Пальчиковая гимнастика для развития речи дошкольников

*Движения руки всегда тесно связаны с речью и способствуют ее развитию*

В.М. Бехтерев

Нарушение речевого и двигательного развития – наиболее распространенные отклонения в формировании у ребенка высшей психической деятельности. Раннее выявление и коррекция различных нарушений в развитии речи и двигательных навыков малыша с первых месяцев жизни позволяют не только скорректировать уже имеющиеся отклонения, но и предупредить появление дальнейших, достичь более высокого уровня развития ребенка. Грамотно организованная ранняя коррекция способна предупредить появление вторичных отклонений.

Двигательная и речевая функция ребенка, так же как и другие высшие психические функции, не дана ему изначально, она преодолевает длительный путь, начиная с внутриутробного периода. Этот путь индивидуален и неравномерен. В определенный период все процессы синхронизируются, чтобы создать в совокупности целостный ансамбль речевой деятельности, способный адекватно реагировать на те требования, которые предъявляет ребенку социальное окружение.

Очень важно, чтобы родители знали нормы двигательного и речевого развития ребенка, отслеживали этапы становления различных навыков. Вовремя принятые необходимые меры могут вернуть ребенку полноценное развитие.

Движения пальцев и кистей рук имеют особое развивающее значение, так как оказывают огромное влияние на развитие речевой и всей высшей нервной деятельности ребенка.

Различают следующие этапы формирования кистевых и пальцевых навыков:

В возрасте от 0 до 1 мес. формируется первая двигательная функция руки – хватание. Когда взрослый вкладывает свои указательные пальцы в ладони ребенка, он плотно сжимает их.

В возрасте 2 месяцев малыш удерживает вложенный в руку предмет 2–3 сек. Совершает ритмические движения пальцами во время сосания – сжимает и разжимает их. В покое пальцы сжаты в кулачок. К концу месяца ребенок вскидывает ручки при оживлении.

Начиная с трех месяцев появляются условно-рефлекторные движения. Ребенок удерживает вложенный в руку предмет до 10 сек., тянет в рот. Совершает энергичные ритмические движения пальцами во время сосания. Свободно размахивает руками без зрительного контроля.

У четырехмесячного малыша ладони часто раскрыты, он складывает их вместе, переплетает пальцы, удерживает вложенный в руку предмет до 20 сек. Хлопает руками по воде в ванне. Ощупывает свои руки. Протягивает руки к предмету, цепляется за него. Движения пальцев недифференцированные.

В возрасте 5 месяцев ребенок противопоставляет большой палец другим. При схватывании предмета доминирует участие пальцев. На протяжении длительного времени ритмически взмахивает руками, при этом издает неопределенные звуки. Протягивает руки матери, а также к близкому предмету.

В 6–7 мес. Ритмически взмахивает руками. Если вложить в руку игрушку, размахивает ею. Перекладывает предмет из одной руки в другую. Движения пальцев при схватывании предмета становятся более дифференцированными. Размахивает руками при виде ванны с водой, хлопает по воде. Обороняются руками при приближении руки с мылом.

В 8–9 мес. крепко сжимает отбираемую игрушку. Берет мелкие предметы двумя пальцами, а большие – всей ладонью. Показывает нос, глаза у другого человека, у куклы. Машет рукой при прощании.

Начинает проявляться преобладание одной руки.

После 9 месяцев формируется манипуляционная деятельность.

В возрасте 10–11 мес. ребенок накладывает один предмет на другой.

Характерно манипулирование двумя предметами. Малыш снимает и надевает крышку коробочки, вкладывает палочку в отверстие, выбрасывает игрушки из кроватки, подражает предметным действиям взрослого.

В 12 мес. держит чашку когда пьет. Играет вкладышами. Переносит усвоенные действия на новые объекты.

В 1 год 3 мес. пользуется ложкой, чертит карандашом – чаще круги.

Манипулирует несколькими предметами, отмечается правильная последовательность действий: зачерпывает песок совочком, насыпает в ведерко. Помогает одевать себя. Показывает глаза, нос и т. д. у себя. Перелистывает страницы книги. Развертывает фантик на конфете. Использует ложку с вилкой. Имитирует вертикальные и горизонтальные штрихи карандашом.

С 11 мес. до 1 года 3 мес. появляются функциональные действия, Наблюдается совершенствование действий, выработанных ранее, обобщение и перенос их на новые объекты. Дети целенаправленно используют предметы: из чашки угощают куклу чаем, катают машинку, укачивают куклу, строят дом из кубиков.

Совершенствуются действия рук – кулачок разжимается, пальцы действуют самостоятельно и автономно. Активизируется большой палец, затем указательный. Начинается интенсивное развитие всех пальцев, которое продолжается на протяжении всего периода раннего детства. Особое значение имеет период, когда начинается противопоставление большого пальца другим. С этого времени движения всех пальцев становятся более свободными.

Возрастные особенности развития тонкой моторики рук и зрительно-моторной координации:[[2]](file:///C%3A%5CDocuments%20and%20Settings%5CHome%5C%D0%A0%D0%B0%D0%B1%D0%BE%D1%87%D0%B8%D0%B9%20%D1%81%D1%82%D0%BE%D0%BB%5C%D0%9A%D0%BD%D0%B8%D0%B3%D0%B0%20%20%D0%9F%D0%B0%D0%BB%D1%8C%D1%87%D0%B8%D0%BA%D0%BE%D0%B2%D0%B0%D1%8F%20%D0%B3%D0%B8%D0%BC%D0%BD%D0%B0%D1%81%D1%82%D0%B8%D0%BA%D0%B0%20%D0%B4%D0%BB%D1%8F%20%D1%80%D0%B0%D0%B7%D0%B2%D0%B8%D1%82%D0%B8%D1%8F%20%D1%80%D0%B5%D1%87%D0%B8%20%D0%B4%D0%BE%D1%88%D0%BA%D0%BE%D0%BB%D1%8C%D0%BD%D0%B8%D0%BA%D0%BE%D0%B2.htm#note_2)

В возрасте 1–2 лет ребенок держит два предмета в одной руке, чертит карандашом, переворачивает страницы книг, ставит кубики друг на друга, складывает пирамидку.

В возрасте 2–3 лет открывает ящик и опрокидывает его содержимое, играет с песком и глиной, открывает крышки, красит пальцем, нанизывает бусы. Держит карандаш пальцем, копирует формы несколькими чертами. Строит из кубиков.

В возрасте от 3 до 5 лет ребенок рисует цветными мелками, складывает бумагу, лепит из пластилина, шнурует ботинки, определяет предметы в мешке на ощупь.

Становление двигательных функций продолжается до 5–6 летнего возраста.

Обнаружив у ребенка отставание в развитии двигательных навыков кистей и пальцев рук, займитесь с ним пальчиковой гимнастикой.

Эта книга поможет вам.

Терпения, удачи и радости вам в занятиях с детьми!

**Занятия и упражнения**

У тебя есть две руки,

Есть и десять пальчиков.

Десять ловких и веселых,

Быстрых чудо-мальчиков.

Будут-будут наши пальчики трудиться,

Не пристало чудо-мальчикам лениться!

Сжимать в кулачки и разжимать пальцы двух рук.

**УТОЧКА**

На волнах качаясь,

Уточка плывет. |

То нырнет, то вынырнет

– Лапками гребет.

Совершать плавные движения кистями обеих рук справа налево, затем имитировать движения лапок утки в воде.

**ЛИСТОЧКИ**

Ты весною видел чудо? Как из маленький из почки Появляются листочки.

Сложить ручки в кулачок, а затем разжать их.

**КОТИК**

Гладим котика рукой.

Выгнул спинку он дугой.

Потянулся он, зевнул,

Замурлыкал и заснул.

Одной и другой рукой сделать расслабляющие упражнения для пальцев.

**ОВОЩИ**

Собираем мы в лукошко

И морковку, и картошку.

Огурцы, фасоль, горох

– Урожай у нас не плох.

Поочередно пригибать пальчики к ладошке, начиная с большого. Со слов: «Урожай у нас не плох», охватывать весь кулачок.

**КУЛАЧОК**

Как фасолинки в стручке,

Наши пальцы в кулачке.

Кулачки мы разгибаем

И фасольки рассыпаем.

Раз, два, три, четыре, пять

– Собираем все опять.

Согнуть пальцы в кулачок, затем по очереди разгибать их, начиная с большого пальца.

**МАСЛЕНИЦА**

Положи блинок в ладошку

Угости мурлыку-кошку,

Угости щенка Трезорку,

Потом мальчика Егорку,

Дай блиночек мамочке,

Дай блиночек папочке.

Первая строчка – прочертить пальцем круг на ладошке.

На следующие пять строчек загибать пальцы с приговариванием соответствующих слов.

**КАЧЕЛИ**

Дети сели на качели,

И качели вверх взлетели.

Опустились плавно вниз.

Ну-ка, с нами прокатись!

Упражнение выполнять вначале правой, затем левой рукой, далее – двумя руками. От запястья кисти рук с прямыми согнутыми пальцами поднимать вверх, а затем, слегка согнув пальцы, мягко опускать вниз.

**ГУСАК**

Долго кланялся гусак.

Он поклоны класть мастак.

**ЛИСА**

Лиса по лесочку петляла,

Хвостом следы заметала.

Соединить все подушечки пальцев руки и движениями пальцев и запястья раскачивать кисть вверх – вниз, затем вправо – влево.

**ВЕЕР**

Если в знойный летний день

Даже двигаться нам лень

– Мы возьмем красивый веер,

И подует легкий ветер...

Расслабить руки от локтя, превратив их в большой веер, которым обмахивают лицо в жаркий день.

**ЗА ГРИБАМИ**

Мы положим в кузовок

Самый маленький грибок:

Подосиновик, волнушку

И забавную свинушку

Белый, рыжик, сыроежку,

Подберезовик, конечно,

А красавец мухомор

Пусть украсит косогор!

Поочередно загибать пальцы, начиная с мизинца.

**БЕЛОЧКА**

Сидит белочка в тележке,

Продает она орешки:

Лисичке-сестричке,

Воробью, синичке,

Мишке толстопятому,

Заиньке усатому...

*(Народная песенка)*

Поочередно разгибать пальцы, начиная с большого.

**КУРИЦА**

Как по нашей улице

Пробегала курица,

Растеряла всех цыплят -

Шустрых желтеньких ребят:

Первый цыпленок

Следит за лягушкой,

Второй и третий -

Возле кадушки.

Бабочку ловят

Четвертый и пятый.

Эх, попадет вам

От мамы, ребята!

Поочередно загибать пальцы, начиная мизинца.

**ПАЛЬЧИКИ – СОЛДАТИКИ**

Командир позвал солдат:

«Становитесь дружно в ряд!

Первый встал, за ним – второй,

Безымянный, быстро в строй!»

Поочередно разгибать пальцы, начиная с большого. Затем большим пальцем касаться всех остальных – «будить». Одновременно с восклицанием «Ура!» кулачок разжать, широко расставив пальцы в стороны.

**ВСТРЕЧА**

На правой ручке – пальчики.

На левой ручке – пальчики.

Пришла пора им встретиться

– Готовьте чемоданчики!

Пальцами правой руки по очереди «здороваться» с пальцами левой руки, прикасаясь друг к другу кончиками.

**ВОЛНА**

Светит полная луна

– За волной бежит волна,

Ветер веет на просторе,

И всю ночь волнует море

Волн спокойных мерный шум

Усыпляет праздный ум...

Но так долго вредно спать

– Нам давно пора вставать.

Соединить пальцы двух рук в замок, совершать волнообразные движения сцепленными руками. Затем разжать пальцы сразу двух рук.

**ЗАМОК**

Сцепим пальчики в замок

Чтоб войти чужой не мог.

Пустим только белочку,

Ежика и зайчика,

Пустим только девочку,

Пустим только мальчика.

Сцепить пальцы двух рук «в замок». При произнесении слов: «Пустим только...» – ладони разводить в стороны, затем быстро соединять.

**ИГРА В ПРЯТКИ**

Прячься, Петенька,

Прячься, Анечка,

Прячься, Зиночка,

Прячься, Манечка!

Не найдет вас

Веселый мальчик,

Хоть и самый

Большой он пальчик.

Поочередно сгибать все пальцы правой, затем левой руки, начиная с мизинца.

**МЕДВЕДЬ**

Бурый мишенька зимой

Крепко спал в берлоге.

Весною он проснулся,

Зевнул и потянулся:

«– Здравствуй, рыжая лисичка,

– Здравствуй, белочка-сестричка!

– Здравствуй, серенький волчонок!

– Здравствуй, беленький зайчонок!»

Кончиком большого пальца правой руки поочередно касаться кончиков указательного, среднего, безымянного пальцев и мизинца. Проделать то же самое левой рукой.

**ДРУЖНЫЕ РЕБЯТКИ**

Здравствуй, Петенька!

Здравствуй, Анечка!

Здравствуй, Зиночка!

Здравствуй, Манечка!

Ах, и дружные ребятки,

Поиграем вместе в прятки.

Пальцами правой руки по очереди «здороваться» с пальцами левой руки, похлопывая друг друга кончиками.

**ЩЕЛЧОК**

Один щелчок,

Другой щелчок

– Я так смогла,

И ты так смог!

Кончик указательного пальца правой руки сильно вдавить в подушечку большого пальца. Остальные пальцы поднять вверх.

**ЛАПКИ**

Стоит на задних лапках кот,

И в гости мышек он зовет.

Показывает лапки,

А лапки – цап-царапки!

Поджать подушечки пальцев правой руки к верхней части ладошки. Большой палец прижать к указательному Произносить громко «мяу!» несколько раз. Можно продолжать игру со второй рукой. В заключение провести занятие двумя руками.

**ЖУК**

Указательный палец резким движением вперед делает сильный щелчок в воздух (несколько раз). По аналогии выполнять щелчки средним, безымянным пальцами и мизинцем.

Жук сидит на веточке. Вы не бойтесь, деточки. Попробуйте-ка сами Пошевелить усами!

Сжать кулачок. Указательный палец и мизинец развести в стороны («усы»). Пошевелить «усами».

**КОМАРИК**

Комарик летит,

Комарик пищит,

Не нравится нам

Его аппетит!

Сжать кулачок. Указательный палец выдвинуть вперед – это «хоботок», которым «комарик» пытается «укусить». Мизинец и большой палец, расслабив, опустить вниз – это «лапки».

**ЩЕНОК**

Крутит хвостиком щенок

– Увидал в саду цветок.

Вытянуть указательный палец правой руки и вращать им, затем то же самое – пальцем левой руки.

**ВЕРТОЛЕТ**

Вверх взлетает вертолет,

Будь внимательным, пилот!

Четыре пальца левой руки, кроме большого, сжать в кулак. Большой палец поднять вверх и выполнять круговые движения.

Вертолет лети, лети,

Лопасти быстрей крути.

Пальцы обеих рук, кроме указательных и больших – в положении плетеной корзинки. Указательные пальцы выдвинуть вперед и соединить их подушечками (получается «хвост вертолета»).

**Ножки**

Вот бегут босые ножки

Прямо к речке по дорожке

Указательный и средний пальцы правой, затем левой руки «ходят» по столу.

**Дождик**

Дожди к-дожди к,

Не дожди!

Не дожди!

Ты подожди!

Выйди, выйди, солнышко

– Золотое донышко.

*(Народная потешка)*

**Барабанщики**

Твои пальчики-барабанщики

Там-там-там

Тук-тук-тук

Раздаётся звонкий звук

Подушечки правой и левой руки прижать к столу. Попеременно постукивать ими по поверхности стола, как игра на пианино.

**КОЗА**

Идет коза рогатая

За малыми ребятами.

– Кто кашу не ест?

Молоко не пьет?

Забодаю, забодаю...

Бородатая коза

Крутит серые глаза.

Рогами качает

– Сейчас забодает.

*(Народная потешка)*

Пальцы рук поджать, только указательный и мизинец держать выпрямленными. Это – «коза». Со словами: «Забодаю, забодаю!» – «коза» начинает двигаться вперед.

**Зайчик**

Зайка серый, что дрожишь?

От лисы ты убежишь.

Локтем опереться на стол, указательный и средний пальцы развести в стороны, остальные сжать в кулачок.

**УЛИТКА**

Выставив крутые рожки,

Ползет улитка по дорожке.

Пальцы сжать в кулачок. Выдвинуть указательный палец и мизинец. Продвигаясь медленно вперед, «улитка» шевелит «усиками».

КОЛЬЦО

Выйди, Оля, на крылечко

Подарю тебе Колечко.

Большой и указательный пальцы соединить в кольцо, остальные развести в стороны.

Складываем пальчики -

Получились зайчики

Ещё раз сложили -

Колечко получили.

Упражнение основано на переходе из одной позиции в другую:

1) пальцы – в кулачок, выдвинуть указательный и средний пальцы и развести их в стороны;

2) большой и указательный пальцы соединить в кольцо, остальные пальцы развести в стороны.

**Солнышко**

Солнышко в глазки

Светит ребяткам

Мы поиграем

С солнышком в прятки

Образовать два кружка из больших и указательных пальцев обеих рук, соединив их.

**СТУЛ**

Без молотка,

И без гвоздей,

Стул смастерим мы

Для гостей!

Левую руку поднять вертикально вверх. Прямые пальцы плотно прижать друг к другу. Правую руку в положении кулачка прижать к левой ладошке большим пальцем к себе. Если упражнение выполняется легко, то можно менять положение рук попеременно на счет «раз»-«два».

**ФЛАЖОК**

Сложи-ка, дружок,

Из пальцев флажок!

Флажок мы возьмем,

На праздник пойдем.

Четыре прямых пальца правой руки, кроме большого, плотно прижать друг к другу. Отвести правую руку в сторону. Развернуть ее так, чтобы большой палец, оттянутый до отказа, оказался внизу.

**ДОМ**

Мы построим новый дом

Дружно в доме заживём

В нашем домике-окошко

Загляни туда Антошка.

Создать угол «крышу» пальцами обеих рук, соединив их подушечками под углом. Большие пальцы соединить по прямой линии. Получится треугольная «крыша» с «окном». Раздвинуть шире запястья, а локти прижать к туловищу.

ФОНАРИК – ШАРИК

Взяли в руки мы фонарик,

А потом – воздушный шарик.

Светит, светит нам фонарик,

Запускаем в небо шарик.

Кончики пальцев обеих рук прижать друг к другу ладошками образовать маленькую, а затем большую окружность.

МИЗИНЧИК

Наш мизинчик

Утром встал,

Безымянного поднял.

Средний пальчик потянулся,

Указательный проснулся.

Должен и большой вставать,

– Братьев в садик провожать.

Кисти руки сжать в кулачок. Поочередно разгибать пальцы, начиная с мизинца. С последней фразой большим пальцем и мизинцем касаться друг друга.

ПАЛЬЧИКИ

Сел на диванчик

Маленький мальчик.

Сел рядом с ним

Безымянный пальчик.

Средний сел и указательный,

А большой

следит внимательно.

– 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!

*(Народная песенка)*

Поочередно сгибать и разгибать цы, начиная с мизинца.

Поднять обе руки ладонями к себе, широко расставить пальцы.

**УТРО**

Светит солнышко в окошко

Под окошком дремлет кошка.

Ладошки скрестить, пальцы широко раздвинуть, образуя «солнышко и лучики».

**Деревья**

Появились мы из почки

По утру дрожат листочки.

Поднять обе руки ладонями к себе, широко расставив пальцы

**пион**

Распускается бутон

– Превращается в пион.

Подушечки пальцев обеих рук сомкнуть. Ладошки немного округлые. Получается «бутон». Нижние части ладоней прижать друг к другу а пальцы широко раздвинуть по кругу и немного прогнуть. Получается «цветок».

**БАБОЧКА**

Бабочка-капустница

Над цветком летала,

Весело порхала

– Пыльцу собирала.

Скрестить запястья рук и прижать ладони тыльной стороной друг к другу Пальцы прямые. Легким, но резким движением рук в запястьях имитировать полет бабочки.

**ПТЕНЧИКИ**

Приносила пташка

Птенчикам букашек.

Птенчики ждали

– Рты разевали,

Громко кричали.

Все пальцы правой руки обхватить левой ладонью. Получается «гнездо». Шевеление пальцами правой руки создает впечатление живых птенцов в гнезде.

**ПО БРЕВНЫШКУ**

По бревну, по бревнышку

Проползла бoкашечка,

Пролетела бабочка,

Пропорхала пташечка.

(*Народная потешка)*

Передвигать пальцы левой и правой руки по поверхности стола, имитируя перемещение букашки. Скрестить запястья рук и прижать ладони тыльной стороной друг к другу. Пальцы прямые. Легким, но резким движением рук в запястьях имитировать полет бабочки и пташечки.

**Дом**

Мы с тобою красим дом

Дружно в нём мы заживём

Синхронно двигать кисти обеих рук из положения висящих кулачков до поднятых вверх кистей с раздвинутыми в стороны пальцами.

**ЦВЕТЫ**

Расцвели в саду цветы

Небывалой красоты.

К солнцу тянутся цветочки,

Пять волшебных лепесточков.

Синхронно двигать кисти обеих рук из положения висящих кулачков до поднятых вверх кистей с раздвинутыми в стороны пальцами.

**ПТИЧКА**

На ладонь посадим птичку,

Кормим милую синичку.

Птичка зернышки клюет,

Деткам песенку поет:

«Тень, тень, потетень,

Я летаю целый день».

Ждёт синичку пять птенцов —

Голосистых молодцов.

Детки в гнездышке сидят

И, конечно, есть хотят.

Поставить руку локтем на стол. Пальцы сложить в виде клюва. Ритмично наклонять кисть к ладошке, имитируя движение, как птичка клюет зернышки.

**Лодочка**

Мила в лодочке плывет,

Песни весело поет.

Ладонь руки – вверх, сложить пальцы «лодочкой». Плавно совершать качающие движения руки влево-вправо.

**ВЕСЕЛЫЙ ОРКЕСТР**

Дали мы Антошке

Веселую гармошку.

Взял наш Петя барабан,

Коле нравится баян.

На трубе дудит Егор

– Веселится весь наш двор!

Имитировать игру на разных музыкальных инструментах.

**СЧИТАЛОЧКА**

Гусь гнездо свое чинил,

Гусь считалку сочинил,

И гогочет, и гогочет:

Заучить считалку хочет!

(Г. *Лагздынь)*

Большой и указательный пальцы соединить в «клюв», а остальные – в кулачок.

**ГУСЬ**

Ты сердитый белый гусь,

Но тебя я не боюсь!

Поставить руку локтем на стол, все пальцы – прямые. Четыре пальца, кроме большого, выдвинуть вперед и плотно прижать друг к другу («голова гуся»). Большой палец опустить немного вниз. Получается «гусь» с открытым «клювом».

**ЧЕРЕПАХА**

Черепашка в пруд ползет – Домик на спине везет. Ты быстрей, быстрей ползи! Домик весело вези!

Подушечками пальцев и нижней частью ладошки прикасаться к столу, образуя «полушарие». Вытянуть указательный палец с упором на стол и подтянуть им вперед весь домик «черепашки» средним, безымянным пальцами и мизинцем.

**БРАТЦЫ**

Ходили по два братца

К морю прогуляться.

Ну а старший не гулял,

Он за столик всех сажал,

Вкусной кашей угощал.

Ладонь положить на стол. Прямые пальцы соединить. Раздвинуть в стороны поочередно две пары пальцев: сначала мизинец и безымянный, затем – средний и указательный. Большим пальцем «звать» братьев и «кормить» их кашей.

**ВЯЖЕМ ШАРФИК**

То крючок, то петелька,

Вяжем шарфик Петеньке.

Сцепить мизинцы обеих рук друг с другом, как два крючка, чтобы их трудно было расцепить. По аналогии делать фигуры и другими парами пальцев: безымянными, средними, указательными и большими.

**КРЕСТИКИ – НОЛИКИ**

Крестики и нолики

– У ребят на столике.

А попробуйте, друзья,

Девочки и мальчики,

Крестики и нолики

Складывать из пальчиков!

Кисти рук с прямыми пальцами положить на стол:

1) крестики – зацепить безымянный палец за мизинец или средний за указательный. Удержать это положение пальцев как можно дольше;

2) нолики – соединить подушечками большой палец с указательным, затем – со средним, безымянным пальцами и с мизинцем.

**КРУЖОК**

Постарайся-ка, дружок, Сложить пальчики в кружок!

Раз – кружок, два – кружок, Теперь три, четыре, пять – Начинаем все опять.

А вот эти пальчики – Два драчливых мальчика.

Соединить подушечками большой палец с указательным, затем со средним, безымянным пальцами и с мизинцем.

**КУЛАЧОК**

Сжали ручку в кулачок,

Положили на бочок:

Чок– чок, кулачок,

Чок– чок, на бочок!

Руки положить на стол:

– ладони прижать к столу;

– одновременно сжать два кулачка (позиция «кулак» – «кулак»);

– разжать пальцы одной руки и прижать ее к столу (позиция «рука» – «кулак»);

Для усложнения увеличить темп движения.

**ЕЖИК**

Шел по лесу Хмурый ежик. Не жалел Коротких ножек.

Нес детишкам Он грибочки. Растерял их Возле кочки.

Пальцы правой и левой руки как будто шагают по парте. Затем пальцами обеих рук «собирать» потерянные грибочки.

**ПАЛЬЧИКИ**

Встают послушно пальчики,

Воспитанные мальчики.

Стоят – не шелохнутся,

Зови – не отзовутся.

Поочередно разгибать пальцы правой, затем левой руки, начиная с большого. Широко расставить пальцы в стороны, на некоторое время зафиксировать их в этом положении.

**БУСИНКИ**

Рассыпались у Люсеньки

Все маленькие бусинки.

Их соберем в коробочку,

Наденем на веревочку.

«Собирать» бусинки в коробочку. Затем «надевать» бусинки на веревочку.

**РЫБКИ**

Рыбки пляшут в синем море

– Хорошо им на просторе.

Вытянуть ладошки и качать запястьями влево и вправо. Текст повторить несколько раз.

**Солнечные зайчики**

Задрожали пальчики,

Как солнечные зайчики.

Пляшут, пляшут зайчики,

И трепещут пальчики.

Поднять обе руки ладонями к себе, пальцы расставить широко. Энергично пошевелить пальцами.

**ВАТРУШКИ**

Мы для милого Ванюшки

Испекли бы три ватрушки.

Только нет у нас пока

Ни муки и ни песка,

Ни яиц, ни соли,

Ни дрожжей, ни молока.

Кулачки правой и левой руки сжимать и разжимать одновременно. Начиная со слов: «Только нет у нас пока...» – поочередно сгибать пальцы, начиная с большого.

**РУБИМ ДРОВА**

Чтобы печку истопить,

Надо дров нам нарубить.

Рубим, рубим мы дровишки —

Пусть тепло будет детишкам.

Имитировать движения рук дровосека, пальцы «сплести», соединить ладони и стиснуть их как можно сильнее.

**козлятки**

Веселятся на площадке

Тонконогие козлятки.

На травке кувыркаются,

Прыгают, бодаются.

Мама-козочка строга,

Оттаскала б за рога,

Но нет пока что рожек

У деток – тонконожек.

Указательный и большой пальцы левой и правой руки энергично перемещаются по поверхности стола, затем кулачки упираются друг в друга («бодаются»). Со слов: «Мама-козочка строга...» – поднимать два растопыренных пальца левой руки вверх, а правой рукой сжимать «рожки».

**ВЕСЕЛЫЕ ПАЛЬЧИКИ**

Этот пальчик в лес пошел,

Этот пальчик гриб нашел,

Этот пальчик чистить стал,

Этот пальчик жарить стал,

А этот пальчик все съел,

Оттого и растолстел.

(Народная потешка)

Поочередно сгибать пальцы правой, а тем левой руки, начиная с мизинца.

**Гномики**

Маленькие гномики

Ловко строят домики.

Чтоб гостей им пригласить,

Надо столик смастерить.

Чтоб гостей им посадить,

Надо стульчик смастерить.

1. Создать угол-«крышу» пальцами обеих рук, соединив их подушечками под углом. Большие пальцы соединить по прямой линии. Получится треугольная «крыша» с «окном». Раздвинуть шире запястья, а локти прижать к туловищу. Получится «высокий дом».

2. Правую руку в положении кулачка зафиксировать на столе, левую руку с прямыми пальцами, плотно прижатыми друг к другу, разместить на кулачке, получается стол.

3. Левую руку поднять вертикально вверх. Прямые пальцы плотно прижать друг к другу.

Если упражнение выполняется легко, то можно менять положение рук попеременно на счет «раз», «два».

**ЛЯГУШКИ**

Две зеленые лягушки

Скачут к пруду по опушке.

Сжать руки в кулачки и положить их на стол пальцами вниз. Резко выпрямить пальцы, – рука как бы подпрыгивает над столом, и кладут ладони на стол. Затем резко сжимают кулачки и опять кладут их на стол. Повторить несколько раз.

**МЫШКА**

Дети пили молоко,

Ели с медом пышку

И не знали, что под стол

Забралась к ним мышка.

Нет в стакане молока,

На тарелке – пышки,

Ну а крошки на столе

Доедает мышка.

Поставить руку локтем на стол. Пальцы сложить щепоткой. Ритмично наклонять кисть руки вниз, имитировать сбор крошек с поверхности стола.

**В ЦИРКЕ**

На арене цирка – вышка,

А на вышке – две мартышки.

И они взлетают ловко,

Вверх под купол

– На веревке. Вниз скользят

Как акробаты, Очень ловкие ребята!

Сложить руки в кулачки. Имитировать движения рук по веревке вверх, а затем вниз.

**КИСКА**

Как проснется

Наша киска,

Суп не станет

Есть из миски,

А зарядку потихоньку

Будет делать Кошка Пронька.

То прогнет, То выгнет спинку.

Ножку вытянет вперед.

За ушком себя почешет,

Помурлычет и зевнет.

Одной, затем другой рукой сделать рас слабляющие движения для пальцев. Имити ровать ладошками движения кошечки.

**КОЛЕСА**

Стучат колеса:

Тук-тук-тук,

И под веселый

Этот стук,

Мы едем

К бабушке своей,

Везем подарочки мы ей.

Бабуля выйдет на порог

И вкусный вынесет пирог.

Подушечки правой и левой руки прижать к столу. Попеременно постукивать ими по поверхности стола, как игра на пианино.

**ТАНЮША**

У нашей Танюшки

Живые игрушки:

Котенок – миленок,

Щенок – лопоушка,

И мышка смешная

По кличке Норушка.

Сжать пальцы в кулачок. Поочередно раз гибать их, начиная с большого.

Гладит Танюшка Щенка-лопоушку,

Щекочет миленка За ушком.

А мышка-норушка,

Грустит за подушкой.

Одной, затем другой рукой сделать рас слабляющие движения для пальцев.

Не видит хозяйка,

Что мышка Норушка

Давно уж доела ватрушку.

И ждет, когда крошки от пышки

Достанутся маленькой мышке.

Поставить руку локтем на стол. Пальцы сложить щепоткой. Ритмично наклонять кисть руки вниз, имитировать сбор крошек с поверхности стола.