**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.