх, пальцы широко расставлены, сжатие и разжатие кистей</i> На парад идти пора. <i>«ходилки»</i></p>
<p style="text-align: right;"><i>Человек</i></p> <p style="text-align: center;"><u>Дружба</u> Дружат в нашей группе (соединять одновременно кончики пальцев обеих рук) девочки и мальчики. (упр. «Фонарики») С вами мы подружимся, (упр. «Солнышко») Маленькие пальчики. Раз, два, три, четыре, пять. Начинай считать опять. (упр. «Пальцы здороваются» с большого пальца) Раз, два, три, четыре, пять. Мы закончили считать. (упр. «Пальцы здороваются» с мизинца)</p>	<p style="text-align: right;"><i>Человек. Пальцы.</i></p> <p style="text-align: center;"><u>Прогулка</u></p> <p>Засиделись в избушке братцы (упр. «Дом») Захотел меньшей прогуляться (ладонь выпрямлена, отвести вбок мизинец) Да скучно ему гулять одному (покачать, прижать к ладони) Зовет он братца вдвоем прогуляться (отвести вбок мизинец и безмянненький) Да скучно им гулять двоим (покачать, прижать к ладони) Зовут братца втроем прогуляться (отвести вбок мизинец, безмянненький и средний) Грустно старшим сидеть в избе (упр. «Колечко» большим и указательным 4 раза) Зовут они братцев домой к себе (соединить все пальцы в щепоть, расслабить руку)</p>

Предметный мир. Дом

«Домик»

(Упр. «Солнышко»). Пальцы обеих рук сплетены в замок. Пальцы обеих рук по очереди, распрямляются и раскрываются наподобие лучей солнца. Пальцы медленно сгибаются в обратном порядке и сплетаются в замок)

В этом домике пять этажей:

На первом живет семейство ежей, *(большие пальцы)*
На втором живет семейство зайчат, *(указательные)*
На третьем — семейство рыжих бельчат, *(средние)*
На четвертом живет с птенцами синица, *(безымянные)*
На пятом сова — очень умная птица. *(мизинцы)*

Ну что же, пора нам обратно спуститься:
На пятом сова,
На четвертом синица,
Бельчата на третьем,
Зайчата — втором,
На первом ежи, мы еще к ним зайдем.

Предметный мир. Дом

«Дом на горе»

На горе мы видим дом *(упр. «Домик»)*
Много зелени кругом *(упр. «Волна»)*
Вот деревья, вот кусты *(одна рука «растет» через отверстие, образованное пальцами другой руки (и наоборот))*
Вот душистые цветы *(упр. «Цветок»)*
Окружает все забор *(пальцы в стороны, ладони перед собой)*
За забором — чистый двор *(смотреть сквозь раскрытые пальцы)*
Мы ворота открываем *(ладони перед собой, соединить кончики сред пальцев, «раскрыть»)*
К дому быстро подбегаем *(упр. «Ходилки»)*
В дверь стучимся тук-тук-тук.: *(кулаками постучать)*
Кто-то к нам идет на стук? *(упр. «Ходилки»)*
В гости к другу мы пришли *(упр. «Пальцы здороваются»)*
И гостинцы принесли *(ладони вперед)*

Предметный мир. Дом

«Ступеньки»

По ступенькам вверх шагаем,
Ножки смело поднимаем:
Тук — тук — тук — тук.
По ступенькам вниз шагаем,
Ножки смело опускаем:
Тук — тук — тук — тук.

(Соединить указательный палец одной руки с большим пальцем другой и наоборот. Одна ладонь при этом направлена к груди. А другая наружу. Для шагов вверх по лесенке разъединяем нижние пальцы и, разворачивая одну ладошку по часовой стрелке, а другую против, вновь соединяем подушечки пальцев вверх. А для шагов вниз аналогично этому разъединяем верхние пальцы и затем вновь соединяем их внизу).

Предметный мир. Дом

«Мальчик строит дом» (В. Варданян)

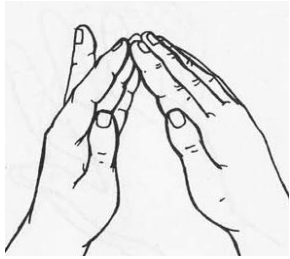
Он увлечен своим трудом *- кулачок о кулачок*
Из камня мальчик строит дом *- упр. «домик»*
Сердитый ветер налетел *- махи кистями над головой*
Шел град, *- барабанить пальцами о ладонь,*
но дом остался цел *- упр. «домик»*
Лил дождь, был гром *- одновременно упр. «дождь» и топать ногами*
Не рухнул дом! *- упр. «домик»*

Предметный мир. Дом

«Дом»

На полянке стоит дом.
В этом доме умный гном.
Он в окошечки глядит,
Что увидит — говорит.

упр. «Домик»
массажируем точку между бровей



Предметный мир. Посуда.

«Мамины помощницы»

Помогали дочки маме,
Вымыли посуду сами:
Чайник, чашку,
Ложки, вазу
Маленький зеленый тазик.
Мыли. мыли, мыли
Вазу вдребезги разбили
Потеряли где-то ложку
Маме помогли немножко!

(Упр. «Фонарики»)
(потереть ладошки)
(«Колечки»)
(«Замок» пальцами вниз)
(упр. «Хвост рыбки»)
(руки встряхнуть)
(упр. «Очки»)
(пожать плечами, пальчики
собрать в щепоть)

Транспорт

ШОССЕ

По шоссе бегут машины,
В темноте шуршат их шины,
Огоньки и там и тут,
В дальний путь они зовут.

-упр. «Моторчик»
-потереть кулачки
-упр. «фонарики»

Транспорт

«Машина»

У машины есть мотор
Есть колёса
В ней - шофер

- упр. Моторчик
- упр. Колечки
- имитация - «руль»

На море

На море штиль и тишина,
Одна лишь лодочка видна,
Вдруг появляется волна,
Волна прозрачна, зелена,
Качает лодочку она.

упр. «маленькая волна»
упр. «лодочка» , «очки»
упр. «волна» правая рука
упр. «волна» левая рука
упр. «волна» обе руки

Здравствуй

Здравствуй солнце золотое!
Здравствуй небо голубое!
Здравствуй вольный ветерок!
Здравствуй маленький дубок!
(упр. «Пальцы здороваются»)

Мы живем в одной краю –
Всех я вас приветствую!

(упр. «Крестики»)

Природа. Времена года**Весна**

Наконец сегодня солнце
Заглянуло к нам в оконце,
Вместо злых метелей, стуж
На дороге много луж.
Очень нежно греет солнышко,
Зачирикали воробушки,
И ворона им в ответ
Громко каркнула: «Привет!»
Ходят люди, улыбаются,
Ты пришла, весна-красавица!

«солнышко»
«очки»
«волна» обе руки
высоко поднимать колени
«солнышко»
«птичка»
«клюв» из пальчиков
«ходилки», улыбнуться
поклон

Природа. Времена года.**Весна**

Стучат всё громче дятлы, *(пальцы в щепотке стучать друг о друга)*
Синички стали петь. *(раскрывать щепотки, как «клювики»)*
Встаёт пораньше солнце,
Чтоб землю нашу греть. *(пальцы в «замок», поднимать по одному пальчику – «лучику»)*
Бегут ручьи под горку, *(волнообразные движения руками перед собой)*
Растаял весь снежок, *(волнообразные движения кистями рук внизу)*
А из под старой травки
Уже глядит цветок. *(рука над глазами, повороты в стороны)*
Раскрылся колокольчик
В тени там, где сосна, *(упр. «цветок»)*
Динь-динь, звенит тихонько,
Динь-динь, пришла весна. *(раскачивать согнутые вниз пальцы в щепотке).*

Природа. Времена года.

«Весна»

Цветы цветут - упр. *Цветок*
 Скворцы поют - упр. *Птица*
 Все птицы дружно гнезда вьют - упр. *Цепочка*
 Идет весна, весна красна - упр. *Ступеньки*
 Она прекрасна и ясна! - упр. *Волна*



Птица

Цветок

Природа. Времена года.

«Дары осени»

Осень в гости к нам пришла (*«Ходилки» по ладошке*)
 И подарки принесла: (*«Корзинка»*)
 Яблоки душистые,
 репку золотистую,
 Кабачки пузатые
 И морковку сладкую. (*«Колечки» + с усложнением – «обратные колечки» - Левая рука смыкает указательный и большой пальцы, правая — большой и мизинец.*)



Природа. Времена года.

Осень

Осень, осень, приходи! - упр. *«ходилки»*
 Осень, осень, погляди! - упр. *«очки»*
 Листья желтые кружатся, *плавное движение ладонями*
 Тихо на землю ложатся. *ладони гладят по коленям*
 Солнце нас уже не греет, - упр. *«солнышко»*
 Ветер дует все сильнее, *-синхронно наклоняем руки в разные стороны*
 К югу полетели птицы, упр. *«птица»*
 Дождик к нам в окно стучится. *барабанить пальцами то по одной, то по другой ладони*
 Шапки, куртки надеваем *гладить себя сверху вниз*
 И ботинки обуваем *топаем ногами*
 Знаем месяцы: *ладони стучат по коленям*
 Сентябрь, и Октябрь, и Ноябрь. *кулак, ребро, ладонь*

Природа. Времена года.

«Снежинки»

Кружатся, кружатся снежинки, - *имитация кистями*
 Как белые перья ложатся в перинки, - *«цепочка»*
 Перинки, подушки лежат на опушке. - *«кулак, ребро, ладонь»*
 И зайца следы — как петельки, - *«заяц», «цепочка»*
 Украсили эти постельки.

<p style="text-align: right;"><i>Профессии</i></p> <p style="text-align: center;">«Космонавты»</p> <p><i>Дети становятся в круг. Проверяют работу двигателя (упр. «Моторчик»)</i></p> <p><i>Заливают горючее (упр. «Маленькая волна»)</i></p> <p><i>Проверяют сигнальные огни (упр. «Фонарики»)</i></p> <p><i>Ждут нас быстрые ракеты, (правая рука на пояс, левая рука на пояс, правая рука на плечо, левая рука на плечо, правая рука вверх, левая рука вверх, хлопок).</i></p> <p><i>Для прогулок по планетам (опускать руки в обратном порядке)</i></p> <p><i>На какую захотим, (померенное поднимание рук вверх, хлопок)</i></p> <p><i>На такую полетим. (попеременное опускание рук вниз, хлопок)</i></p>	<p style="text-align: right;"><i>Профессии</i></p> <p style="text-align: center;">«Мы шьем»</p> <p><i>(Упр. «Цепочка»- поочередно соединять пальцы с большим в колечки и через них пропускать «колечки» другой руки)</i></p> <p><i>Игла, иголка, шей быстреей – Мы шьем одежду для друзей.</i></p>
<p style="text-align: right;"><i>Профессии</i></p> <p style="text-align: center;">«Хлебушек»</p> <p><i>Упражнение выполнять сначала правой рукой, потом левой, потом двумя.</i></p> <p><i>Бублик (большой и указ. пальцы образуют кольцо),</i></p> <p><i>Баранку (большой и средний пальцы- кольцо),</i></p> <p><i>Батон (большой и безымянный пальцы - кольцо)</i></p> <p><i>И буханку (большой палец и мизинец - кольцо)</i></p> <p><i>Пекарь из теста испек спозаранку (упр. «Фонарики»).</i></p>	<p style="text-align: right;"><i>Новый год</i></p> <p style="text-align: center;">«Елочка»</p> <p><i>Перед нами елочка:</i></p> <p><i>Шишечки, иголки.</i></p> <p><i>Шарики, фонарики,</i></p> <p><i>Зайчики и свечки,</i></p> <p><i>Звезды, человечки.</i></p> <p><i>(постепенное ускорение темпа выполнения «колечек»)</i></p> <p><i>Пальцы рук переплетены, из указ. пальцев – верхушка “елочки «колечки» - указ+бол.правая рука, левая рука «колечки» -сред+бол. прав.рука, лев рука «колечки» -безым+бол. прав.рука, лев.рука «колечки» -мизинец+бол. прав рука, лев.рука</i></p>

Растительный мир. . Деревья.

Осенние листья

Раз, два, три, четыре, пять, *(загибают пальчики, начиная с большого)*

Будем листья собирать. *(сжимают и разжимают кулачки)*

Листья берёзы,

листья рябины,

листки тополя,

листья осины,

листки дуба мы соберём, *(«колечки»)*

Маме осенний букет принесём. *(шагают по столу средним и указательным пальчиками).*

Растительный мир. Ягоды.

Ягодки

Ягоды красные висят,

Из кустов на нас глядят.

Очень любят малинки эти

Дети, птицы и медведи.

Упр. Кольцо - (соединять по очереди бол. и ост. пальцы)

Упр. Очки

Упр. Цепочка -

(пропускание колечек одной руки, через колечки др.руки)

Растительный мир. Овощи.

Урожай

Овощи растут на грядке.

Посчитай их по порядку:

Капуста, перец, огурец,

Я сегодня молодец.

На грядке овощи растут,

Что же мы увидим тут?

Картофель, помидор, морковь,

Мы себя похвалим вновь.

упр. «солнышко»

соединить по очереди пальцы на двух руках

кулак, ребро, ладонь

гладим себя по голове и по животу

скрестить пальцы на двух руках, по очереди поднимать пальцы

упр. «очки»

кулак, ребро, ладонь

гладим себя по голове и по животу

Растительный мир. Овощи

Овощи

У Лариски – две редиски

Алешки – две картошки,

У Сережки – сорванца –

Два зеленых огурца.

А у Вовки – две морковки,

Да еще у Петьки – две

Хвостатых редьки.

Упр. «Солнышко» - поднимать одновременно по два пальца

«Распускаются цветочки»

Посадили зернышко, - ведущий кладет в ладони всем
детям «зернышко»
Выглянуло солнышко. - упр. «солнышко»
Солнышко, свети — свети! - упр. «фонарики»
Зернышко, расти — расти! - ладони вместе, руки двигаются
вверх
Появляются листочки,
Распускаются цветочки. -упр. «цветок»

«Это звери»

У зверей четыре лапы. -поднимаем и опускаем 4 пальца на
обеих руках
Когти могут поцарапать. -пальцы двигаются как коготки
Не лицо у них, а морда. -упр. «шарик»
Хвост, усы, -упр. «волна», «рисуем» усы,
а носик мокрый. -упр. «ухо-нос»
И, конечно, ушки
Только на макушке.

Лягушки

Мы — лягушки-попрыгушки,
Неразлучные подружки.
Животы зеленые,
С детства закаленные,
Не грустим мы и не плачем,
Дружим, не ругаемся,
Целый день по лужам скачем,
Спортом занимаемся.
(Упражнение «Лягушка . Положить руки на стол. Одна рука
сжата в кулак, ладонь другой лежит на плоскости стола.
Одновременно менять положение рук. Усложнение упражнения
состоит в ускорении).

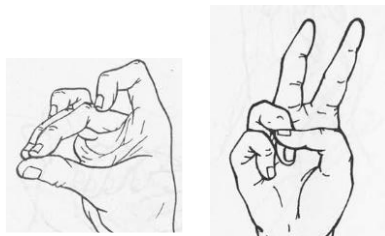
«Кошка, ворота, собака»

Вышла кошечка вперед - сред и безым прижаты большим к
ладони, миз и указател. - уши
Хвостиком играет - упр. «Волна»
Ей навстречу из ворот - ладони к себе, сред-соприкасаются.,
большие-вверх
Две собаки выбегают -сред.безым,большой-соединить
вперед, указ и миз-уши
Кошка прыг на дерево - упр. «кошка», рука вверх
Что собаки делают? -упр. «собака лает»



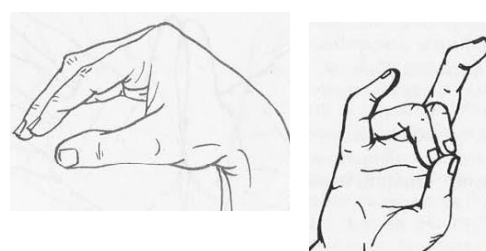
«Хитрая лисичка»

Хитрая лисичка вышла погулять - «волна»
 Захотелось ей кого-нибудь поймать - хлопок, «замок»
 Или птичку, или рыбку - «птичка», «хвост рыбки»
 Или зайку, или мышку - «заяц», «мышка»
 Но, птички улетают - «птичка»,
 Рыбки уплывают, Зайки убегают - «хвост рыбки» «заяц»,
 Мышки прячутся в нору. - «мышка»



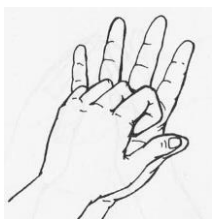
«Гусь и кошка»

Рядом с кошкой гусь гогочет – «кошка» - левая рука, «гусь» - правая
 Ущипнуть за ушко хочет упр. «Ухо-нос»
 Кошка спину выгибает, упр. «волна» перед собой
 Гусь от страха убегает упр. «волна» за спиной
 (при повторе менять руки)



«Ира и еж»

Ира просит: «Ёжик, Ёж, (поднимать и опускать пальцы в «Замке»)
 Ты мне платице сошьешь? (упр. «цепочка»)
 Еж ответил из-под елки (упр. «ёж» - и «ёлка»)
 Ниток нет, одни иголки! (вращение указ пальцами вокруг др.др., затем- «иголки» в «замке)»



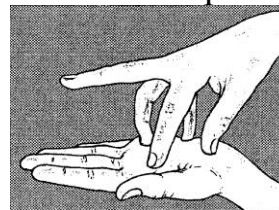
Ёж



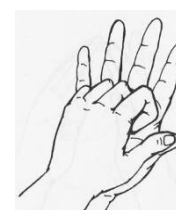
Ёлка

«У кого что есть»

Есть иголки у ежа - «ежик»
 Бивни, ласты у моржа - кулачки, большие пальцы вверх, «ладонь»
 Ушки длинные у зайки - «Зайчик»
 Крылья сильные у чайки - «Птица»
 У лисы – пушистый хвост - «хвост рыбки» за спиной
 У слона – огромный рост - «слон»



Слон



Еж

Насекомые

«Две сороконожки»

И.п. — пальцы одной руки располагаются на ладони другой под стихотворение дети совершают следующие действия:

Две сороконожки бежали по дорожке,

Вдруг друг друга повстречали, так друг друга обнимали,

Что едва мы их разняли.

Дети, перебирая пальчиками, «идут» по рукам до плеч.

Начинают обнимать себя руками за плечи, стараясь максимально завести руки за спину.

Руки разводят в стороны.

Насекомые

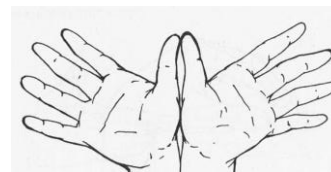
Пчелка и цветы

Села пчелка на цветок,
Опустила хоботок

Розы, ландыши, ромашки
Кормят пчелку и букашку

- упр. *Бабочка, Цветок*
- кулачки сжаты, большие пальцы вниз

- упр. *Цветок*
- имитация «клювики», упр. *Бабочка*



Бабочка

Насекомые

Стрекоза

Крылышки прозрачные,
Круглые глаза.
Надо мной летает
Чудо-стрекоза.

Подставляю я ладошку,
Отдохни хотя б немножко!
Расскажи, где ты бывала,
Что на свете повидала?
Но молчит она в ответ,
Времени, наверно, нет.
Ведь летать — ее работа,
А болтать ей неохота.

«бабочка»
«очки»
«бабочка» махи кистями
ладони вверх
ладошки под щеку
«клювики» из пальчиков
«очки»
палец к губам
повороты головой
«бабочка» махи кистями
«клювики», повороты головой

Животный мир

Дельфины

В море бурном, море синем
Быстро плавают дельфины
Не пугает их волна

Рядом плещется она

Проплывает в море кит
И дельфинам говорит:
Вы, дельфины, не шумите
Рыбку быстрюю ловите

1,2,3,4,5
Надо рыбкам уплывать

(упр. «Волна»)
(упр. «Дельфины»)
(упр. «Маленькая волна» правой рукой)
(упр. «Маленькая волна» левой рукой)
(упр. «Хвост рыбки»)
(«клювики» из пальчиков)
(погрозить пальцем)
(соединить ладони, движение вперед)
(на каждый счёт разгибать пальцы)
(упр. «Хвост рыбки»)

Птицы

Снегири

Выбегай поскорей *«бежать» пальчиками от плечей к кистям*
Посмотреть на снегирей! *упр. «очки» к глазам, упр. «птичка»*

Прилетели! Прилетели! *упр. «птичка» - махи пальцами*
Стайку встретили метели, *упр. «волна» одновр. обеими руками навстречу друг другу.*

А Мороз Красный Нос *упр. «ухо-нос»*
Им рябинки принёс. *упр. «колечки»*

Птицы

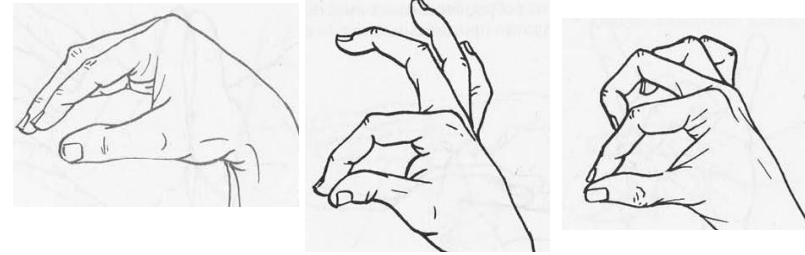
Гусь, курочка, петух

Чики-чики – чикалочки! *(«Колечко»)*

Едет гусь на палочке,

Петушок на дудочке,

Курочка на чурочке!



Птицы

«У кормушки»

Сколько птиц к кормушке нашей
Прилетело? Мы расскажем. - *упр. «птичка» - ладони - к себе, скрестить руки и переплести большие пальцы (голова птички), помахать кистями рук (крылья)*

Две синицы, воробей,
Шесть щеглов и голубей,
Дятел в пестрых перышках.
Всем хватило зернышек. - *на названия птиц делать «колечки», соединяя по очереди пальчики с большим*

Птицы

«Клёст»

Кружат снежные метели, - *упр. «волна»*

По ночам трещит мороз. – *сжимать и разжимать пальцы рук*

На вершине пышной ели - *пальцы рук переплетены в замок, из указ. пальцев – верхушка «елочки»*

Ловко шишку лушит клёст. - *«цепочка» - поочередно соединять пальцы с большим в колечки и через них пропускать «колечки» другой руки*