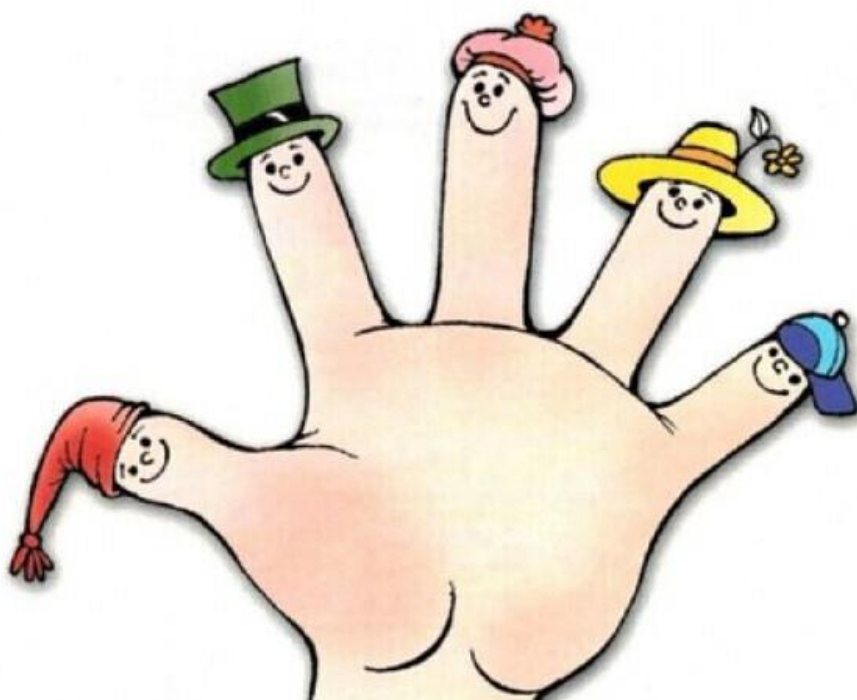


**Сборник пальчиковых гимнастик «Умелые ручки»
с нетрадиционным оборудованием для детей
дошкольного возраста**



Туринск

2021

Сборник пальчиковых гимнастик «Умелые ручки», направленный на умение управлять своими движениями, концентрировать внимание на одном виде деятельности.

/ Учебно-методическое пособие. – Туринск, 2021

Составитель: Новосёлова В.С., воспитатель

В сборнике представлены пальчиковые гимнастики, направленные на развитие мышцы руки и межполушарных взаимодействий коры головного мозга ребёнка.

Данный сборник предназначен для воспитателей, а также для всех, кого интересует проблема моторики рук детей дошкольного возраста.

Содержание

Раздел 1. Пальчиковые гимнастики с шариком и с кольцами Су – Джок	3
Раздел 2. Пальчиковые гимнастики с массажным мячом.....	9
Раздел 3. Пальчиковая гимнастика с использованием крупы.....	13
Раздел 4. Пальчиковые гимнастики с использованием карандаша.....	15
Список литературы	19

Раздел 1. Пальчиковые гимнастики с шариком и с кольцами Су – Джок

1. «Ежик на прогулке»

Цель: воздействовать на биологически активные точки по системе Су - Джок, стимулировать речевые зоны коры головного мозга.

Оборудование: Су - Джок шарик - массажер.

Жил да был ежик в лесу, в своем домике - норке (*зажать шарик в ладошке*).

Выглянул ежик из своей норки (*раскрыть ладошки и показать шарик*) и увидел солнышко. Улыбнулся ежик

солнышку (*улыбнуться, раскрыть одну ладошку веером*) и решил прогуляться по лесу.



Покатился ежик по прямой дорожке (*прямыми движениями по ладошке раскатывать шарик*), катился - катился и прибежал на красивую, круглую полянку (*ладошки соединить в форме круга*). Обрадовался ежик и стал бегать и прыгать по полянке (*зажимать шарик между ладошками*)

Стал цветочки нюхать (*прикасаться колючками шарика к кончику пальца и делать глубокий вдох*). Вдруг набежали тучки (*зажать шарик в одном кулачке, в другом, нахмуриться*), и закапал дождик: кап-кап-кап (*кончиками пальцев в щепотке стучать по колючкам шарика*).

Спрятался ежик под большой грибок (*ладошкой левой руки сделать шляпку и спрятать шарик по ним*) и укрылся от дождя, а когда закончился дождь, то на полянке выросли разные грибы: подосиновики, подберезовики, опята, лисички и даже белый гриб (*показать пальчики*).

Захотелось ежику обрадовать маму, собрать грибы и отнести их домой, а их так много ... как понесет их ежик? Да, на своей спинке. Аккуратно насадил ежик грибочки на иголки (*каждый кончик пальчика уколоть шипом шарика*) и

довольный побежал домой (*прямыми движениями по ладошке раскатывать шарик*).

2. «Черепаша»

Описание: упражнение выполняется сначала на правой руке, затем на левой.

Шла большая черепаха

И кусала всех от страха, (дети катают Су-Джок между ладоней)

Кусь, кусь, кусь, кусь, (Су-Джок между большим пальцем и остальными, которые ребенок держит «щепоткой»)

Никого я не боюсь. (дети катают Су-Джок между ладоней).

3. «Ёжик»



Описание: упражнение выполняется сначала на правой руке, затем на левой.

Ёжик, ёжик, хитрый ёж,

на клубочек ты похож (дети катают Су-Джок между ладонями)

На спине иголки (массажные движения большого пальца)

очень-очень колкие. (массажные движения указательного пальца)

Хоть и ростом ёжик мал, (массажные движения среднего пальца)

нам колючки показал, (массажные движения безымянного пальца)

А колючки тоже (массажные движения мизинца)

4. «Капустка»

Описание: упражнение выполняется сначала правой рукой, затем левой.

Мы капустку рубим, рубим, (ребром ладони стучим по шарiku)

Мы капустку солим, солим, (подушечками пальцев трогаем шарик)

Мы капустку трем, трем (потираем ладошками о шарик)

Мы капустку жмем, жмем. (сжимаем шарик в кулачке)



5. «Игрушки»

Описание: упражнение выполняется сначала правой рукой, затем левой.

На большом диване в ряд

Куклы Катины сидят: (дети катают Су- Джок между ладоней)

Два медведя, Буратино,

И веселый Чиполлино,

И котенок, и слоненок. (поочередно катаем шарик Су-Джок к каждому пальчику, начиная с большого)

Раз, два, три, четыре, пять.

Помогаем нашей Кате

Мы игрушки сосчитать. (дети катают Су - Джок между ладоней).

Массаж пальцев эластичным кольцом.

Пружинное кольцо надевается на пальчики ребенка и прокатывается по ним, массируя каждый палец до его покраснения и появления ощущения тепла. Эту процедуру необходимо повторять несколько раз в день.

6. «Раз – два – три – четыре – пять»

Описание: дети поочередно надевают массажные кольца на каждый палец, проговаривая стихотворение пальчиковой гимнастики.

Раз – два – три – четыре – пять,

Вышли пальцы погулять,

(разгибать пальцы по одному)

Этот пальчик самый сильный, самый толстый и большой.

(надеваем кольцо Су-Джок на большой палец)

Этот пальчик для того, чтоб показывать его.

(надеваем кольцо Су-Джок на указательный палец)

Этот пальчик самый длинный и стоит он в середине.

(надеваем кольцо Су-Джок на средний палец)

Этот пальчик безымянный, он избалованный самый.

(надеваем кольцо Су-Джок на безымянный палец)

А мизинчик, хоть и мал, очень ловок и удал.

(надеваем кольцо Су-Джок на мизинец).

7. «Мальчик-пальчик»



Описание: упражнение выполняется сначала на правой руке, затем на левой.

- Мальчик-пальчик,

Где ты был?

(надеваем кольцо Су-Джок на большой палец)

- С этим братцем в лес ходил,

(надеваем кольцо Су-Джок на указательный палец)

-С этим братцем щи варил,

(надеваем кольцо Су-Джок на средний палец)

-С этим братцем кашу ел,

(надеваем кольцо Су-Джок на безымянный палец)

-С этим братцем песни пел

(надеваем кольцо Су-Джок на мизинец).

8. «Пальчики»



Описание: упражнение выполняется сначала на правой руке, затем на левой, начиная с мизинчика.

Этот пальчик — в лес пошёл,

(надеваем кольцо Су-Джок на мизинец)

Этот пальчик — гриб нашёл,

(надеваем кольцо Су-Джок на безымянный палец)

Этот пальчик — занял место,

(надеваем кольцо Су-Джок на средний палец)

Этот пальчик — ляжет тесно,

(надеваем кольцо Су-Джок на указательный палец)

Этот пальчик — много ел,

Оттого и растолстел.

(надеваем кольцо Су-Джок на большой палец)

9. «Семья»

Описание: дети поочередно надевают массажные кольца на каждый палец, проговаривая стихотворение пальчиковой гимнастики.

Этот пальчик — дедушка,

(надеваем кольцо Су-Джок на большой палец)

Этот пальчик — бабушка,

(надеваем кольцо Су-Джок на указательный палец)

Этот пальчик — папенька,

(надеваем кольцо Су-Джок на средний палец)

Этот пальчик — маменька,

(надеваем кольцо Су-Джок на безымянный палец)

Этот пальчик — Ванечка (Танечка, Данечка и т. д.)

10. «Родные братья»

Описание: дети поочередно надевают массажные кольца на каждый палец, проговаривая стихотворение пальчиковой гимнастики.

Ивану-большому — дрова рубить,

(надеваем кольцо Су-Джок на большой палец)

Ваське-указке — воду носить,

(надеваем кольцо Су-Джок на указательный палец)

Мишке-среднему — печку топить,

(надеваем кольцо Су-Джок на средний палец)

Гришке-сиротке — кашу варить,

(надеваем кольцо Су-Джок на безымянный палец)

А крошке Тимошке — песенки петь,

Песни петь и плясать,

Родных братьев потешать.

(надеваем кольцо Су-Джок на мизинец).

Раздел 2. Пальчиковые гимнастики с массажным мячом

1. «Веселый счет»

«Ежик» в руки нужно взять,

(берем массажный мячик)

Чтоб иголки посчитать.

(катаем между ладоней)

Раз, два, три, четыре, пять!

(пальчиками одной руки нажимаем на шипики)

Начинаем счет опять.

(перекладываем мячик в другую руку)

Раз, два, три, четыре, пять!

(пальчиками другой руки нажимаем на шипики)



2. «Мячик»

Я мячом круги катаю

Взад-вперед его гоняю

Им поглажу я ладошку,

А потом сожму немножко.

Каждым пальцем мяч прижму

И другой рукой начну.

А теперь последний трюк-

Мяч летает между рук.

(Движения соответствуют тексту)

3. «Каравай»

Испечем мы каравай

Месим, месим тесто,

(Сжимаем мяч, мяч в правой руке)

Есть в печи место.

(перекидываем в левую руку и сжимаем)

Испечем мы каравай,

(несколько раз энергично сжимаем мяч обеими руками)

Перекидывай, валяй!

(катаем мяч между ладонками)



4. «Орех»

Движения соответствуют тексту.

Я катаю свой орех

По ладоням снизу вверх.

А потом обратно,

Чтоб стало мне приятно.

Я катаю свой орех,

Чтобы стал круглее всех.

5. «Иголки»

У сосны, у пихты, елки

Очень колкие иголки.

Но еще сильнее, чем ельник,

Вас уколёт можжевельник.

Ребенок катает мяч между ладонями, по запястью, ножкам и т.д. сначала медленно, а потом ускоряя темп.

6. «Непростой шарик»

Движения соответствуют тексту.

Этот шарик непростой,

Весь колючий, вот такой!

Меж ладошками кладем,

Им ладошки разотрем.

Вверх, вниз его катаем,

Свои ручки развиваем.

7. «Зайцы на лужайке»



На поляне, на лужайке /катать шарик между ладонями/

Целый день скакали зайки. /прыгать по ладошке шаром/

И катались по траве, /катать вперед – назад/

От хвоста и к голове.

Долго зайцы так скакали, /прыгать по ладошке шаром/

Но напрыгались, устали. /положить шарик на ладошку/

Мимо змеи проползали, /вести по ладошке/

«С добрым утром!» - им сказали.

Стала гладить и ласкать

Всех зайчат зайчиха-мать. /гладить шаром каждый палец/

8. «Медведи»

Шла медведица спросонок, /шагать шариком по руке/
А за нею – медвежонок. /шагать тихо шариком по руке/
А потом пришли детишки, /шагать шариком по руке/
Принесли в портфелях книжки.
Стали книжки открывать /нажимать шариком на каждый палец/
И в тетрадочках писать.

9. «Футбол»

Обе руки локтями прижать к себе. Ладонки повернуть друг к другу полукругом. В одну из них вложить мячик (мячик должен быть по размеру ладошки ребенка). Перекидывать мячик из одной руки в другую, сохраняя положение ладошек. Упражнение выполнять в одинаковом темпе. Как только упражнение будет усвоено ребенком, темп его выполнения можно ускорить.

10.«Лодочка»

Обе руки локтями прижать к себе. Ладонки повернуть вверх, приняв положение “лодочки”. В одну из ладошек вложить мячик. Перекидывать мячик из одной ладошки в другую, постоянно удерживая исходное положение «лодочка». Когда идет перекидывание мячика, ладошку, которая делает бросок, необходимо слегка поворачивать и стараться, мячик высоко не подкидывать. Упражнение выполнять в одинаковом темпе. Как только упражнение будет усвоено ребенком, темп его выполнения можно ускорить.

Раздел 3. Пальчиковая гимнастика с использованием крупы



1. «Сортировка»

В большой миске смешивается по пригоршне белой и темной фасоли или гречки и риса. Рядом ставятся две маленькие тарелочки. Ребенок с помощью взрослого перебирает и раскладывает крупы по отдельным емкостям.

2. Сенсорная коробка «Дорожные приключения»

На широком подносе рассыпается манка или гречка, после чего освобождаются полосы – дороги. По ним могут ходить пешеходы-пальцы или ездить машины. Полезно также установить картинки с дорожными знаками и пешеходным переходом и потихоньку учить правила дорожного движения.

3. «Сито»

В чашку с мукой или манкой добавляются крупные макароны или фасоль. Сначала малыш пробует отсортировать крупы руками. Затем взрослый предлагает воспользоваться ситом.

4. «Маленький помощник»

Разные крупы очень удобно хранить в пластиковых бутылках. Малыш может помочь их пересыпать при помощи воронки (лейки). Такое задание не только развивающее, но и полезное для хозяйства. Затем бутылки можно потрясти и на слух определить, где какая крупа.



5. «Рисуем пальчиками»

На темном подносе рассыпается манка. Затем взрослый пальцем рисует простые рисунки или

геометрические фигуры и просит ребенка повторить.

6. «Раскопки»

На дно лотка помещается красочная картинка, а сверху присыпается слоем любой крупы. Вооружившись ложкой, граблями или просто руками, ребенок раскапывает заветный рисунок и называет, что на нем изображено.

7. «Бусы из макарон»

Макароны с отверстием нужно нанизать на нитку или ленту – сделать бусы для мамы. Хорошо использовать несколько видов макарон. По желанию их можно раскрасить гуашью.



8. «В поисках сокровищ»

В большое количество манной крупы следует спрятать драгоценности – монетки, стразы, бусины, маленькие машинки, колечки. Нужно отыскать все сокровища. Хорошо в нее играть вместе с другими детьми.

9. «Угадай крупу на ощупь»

Ребенку завязывают глаза и ставят перед ним разные крупы в чашках. Он должен верно определить, где какая, и произнести названия.

10. «Зимняя сказка»

На плотной бумаге (картоне) темного цвета нужно нарисовать клеем ПВА снеговика, облако, точки (снег), елку. После каждой нарисованной фигуры сверху необходимо сыпать манную крупу, а остатки стряхивать.

Раздел 4. Пальчиковые гимнастики с использованием карандаша

1. «Утюжок»



Карандаш кладут на стол. Ее нужно «погладить» по очереди обеими руками. После – покатаить по поверхности стола. В процессе проговаривают стихотворение, например:

Карандаш я покачу

Вправо-влево, как хочу.

2. «Мотор»

Ладони нужно сомкнуть пальцами вперед. Карандашик размещают вертикально и передвигают, перемещая ладони взад-вперед, меняя темп. При этом говорят:

Заведи мотор скорей,

И ладошки разогрей,

Разгоняйся все быстрее,

Сил, дружок мой, не жалея.

Скорость после замедляем,

Вот мы к дому подъезжаем.

3. «Скалка»

Ладошки соединяют как в предыдущем примере, но так, что бы правая (или левая, если ребенок левша) была сверху. Карандаш нужно разместить горизонтально и перемещать взад-вперед с помощью только верхней ладошки.

Пироги печем исправно.

Кто на кухне самый главный?

Дочка тесто раскатает,
Мама в печь его поставит.

4. «Дудочка»

Суть в том, что нужно поиграть на карандаше как на дудке. Упражнение усложняют разными комбинациями нажатий и вариациями темпа. При этом проговаривают стихотворение, либо поют. Вот пример стихов:

Запоем мы песню звонко
Дудочка играет громко,
Пальчики у нас быстры!
А ребята все бодры.

5. «Подъемный кран»

Ручку, которая лежит на столе, нужно по очереди поднимать с помощью разных комбинаций пальцев. Вначале большим и указательным, затем большим и средним, а после – большим и безымянным. Важно проработать обе руки.

Вот какой у Оли кран!
Настоящий великан!
Кран подъемный царь на стройке!
Самый сильный и самый стойкий!



6. «Качалочка»

Карандаш прокатывают между пальцев. Нужно стараться его не уронить.

Качалочка качает
А пальчики гуляют.

7. «Ладощка»

Нужно обрисовать контуры ладошки, которую предварительно кладут на стол. Особое внимание стоит уделить межпальцевой зоне, слегка ее промассировав.



Вот устали все ладошки

Ну а я их нарисую

И рисунком полюбуюсь

А руки отдохнут немножко.

8. «Догонялочки»

Ручку вращают вокруг своей оси с помощью пальцев обеих рук. Пальчики должны «догонять» друг друга.

Карандаш я догоню,

И мизинчик подгоню,

Все пальчики бегут вперед,

Ни один не отстает!

9. «Скалка»

Ладощки соединяют как в предыдущем примере, но так, что бы правая (или левая, если ребенок левша) была сверху. Карандаш нужно разместить горизонтально и перемещать взад-вперед с помощью только верхней ладошки.

Пироги печем исправно.

Кто на кухне самый главный?

Дочка тесто раскатает,

Мама в печь его поставит.

10.«Крючки»

Карандаш находится в горизонтальном положении. Зацепить его указательными пальцами за концы. Попеременно отрывая пальцы-«крючки» от карандаша, снова цеплять его, передвигая пальцы к середине до их сближения.

Мы повесили крючки.

Очень крепкие они.

Чок-чок, чок-чок,

Раз – крючок, два – крючок.

Список литературы:

1. Мастер класс "Пальчиковая гимнастика «Су-Джок»"

Ссылка: <https://infourok.ru/master-klass-palchikovaya-gimnastika-sudzhok-679862.html>

2. Картотека упражнений с массажными мячиками для детей дошкольного возраста

Ссылка: <https://multiurok.ru/files/kartotieka-uprazhnienii-s-massazhnymi-miachikami-d.html>

3. Увлекательные гимнастики с крупой для детей от 0 до 7

Ссылка: <https://razvivashka.online/games/igry-s-krupami>

4. Упражнения пальчиковой гимнастики с карандашом

Ссылка: <https://nsportal.ru/detskiy-sad/raznoe/2018/02/20/palchikovye-igry-s-karandashom>