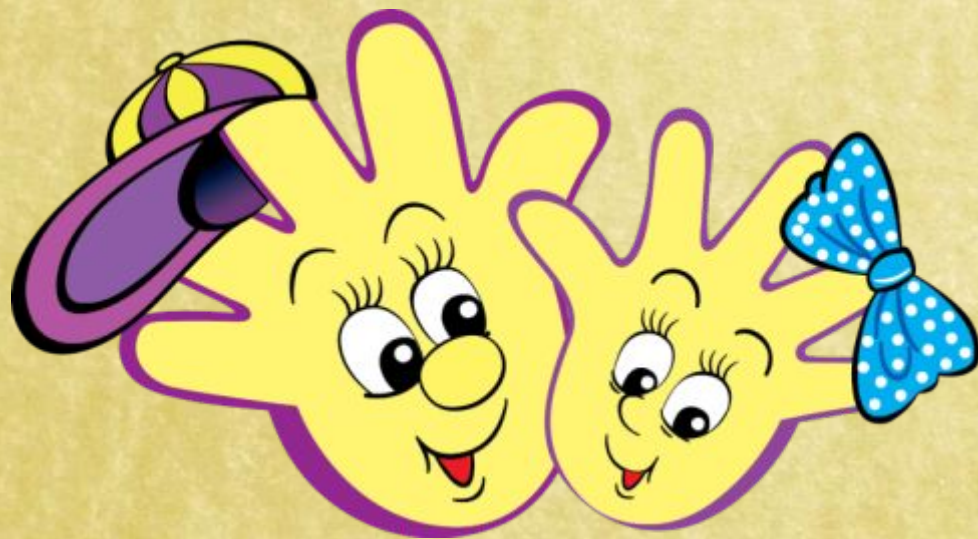


ПАЛЬЧИКОВАЯ ГИМНАСТИКА

к проекту по здоровьесбережению



*Иванова Олеся Олеговна
1-я младшая группа
МБДОУ «Детский сад «Сказка»
г. Вуктыл*

Пальчиковая гимнастика – это вид здоровьесберегающих технологий.

Главная цель пальчиковой гимнастики – переключение внимания, улучшение координации и мелкой моторики, что напрямую воздействует на умственное развитие ребенка.

Кроме того, при повторении стихотворных строк и одновременном движении пальцами у малышей формируется

- правильное звукопроизношение,
- умение быстро и четко говорить,
- совершенствуется память,
- способность согласовывать движения и речь.

Уникальное сочетание добрых стихов и простых массажных приемов дает поразительный эффект активного умственного и физического развития.

«Это я»

*Дети показывают части тела и
выполняют движения в
соответствии с текстом.*

Это глазки. Вот, вот.

Это ушки. Вот, вот.

Это нос, это рот.

Там спинка. Тут живот.

Это ручки. Хлоп-хлоп.

Это ножки. Топ- топ.

Ох, устали вытрем лоб!



«Котятки»

Все котятки мыли лапки:

Вот так! Вот так!

(изображаем мытье рук)

Мыли ушки, мыли брюшки:

Вот так! Вот так!

А потом они устали:

Вот так! Вот так!

Сладко-сладко засыпали:

Вот так! Вот так!

*(имитируем все указанные в
стихотворении движения)*



«Яблоки»

Большой пальчик яблоки трясёт.
*Кисти сжаты в кулак, разгибаем
большой пальчик.*

Второй их собирает.

Разгибаем указательный палец.

Третий их домой несёт.

Разгибаем средний палец

Четвёртый высыпает.

Разгибаем безымянный.

Самый маленький – шалун.

Разгибаем мизинец

Всё, всё, всё съедает.



«Капустка»

Мы капустку рубим-рубим,

Мы капустку солим-солим,

Мы капустку трём-трём,

Мы капустку жмём-жмём.

*Движения прямыми ладонями вверх-
вниз, поочерёдное поглаживание
подушечек пальцев, потирать
кулачок о кулачок. Сжимать и
разжимать кулачки.*



«Шарик»

Все пальчики обеих рук – «в щепотке» и соприкасаются кончиками. В этом положении дуем на них, при этом пальчики принимают форму шара. Воздух «выходит», и пальчики принимают исходное положение.

Надуваем быстро шарик.
Он становится большой.
Вдруг шар лопнул, воздух
вышел –
Стал он тонкий и худой.



«Фрукты»

Знают взрослые и дети:
Сжимают и разжимают пальцы.
Много фруктов есть на свете!
Яблоки и апельсины, апельсины,
Загибают по одному пальцу,
начиная с мизинца
Абрикосы, мандарины,
И бананы, и гранаты
Витаминами богаты.



«Снегири»

Вот на ветках, посмотри,
Четыре хлопка руками.
В красных майках снегири.
Распушили пёрышки.
Изображают «крылышки»
Греются на солнышке.
Головой вертят,
Повороты головой.
Улетать хотят.
Кыш! Кыш! Улетели!
Прогоняют кистями рук
За метелью, за метелью!
Вращательные движения
кистями рук.



«Снежинки»

Ла-ла-ла, ла-ла-ла,
Туча по небу плыла.
Пальцы обеих рук соединить подушечками и округлить в форме шара (туча).
Вдруг из тучи над землёй
Полетел снежинок рой.
Руки поднять вверх, пальцы развести в стороны. Поворачивать кисти, медленно опуская руки (снежинки летят).
Ветер дунул, загудел –
Подуть на кисти рук (губы округлить и слегка вытянуть вперёд).
Рой снежинок вверх взлетел.
Встряхнуть кистями рук, поднимая вверх, вращать ими (снежинки летят).
Ветер с ними кружится,
Может быть подружится.



«Семья»

С каждой строкой дети загибают по одному пальчику, начиная с большого.

Этот пальчик – дедушка,

Этот пальчик – бабушка,

Этот пальчик – мамочка,

Этот пальчик – папочка,

Этот пальчик – я.

Вот и вся моя семья!



«Помощник»

*Посуду моет наш Антошка,
Моет вилку, чашку, ложку,
Потирать ладошки друг об друга
(«мыть посуду»).*

*Вымыл блюдце и стакан
И закрыл покрепче кран.*

*Разгибать пальцы из кулачка,
начиная с мизинца. Выполнять
имитирующие движения.*



«Пальчик-Мальчик»

- Пальчик-мальчик, где ты был?
- С этим братцем в лес ходил,
С этим братцем щи варил,
С этим братцем кашу ел,
С этим братцем песни пел.
На первую строчку показать большие пальцы на обеих руках. Затем поочередно соединять их с остальными пальцами.



«Замок»

На дверях висит замок.
Пальцы в замочек, слегка покачивать
Кто его открыть бы смог?
«замочком» вперед-назад
Мы замочком повертели,
Повертеть «замочком»
Мы замочком покрутили
Пальцы остаются сомкнуты, а
ладошки трутся друг о друга.
Мы замочком постучали,
Пальцы сомкнуты, а ладошки стучат
друг о друга.
Постучали, и открыли!



«Мебель»

Мебель я начну считать:
Кресло стол, диван, кровать,
*Пальцы обеих рук поочерёдно
зажимать в кулачки.*
Полка, тумбочка, буфет,
Шкаф, комод и табурет.
Много мебели назвал –
Десять пальчиков зажал!
*Поднимать зажатые кулачки
вверх.*



«Много мебели в квартире»

Раз, два, три, четыре,
Много мебели в квартире.
*Ритмично сжимать и разжимать
кулачки.*
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.
*Загибать пальчики, начиная с больших,
на каждое название мебели.*
А потом мы с котом
Посидели за столом,
Чай с вареньем дружно пили.
Много мебели в квартире!
*Ритмично попеременно хлопать в
ладоши и стучать кулачком о кулачок.*

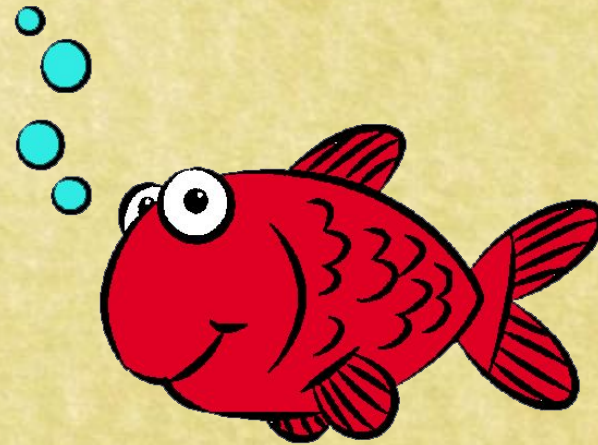
«Кот на печку пошёл»

Кот на печку пошёл,
Пальчики «шагают».
Горшок каши нашёл.
«Горшок из ладошек».
На печи калачи,
Ладочки «лепят калачи»
Как огонь горячи.
Подуть на ладошки.
Пряники пекутся,
Коту в лапы не даются.
Погрозить пальчиком.



«Рыбки»

Рыбки весело резвятся
В чистой тепленькой воде.
То сожмутся, разожмутся,
То зарюются в песке.
*Имитировать руками движения
рыбок в соответствии с
текстом.*



«Вот как кашу мы варили»

Вот как кашу мы варили:

Все смешали, *(кистью руки опущенной вниз, сделать круговые движения «мешаем кашку»)*

Посолили, *(пальцы правой руки сложить щепоткой, показать как солят кашу)*

Сверху маслицем полили, *(ладонь сложить в виде пригоршни «ложка с маслом». Медленно переворачивать ладонь, как льем из ложки масло в кашку)*

Куклу Дашу пригласили: *(сделать манящие движения руками)*

- На столе тарелка ваша, *(руки вытянуть ладонями вверх. Прижать друг к другу ребрами и слегка округлить «тарелка»)*

Как вкусна на завтрак каша! *(кругообразными движениями несколько раз облизать губы языком, показывая как было вкусно).*



«Моем руки»

Ах, вода, вода, вода!

Будем чистыми всегда!

(энергично потираем ладошку о ладошку)

Брызги – вправо, брызги – влево!

Мокрым стало наше тело!

(сжали в кулак пальцы, а затем с силой выпрямляем пальчики, как бы стряхивая воду)

Полотенчиком пушистым

Вытрем ручки очень быстро.

(энергичными движениями «вытираем» поочередно руки)

