	Пальчиковая гимнастика	Методические указания
1.	**Жил-был зайчик –** **Длинные ушки.** Отморозил зайчик Носик на опушке. Отморозил носик, Отморозил хвостик И поехал греться К ребятишкам в гости. Хлопают в ладоши.	3 пальца в кулак, указательный и средний – ушки. Сжимают и разжимают пальцы обеих рук. Трут нос. Сжимают и разжимают пальцы обеих рук. Гладят кобчик. Крутят руль.
2.	**У нашего** **У Гришеньки** Под окошком Вишенки. У Семена в саду клены, У Алены дуб зеленый, У Марины куст малины, У Арины две рябины. А у Вани На плетень Зелененький Вьется хмель.	Выставляют два кулака. Ставят ладони на ребро. Показывают две ладони. Выставляют два кулака. Левая рука: загибают пальцы, начиная с мизинца. Правая рука: загибают пальцы, начиная с мизинца. Показывают ладонь. Выставляют кулак. Ладонь. Кулак.
3.	**Коленька хороший**, Коленька пригожий, Пройди по дороженьке, Топни, Коля, ноженькой.	Поглаживают кисть левой руки. Поглаживают кисть правой руки. Указательный и средний пальцы рук шагают Выставляют кулак. Ставят ладонь на ребро. Показывают ладонь.
4.	Вышла курочка гулять, Свежей травки пощипать, А за ней ребятки – Желтые цыплятки. «Ко-ко-ко, ко-ко-ко, Не ходите далеко,	Шагают двумя пальцами – указательным и средним – каждой руки. Щиплющие движения всеми пальцами каждой руки. Бегут всеми пальцами обеих рук. Хлопают в ладоши. Грозят пальцем ведущей руки.

	Лапками гребите, Зернышки ищите».	Гребущие движения каждым пальцем обеих рук одновременно, большие пальцы фиксируют ладони у края стола. Дети собирают зерна поочередно двумя пальцами каждой руки или обеих рук одновременно: большой – указательный, большой – средний и т.д.
5.	**Чистая водичка** Умоет Саше личико, Анечке – ладоши, А пальчики – Антоше.	Моющие движения. Поглаживающие движения по щекам. Интенсивное потирание ладоней. Массаж поочередно каждого пальчика, «снимаем» перчатки.
6.	**Ай, лады, лады, лады**, Не боимся мы воды, Чисто умываемся, Маме (друг другу) улыбаемся.	Хлопают в ладоши. Совершают интенсивные моющие движения обеими ладонями. «Моют» лицо, растирают уши. Улыбаются.
7.	**Жили-были зайчики** **На лесной опушке.** Жили-были зайчики В беленькой избушке. Мыли свои ушки, Мыли свои лапочки, Наряжались зайчики, Надевали тапочки.	3 пальца в кулак, указательный и средний – ушки. Хлопают в ладоши. Показывают уши. Показывают домик. Трут уши. Моющие движения ладонями рук. Движение ладоней сверху вниз по туловищу. Показывают.
8.	**«Лапки-царапки»** Кошечка Мурка, Серенькая шкурка, Мягкие лапки, А в лапках – цап-царапки.	Дети кладут руки на стол и сжимают их в кулачки. Дети выпрямляют пальцы, в шутка царапаются. Игру можно повторить несколько раз.
9.	**«Ежик»** Ежик маленький замерз, И в клубок свернулся. Солнце ежика согрело – Ежик развернулся!	Прижмите пальцы – ежик убрал иголки. Выпрямите пальцы – ежик показал колючки.

10.	**«Птички»** Вот птички летают, машут крылышками. Приземлились птички, крылышки сложили. Давайте покормим птичек – насыплем им зернышек! Вот как птички зернышки клюют! Наелись птички и улетели.	Скрестите руки на уровне запястий, несколько раз поднимите и опустите кисти (помашите крыльями). Соедините ладони вместе. Сложите пальцы одной руки в щепоть и пошевелите ими. Легонько побарабаньте по столу согнутым указательным пальцем или несколькими пальцами, сложенными щепотью. Скрестите руки на уровне запястий, несколько раз поднимите и опустите кисти. Игру можно повторить несколько раз.
11.	**«Человечек»** Посмотрите, какой у меня человечек. Человечек пошел погулять. Топ-топ-топ – топают ножки. Человечек идет по дорожке.	Поставьте средний и указательный пальцы на стол или на пол. Покажите, как шагает человечек. Предложите детям повторить упражнения. Игру можно повторять несколько раз.
12.	**«Мы топали»** Мы топали, мы топали, До тополя дотопали, До тополя дотопали. И ножки все оттопали!	Во время этой игры дети сидят на полу или на стульчиках за столом. Предложите детям положить ладошки на стол (на колени) и прочитайте стихотворение. Слушая стихотворение, дети поочередно хлопают правой и левой ладонями по столу (или по коленкам). Предложите малышам продолжить «прогулку». Но теперь нужно двигаться быстрее (соответственно и стихотворение с каждым разом следует читать быстрее).
13.	**«Барабанчики»** Вот палочки-пальчики – гремят барабанчики!	Положите руки на стол и покажите детям, как можно барабанить по столу прямыми указательными пальцами или одновременно всеми пальцами обеих рук. Предложите малышам повторить движения. Затем устройте соревнования на самый громкий барабан. В последующем можно предлагать детям барабанить медленно или быстро, громко или тихо, повторять простые ритмы.
14.	**«Моторчик»** Давайте поиграем в машинки. Би-би! Поехали машины! Стоп! Остановились машины. Надо завести моторчики.	Дайте детям машины и предложите поиграть. Покажите малышам, как завести моторы. ля этого пальцы рук, кроме больших пальцев, нужно сплести вместе, а большими пальцами вращать вокруг друг друга. «Моторчики» могут работать быстро и медленно. Игру можно повторить несколько раз.
15.	**«Разминка»** Мы сегодня рисовали, Наши пальчики устали.	Предложите детям сделать разминку для рук: плавно поднять руки перед собой и встряхнуть кисти. Упражнение сопровождайте четверостишием.

	Наши пальчики встряхнем, Рисовать опять начнем.	Такую игру-разминку можно проводить как расслабляющее упражнение во время занятий, в ходе которых дети действуют руками.
16.	**«Моя семья»** Этот пальчик – дедушка, Этот пальчик – бабушка, Этот пальчик – папочка, Этот пальчик – мамочка, Этот пальчик – я, Вот и вся моя семья!	Сначала эту игру проводят индивидуально, загибая пальцы на руке ребенка по ходу чтения стихотворения. После того, как малыши запомнят движении, проведите игру с группой детей. Повторите игру, предложив малышам загнуть пальчики на другой руке. Также можно предложить детям разбиться на пары и по очереди загибать пальцы на руках друг у друга.
17.	**«Вышли пальчики гулять»** Раз, два, три, четыре, пять – Вышли пальчики гулять. Раз, два, три, четыре, пять – В домик спрятались опять.	Предложите детям сжать пальцы в кулак и начните читать стихотворение (по ходу чтения дети повторяют движения). Поочередно разогните пальцы, начиная с большого. Пошевелите пальцами. Поочередно сожмите пальцы в кулак, начиная с мизинца. Повторите игру с пальцами другой руки.
18.	**«Пальчики в лесу»** Раз, два, три, четыре, пять, Вышли пальчики гулять: Этот пальчик гриб нашел, Этот пальчик чистить стал, Этот резал, этот ел, Ну а этот лишь глядел.	Сначала эту игру проводят индивидуально, загибая пальцы на руке ребенка по ходу чтения стихотворения. Предложите ребенку растопырить пальцы и пошевелить ими. Загните мизинец. Загните безымянный палец. Загните средний и указательный пальцы. Загните большой палец и пощекочите ладошку ребенка.
19.	**«Спокойного сна»** Этот пальчик хочет спать, Этот пальчик лег в кровать , Этот рядом прикорнут, Этот пальчик уж заснул, А другой давненько спит… Кто у нас еще шумит? Тише, тише, не шумите, Пальчики не разбудите!	Эту игру можно проводить перед сном. Сначала игру проводят индивидуально, загибая пальцы на руке ребенка по ходу чтения стихотворения. Загните мизинец. Загните безымянный палец. Загните средний палец. Загните указательный палец. Загните большой палец. Погрозите пальчиком другой руки.
20.	**«Черепашка»** Это песочек он теплый и сухой. По песочку ползет маленькая черепашка. Она ползет медленно-медленно. Черепашка, черепашка,	Эта игра проводится за столом или на ковре. Покажите на стол или ковер. Изобразите, будто вы пересыпаете песок, и предложите детям повторить движения. Положит на стол или на пол кулаки, прижатые друг к другу. Затем медленно начните передвигать кулаки вперед.

	В панцире живет. Высунет головку – Обратно уберет.	Предложите детям повторить движение. Затем прочитайте четверостишие. Выставите вперед прямые указательные пальцы, прижатые друг к другу. Спрячьте пальцы. Игру можно повторить несколько раз.
21.	**«Замок»** Давайте поиграем! Я буду показывать и рассказывать, а вы повторяйте за мной. На двери висит замок. Кто открыть его бы мог? Мы замочком постучали, Мы замочек повертели, Мы замочек покрутили… И открыли!	Предложите малышам поиграть. Соедините пальцы рук в «Замок». Постучите по столу сомкнутыми в замок руками. Круговые движения сомкнутыми руками. Сначала покрутите сцепленными в замок кистями, затем потяните руки в разные стороны. Расцепите пальцы.
22.	**«Апельсин»** Мы делили апельсин, Много нас, а он один. Это долька для ежа, Эта долька для стрижа, Эта долька для утят, Эта долька для котят, Эта долька для бобра, А для волка… кожура. Он сердит на нас, беда! Разбегайтесь, кто куда!	Игра проводится за столом. Сложите ладони «чашечкой». Сначала покажите растопыренные пальцы на одной руке, затем один указательный палец на другой руке. Сожмите пальцы в кулак, затем разогните большой палец. Разогните указательный палец. Разогните средний палец, Разогните безымянный палец. Разогните мизинец. Разведите руки в стороны. Погрозите пальцем. Сымитируйте бег пальцами по столу.