**Пальчиковая гимнастика как здоровьесберегающая технология**

Есть такое мнение педагогов по раннему развитию, что весь интеллект малыша сосредоточен на кончиках пальчиков. И это правда, ведь развитые ручки помогают крохе познавать мир. Кроме того, известно, что мелкая моторика напрямую связана с развитием речи. Именно поэтому пальчиковая гимнастика помогает ничего не упустить в развитии ребенка.

**Побежали вдоль реки**

Побежали вдоль реки

Дети наперегонки.

*Движение указательного и среднего пальцев обеих рук по бедру и коленям (пальчики побежали)*

**«Раз, два, три, четыре, пять»**

Раз, два, три, четыре, пять. Сжимать и разжимать пальцы.

Вышли пальчики гулять. Выполнять движение «фонарики».

Раз, два, три, четыре пять. Сжимать и разжимать пальцы.

В домик спрятались опять. Сжать руки в кулак.

**«Капуста»**

Что за скрип? Сжимать и разжимать пальцы.

Что за хруст?

Это что еще за куст?

Как же быть без хруста? Соединить основания ладоней, пальцы – «бутоном», покружить ими.

Если я – капуста! Сделать из пальцев «шар».

Мы капусту рубим, Резкие движения прямыми кистями в., вн.

Мы морковку трем, Пальцы сжаты, тереть кулачки др. о др.

Мы капусту солим, Имитировать движение посыпание солью.

Мы капусту жмем. Интенсивно сжимать и разжимать пальцы.

**«Снежок»**

Белый снег пушистый Ритмично плавно опускать руки вниз.

В воздухе кружится. Выполнять круговые движения кистями.

И на землю тихо Ритмично плавно опускать руки вниз.

Падает ложится.

А потом, а потом Имитация сгребания снега.

Мы из снега слепим ком. Выполнять движение «пирожки».

Ух! Бросить снежок вперед.

**«Овечка»**

Вот кудрявая овечка. Играть растопыренными пальцами.

Шерстка белая в колечках. Поочередно соединять все пальцы с большим в «колечки».

Шерстка мягкая, густая - Выполнять плавные движения кистями с широко раздвинутыми пальцами, как «кошечка».

Шубка у овцы такая!

**«Шарик»**

Надувают шарик быстро, Пальцы рук собраны в щепотку, раздвигать их, не отрывая друг от друга.

Он становится большой. Медленно развести руки в стороны.

Вдруг шар лопнул, Хлопок в ладоши.

Воздух вышел, Подуть на сложенные ладони.

Стал он тонкий и худой. Снова собрать пальцы в щепотку.

**«Пузырь»**

Надувайся пузырь, Держась за руки, маленькими шагами отходят назад, расширяя круг.

Надувайся большой,

Раздувайся большой, Все в напряжении держатся за руки, пытаясь сохранить большой круг.

И не лопайся. Пузырь дулся, дулся и лопнул. Хлопнуть в ладоши (пузырь лопнул, надуть щеки, с шумом выдыхать воздух и сойтись в середину круга.

**«Два ежа»**

Шли по лесу два ежа, Поочередно шлепать ладонями по коленям.

Шли спокойно, не спеша.

На спине иголки Резкими движениями растопыривать пальцы и прятать их в кулак.

Длинные и колкие.

Чуть шуршали листьями Круговые движения ладошкой по ладошке.

И травкой зубки чистили. Потереть указательные пальцы друг о друга.

**«Замок»**

На двери висит замок. Ритмичные быстрые соединения пальцев двух рук в замок.

Кто его открыть бы мог? Пальцы в замке, руки тянутся в раз. стор.

Потянули, Движение от себя, к себе.

Покрутили, Основания ладоней стучат друг о друга.

Постучали Пальцы расцепляются, ладони разводятся в стороны.

И открыли!

**«Пекарь»**

Пекарь, пекарь из муки Выполнять движение «печем пирожки»

Испеки нам колобки.

Да сушки – Ванюшке, Соединить большой и указательный палец на каждой руке отдельно.

Да баранке – Танюшке, Соединить большие пальцы и указательные.

Да бублики – Гришке, Слегка раздвинуть руки в стороны.

Да крендель – Маришке. Кончики пальцев рук соединить, локти развести в стороны.

**«Прилетели гули»**

Прилетели гули, Махать руками, как крылышками.

Гули-голубочки.

Сели на головку, Положить руки на голову.

На головку дочке.

Ты, моя дочка, Махать кистями рук, «прогоняя гулю».

Помаши ладошкой.

Кыш –кыш –кыш!

**«Бабушка»**

Бабушка очки надела

И внучаток разглядела.

Соединить большой и указательный пальцы в «колесико», приложить к глазам «очки». Встряхнуть кисти рук. Сделать упражнение несколько раз, делая «очки» из разных пальцев. Посмотреть друг на друга, на воспитателя.

**«Шаловливые пальчики»**

Играют – прячутся.

Играют – прячутся.

Подняв ладошки, играть растопыренными пальчиками. Потом пальчики прячутся – сжимать пальчики в кулачок.

**«Тики – так»**

(высокий) Тики – так, тики – так,

Так ходики стучат. Указательные пальцы поднять вверх и ритмично покачивать вправо – влево.

(средний) Туки – так, туки – так,

Так колеса стучат. Пальцы раздвинуты, ладони прижать друг к другу – движения пальцами от себя, к себе.

(низкий) Туки – ток, туки – ток,

Так стучит молоток. Сжать пальцы в кулаки и стучать кулачком по кулачку.

**«Мы платочки постираем»**

Мы платочки постираем, Пальцы сжаты в кулачки, тереть кулачком по кулачку.

Крепко, крепко их потрем,

А потом повыжимаем, Выполнять движение «выжимаем белье».

Мы платочки отжмем.

А теперь мы все платочки Пальцы свободные, движение кистями вверх – вниз.

Так встряхнем, так встряхнем.

А теперь платки погладим, Движение «гладим белье» кулачком одной руки по ладони другой.

Мы погладим утюгом.

А теперь платочки сложим Хлопки одной ладошкой по другой.

И в шкаф положим. Положить руки на колени.

**«Наша бабушка»**

Наша бабушка идет Хлопать ладонями поочередно по коленям.

И корзиночку несет. Соединить пальцы обеих рук.

Села тихо в уголочек, Положить руки на колени.

Вяжет деточкам чулочек. Имитировать вязание на спицах.

Вдруг котята прибежали Мягкими движениями рук выполнить движение «кошечка».

И клубочки подобрали.

Где же, где ж мои клубочки, Развести руки в стороны.

Как же мне вязать чулочки? Движение «вязание на спицах».

**«Кот Мурлыка»**

Вот кот Мурлыка ходит, Легкими, свободными кистями рук выполнить движение «кошечка».

Он все за мышкой бродит.

Мышка, мышка берегись, Погрозить пальчиком левой, а потом правой руки.

Смотри, коту не попадись.

«А-а-а-ам! » Сделать резкое движение пальцами обеих рук и сжать пальцы в кулаки.

**«Семья»**

Этот пальчик – бабушка, Дотронуться до большого пальца.

Этот пальчик – дедушка, … до указательного пальца.

Этот пальчик – мамочка, … до среднего пальца.

Этот пальчик – папочка, … до безымянного пальца.

Этот пальчик – я . до мизинца.

А это вся моя семья! Выполнить «фонарики».

**«Овечки»**

На лугу стоят овечки, Указательные пальчики приложить к голове в области виска (ушки) и покачать головой.

Шерсть закручена в колечки Поочередно соединять пальцы с большим.

А играет для овечек Имитировать игру на дудочке.

На свирели человечек.

**«Жук»**

Жук летит, жук жужжит

И усами шевелит.

Пальцы сжаты в кулаки. Большой палец и мизинец выпрямлены, шевелить ими.