**Пальчиковая гимнастика**

**для детей от 1 года до 2 лет**

****

**Методические рекомендации**

[**Пальчиковая гимнастика для детей от 1 года до 2х лет (упражнения)**](http://adeli-penza.ru/index.php/the-news/81-----1-3--.html)

Итак, вы уже знаете, насколько полезны ребёнку для его развития пальчиковые игры. Но, предположим, что на раннем этапе, до года, вы не играли с ребёнком в эти игры. И вот вы купили книжку пальчиковых игр и, в растерянности, поняли, что большинство из них сложны для годовалого крохи. Попытаемся помочь вам.

Ведь на каждом этапе развития у ребёнка развиваются разные зоны мозга, разные мышцы рук, поэтому использовать в малышковом возорасте игры для ребёнка 3-5 лет бесмысленно и даже нежелательно.  
В возрасте 1-2 лет все движения в пальчиковых играх за ребёнка делаете вы, а он является пассивным участником игры. Для пальчиковых игр нужно «ловить» момент, когда ребёнок не слишком возбуждён, но и не слишком расслаблен. Для игр с пальцами рук и верхней частью тела надо посадить ребёнка на колени к себе, спину ребёнка прижав к своему животу.   
При первых играх ребёнок, если не имеет опыта, может отбиваться и пытаться уйти. Держать силой не надо, ликвидируйте, если можно, в причину отказа (неудобно сидеть, хочет в туалет и т.п.)  или поменяйте игру. Подождите момент, когда ребёнок будет более расслаблен, например, после кормления или купания. Лучше всего – выделить определённое время ежедневно для пальчиковых игр, в результате чего такие игры станут для ребёнка такой же привычной процедурой, как и купание или чистка зубов.   
**Приступая к работе, следует помнить о следующих принципах проведения занятий:**  
•        Перед игрой с ребёнком немножко разотрите и погладьте его ручки, чтобы создать необходимый эмоциональный настрой.  
•        Выбрав два или три упражнения, постепенно заменяйте их новыми. Наиболее понравившиеся игры можете оставить в своём репертуаре и возвращаться к ним по желанию малыша.  
•        При многочисленных проведениях игры дети нередко начинают произносить текст частично (особенно начало и окончание фраз). Постепенно текст разучивается наизусть, дети произносят его целиком, соотнося слова с движением. Стимулируйте подпевание детей, «не замечайте», если они поначалу делают что-то неправильно, поощряйте успехи.   
•        Лет до 2,5 ребёнок ещё не может воспроизводить движения сам без многочисленных тренировок, а ребёнок с ДЦП, аутизмом или синдромом Дауна, порой и дольше.  
•        Если ребёнок настойчиво требует одну и ту же игру, уступите ему. Детям свойственно повторять одно и то же действие для его закрепления.   
   
**Игры-подготовки.**  
Если с ребёнком не занимались регулярно пальчиковыми играми с рождения, часто ребёнок сначала не даётся играть в пальчиковые игры. Это объяснимо, так как у ребёнка недоразвиты мышцы руки, и при воздействии на активные точки ладони, ребёнок испытывает непривычные ощущения, от которых пытается уклониться.  Поэтому первые игры ориентированы на приучение к легкому поглаживанию, растиранию и разминанию кисти. Подходите к этим упражнениям, как к весёлой игре. Не используйте для успокоения ребёнка в истерике – тогда может закрепиться устойчивое неприятие пальчиковых игр.

**Авторы: С.А. Тимофеева, А.А. Шевченко.**

Эффективность использования пальчиковой гимнастики на развивающих занятиях в детском клубе ни для кого не является секретом. Книг с текстами пальчиковых игр выпущено достаточно много. Но данное пособие предназначено именно для педагогов детских клубов!

**Сентябрь**

**ПАЛЬЧИКИ ЗДОРОВАЮТСЯ –**  
Утром встали пальчики- маленькие мальчики,  
Друг другу обрадовались, Здороваться начали.   
Здравствуй, пальчик, здравствуй пальчик….  
(поочерёдное соприкосновение большого пальца руки ребёнка с кончиками остальных пальцев той же руки)  
   
**МЫШКИ ИСПУГАЛИСЬ** (Берём кулак ребёнка в свой кулак, как бы сверху обнимаем плотно кулак ребёнка. На первые 2 строчки поворачиваем аккуратно кулак ребёнка по часовой стрелке.  На слова «гулять» - отпускаем руку ребёнка, помогаем ему растопырить пальчики и пошевелить ими. На слова «спрятались опять», быстро собираем руку ребёнка опять в свой кулак-норку)   
Один, два, три, четыре, пять,   
Вышли мышки погулять!   
Испугались кошки, спрятались опять.

**ЕРШИ** (Упражнение может выполняться на любой стороне ладони – внутри или на тыльной, если ребёнок пока ещё не даёт ладошку)  
(на каждый ударный слог первой фразы трогаем-покачиваем пальчики от большого – к мизинцу и обратно).  
На реке камыши, расплескались там ерши   
Круг постарше, (рисуем большой  круг по часовой стрелке на руке  
круг помладше, рисуем маленький круг по часовой стрелке на руке  
круг совсем малыши. (ставим - щекочем точечкой в серединке)  
Первичные игры:  
Первичные игры ориентированы на простое соприкосновение пальцев, поглаживание взрослым пальцев и рук, простые круговые движения внутри ладони по часовой и против часовой стрелки. Таким образом мы активизируем точки, связанные с речевыми зонами мозга. Всё выполняет мама, управляя руками ребёнка.  
Постепенно чуть усложняем игры, не просто дотрагиваясь и оперируя с пальцами ребёнка, а быстрым движением массажируя палец от основания пальца до подушечки.  
 

**Октябрь**

**ФРУКТЫ-ОВОЩИ**  
Как у нашей Зинки   
Овощи в корзинке:  
Вот пузатый кабачок  
Положила на бочок,  
Перец и морковку  
Уложила ловко,  
Помидор и огурец,  
Наша Зина-молодец.  
   
Как у нашей Зины  
Фрукты есть в корзине:  
Яблочко, груша,  
Чтоб ребята кушали,  
Персики и сливы,  
До чего ж красивы!  
Посмотрите на ранет,  
Вкуснее наших фруктов нет!  
 

**ПОМОЩНИК:**  
Посуду моет наш Антошка:  
Моет вилку, чашку, ложку,  
Вымыл блюдце и стакан,  
И закрыл покрепче кран (тут мама ловит-сжимает ручку ребёнка своей рукой)  
   
**ИГРУШКИ**  
У Антошки есть игрушки:  
Вот весёлая лягушка,  
Вот железная машина.  
Это мяч, он из резины.  
Разноцветная матрёшка  
И с хвостом пушистым кошка.  
  

**Ноябрь**

**ДИКИЕ ЖИВОТНЫЕ** (с мизинца- к большому пальцу)  
Это зайчонок, это бельчонок,  
Это лисёнок, это волчонок,  
А это спешит, ковыляет спросонок  
Бурый, мохнатый, смешной медвежонок.  
   
**ДОМАШНИЕ ЖИВОТНЫЕ.**  
Довольна корова своими телятами,  
Овечка довольна своими ягнятами,  
Кошка довольна своими котятами,  
Кем же довольна свинья? Поросятами!  
Довольна коза своими козлятами,  
А я так довольная своими ребятами!  
   
(по аналогии составьте сами игры-перебиралки пальцев, закрепляя лексическую тему, которую проходите – посуду, мебель, транспорт и т.д. например:  
Здравствуй, котёнок!,  
Здравствуй, козлёнок,  
Здравствуй, щенок!  
Здравствуй, утёнок!  
Здравствуй, забавный смешной поросёнок!  
   
Или:   
Кто у нас в лесу живёт?  
вот-лисичка, вот, вот  
Вот зайчик, вот, вот…..вот мишка…..  
   
Будем пальчики сгибать, будем цветочки называть: Это – роза, это – мак, это гвоздика….. и т.д.  
Ещё вариант: Вот коза – с козлятами, вот мышка- с мышатами и т.д.

**ПО ГРИБЫ**  
Один, два, три, четыре, пять,   
Мы идём грибы искать!   
(попеременно сгибать пальцы, начиная с мизинца)   
Этот пальчик в лес пошёл,   
Этот пальчик гриб нашёл.   
Этот пальчик чистить стал. Этот пальчик всё съел, от того и потолстел.

**Декабрь**

**ГОСТИ**  
Стала Маша гостей созывать:  
И Иван приди, и Степан приди,  
И Матвей приди, и Сергей приди,  
А Никитушка - ну, пожалуйста.  
Вращение кистей рук к себе. Поочередный массаж пальцев на обеих руках.  
   
**КТО ПРИЕХАЛ?**  
Кто приехал? Мы, мы, мы.  
Хлопать кончиками пальцев.  
Мама, мама, это ты? Да, да, да.  
Хлопать кончиками больших и указательных пальцев.  
Папа, папа, это ты? Да, да, да.  
Большие и средние пальцы.  
Братец, братец, это ты? Да, да, да.  
Большие и безымянные пальцы.  
Ах, сестричка, это ты? Да, да, да.  
Большие пальцы и мизинцы.  
   
**СЕМЬЯ**  
Этот пальчик - дедушка (большой),  
Этот пальчик - бабушка (указательный),  
Этот пальчик - папочка (средний),  
Этот пальчик - мамочка (безымянный),  
Этот пальчик - я (мизинец).  
Вот и вся моя семья.   (Хлопать в ладоши).  
 

**Январь**

**ДОЖДИК КАПАЕТ.**  
Дождик капает, Дождик капает.  
Кап -кап-кап. Кап-кап-кап.  
Пальчики обеих рук постукивают по столу.

**ЁЛОЧКА.**  
Праздник приближается, ёлка наряжается:  
Шарики висят (упражение-фонарики, кисти рук крутятся в воздухе)  
Звёздочки горят,  
А хлопушка – бом (хлопок в ладоши)  
Конфетти кругом!  
   
Одновременно с пальчиковыми играми используйте игры со всем телом.  
 Приведённые ниже примеры игр относятся к приёмам телесотерапии, их эффект аналогичен массажу, но большой плюс в том, что идёт сочетание физического воздействия и расширение словарного запаса.  
Учтите, игры для всего тела нельзя проводить сразу после еды!  
   
(игра-обучайка, хороша для познания названий частей тела, а также как мини-массаж. Лучше, если ребёнок лежит на спине или животе)  
**У ЖИРАФОВ**   
У жирафа пятна, пятнышки везде. Хлопаем по всему телу ладонями.   
На лбу, на носу, на ушах, на шее, на животе, на коленях и носках. Указательными пальцами дотрагиваемся до соответствующих частей тела, называем любые части тела сверху вниз.  
У слонов есть складки, складочки везде.   
Щипаем, как бы собирая складки.   
На лбу, на носу, на ушах и т.д.   
У котяток шёрстка, шёрсточка везде.   
Поглаживаем себя, как бы разглаживая шёрстку   
На лбу, ушах, на шее, на локтях,   
На носах, на животах, на коленях и носках.   
Обоими указательными пальцами дотрагиваемся до соответствующих частей тела.   
А у зебры есть полоски, есть полосочки везде.   
Проводим ребрами ладони по телу (рисуем полосочки)   
На лбу, на носу, на ушах и т.д.   
и дальше, покуда есть фантазия: у рыбки- чешуйки, у тигра полоски, у собачки шёрстка у курочки – перья и т.д.)

**Февраль**

**ПОЖАРНИКИ** (игра-пробуждение, активизация)  
Пожарники побежали (бежите по животу снизу вверх  к лицу)  
и на кнопочки нажали Пи-Пи! (нажимаете дважды на кончик носа)  
   
**КОШКА.** (игра-расслабление, для снятия возбуждения. Ребёнок лежит на животике, вы поглаживаете его по спинке)  
Придёт кошка не спеша и погладит малыша.  
-МЯУ-МЯУ! - скажет кошка, - наша детка хороша!  
   
**ДОМИК.**  
Стенка, стенка (потрогать щечки),  
Потолок (потрогать лобик),  
Две ступеньки (прошагать пальцами по губам),  
Дзинь - звонок! (нажать на носик)  
   
**ПАУЧОК:**  
Бежит-бежит паучок, бежит по стенке  (рукой-паучком мама бежит по предметам, называя их)  
Бежит по…. И к (имя ребёнка, ребёнка щекочут)  
Важно в этой игре – чтобы ребёнок следил глазами за движениями руки.

**ПОМОЩНИК:**  
Посуду моет наш Антошка:  
Моет вилку, чашку, ложку,  
Вымыл блюдце и стакан,  
И закрыл покрепче кран (тут мама ловит-сжимает ручку ребёнка своей рукой)  
 

**Март**

**ШАЛУН** (аналог всем известной сорок-вороны)  
(на первые две строчки чертить круговые линии на ладошке малыша)   
Наша Маша варила кашу   
Кашу сварила, малышей кормила.   
(на следующие 2 строчки загибать пальцы с проговариванием соответствующих слов)   
Этому дала, этому дала,   
Этому дала, этому дала,   
А этому - не дала.   
Он много шалил,   
Свою тарелку разбил.   
(со словами последней строчки пальцами другой руки брать мизинчик и слегка покачивать) 

**БЕЛОЧКА** (по мотивам народной песенки)   
(поглаживаем руку, расправляя кулачок)  
Сидит белка на тележке,   
Продаёт свои орешки;   
(поочерёдно разгибать все пальцы, начиная с большого)   
Лисичке-сестричке,   
Воробью, синичке,   
Мишке косолапому,   
Заиньке усатому.

**ПАЛЬЧИКИ**  
У девочек и мальчиков  
На руке пять пальчиков:  
Палец большой - парень с душой,  
Палец указательный - господин влиятельный,  
Палец средний - тоже не последний.  
Палец безымянный - с колечком ходит чванный,  
Пятый - мизинец, принёс вам гостинец.   
Усложнённые игры:

**Апрель**

**ТРАНСПОРТ**  
Будем пальчики сгибать, будет пальцы называть:  
Автомобиль и вертолёт, трамвай, метро и самолёт.  
Пять пальцев мы в кулак зажали,  
Пять видов транспорта назвали.  
   
**ПОСЧИТАЕМ**.((сжимаются и разжимаются пальчики обеих рук поочерёдно)  
Один-два-три-четыре-пять,  
Буду транспорт я считать:  
Автобус, лодка и мопед,  
Мотоцикл, велосипед,  
Автомобиль и самолёт,  
Корабль, поезд, вертолёт.

**ЧАСЫ** (эту игры, как правило, дети быстро запоминают, начинают делать сами. Садимся на коврик или подушку (на колени). Перебираем пальчиками ("бежим") от коленочек до макушки. С ребёнком ближе к 1,5 годам можно делать все его ручками.   
Мышь полезла в первый раз   
Посмотреть, который час.   
Вдруг часы сказали: “Бом!”,          рука шлёпает легонько по макушке.   
Мышь скатилась кувырком.   
Руки "скатываются" на по телу вниз..   
Мышь полезла второй раз   
Посмотреть, который час.   
Вдруг часы сказали: “Бом, бом!”      Два хлопка.   
Мышь скатилась кувырком.   
Мышь полезла в третий раз   
Посмотреть, который час.   
Вдруг часы сказали: “Бом, бом, бом!”    Три хлопка.   
Мышь скатилась кувырком.  
 

**Май**

**ПОМОЩНИК:**  
Посуду моет наш Антошка:  
Моет вилку, чашку, ложку,  
Вымыл блюдце и стакан,  
И закрыл покрепче кран (тут мама ловит-сжимает ручку ребёнка своей рукой)  
   
**ИГРУШКИ**  
У Антошки есть игрушки:  
Вот весёлая лягушка,  
Вот железная машина.  
Это мяч, он из резины.  
Разноцветная матрёшка  
И с хвостом пушистым кошка.  
    
**КОШКА.** (игра-расслабление, для снятия возбуждения. Ребёнок лежит на животике, вы поглаживаете его по спинке)  
Придёт кошка не спеша и погладит малыша.  
-МЯУ-МЯУ! - скажет кошка, - наша детка хороша!  
   
**ДОМИК.**  
Стенка, стенка (потрогать щечки),  
Потолок (потрогать лобик),  
Две ступеньки (прошагать пальцами по губам),  
Дзинь - звонок! (нажать на носик)