

***МКОУ « КНОШ »***

***Консультация на тему: « Домашняя работа для  
пальчиков »***

***Подготовила педагог – психолог:  
Никитина О.Ю.***

***декабрь 2014г.***

## ***Домашняя работа для пальчиков***

Выполняя пальчиками различные упражнения, ребенок развивает мелкие движения рук. Пальцы и кисти приобретают хорошую подвижность, гибкость, исчезает скованность движений.

Сначала, объясняя, как выполняется то или иное упражнение, надо показать позу пальцев и кисти. Постепенно от показа отказываются, остаются только словесные указания. Только если ребенок действует неправильно, надо снова показать ему верную позу. Сначала все упражнения выполняются медленно. Если ребенок не может самостоятельно принять позу и выполнить требуемое движение, надо взять его руку в свою и действовать вместе с ним. Можно научить в случае необходимости ребенка самого поддерживать одну руку другой или помогать свободной рукой действиям работающей.

Начинать пальчиковые игры надо с разминки пальцев: сгибания и разгибания. Можно использовать для этого упражнения резиновые игрушки с пищалками.

### **РАССЛАБЛЕНИЕ ПАЛЬЦЕВ И КИСТЕЙ РУК**

Ребенок воспроизводит действия с каким-либо реальным предметом.

"Красим забор" движение кисти руки вверх-вниз, вправо-влево.

"Погладим котенка" плавные движения поглаживания выполняются сначала одной, потом другой рукой.

"Курочка пьет водичку" локти опираются на стол, пальцы сложены в виде клюва; ритмичные наклоны рук вперед.

"Музыканты" движениями рук ребенок копирует игру на различных музыкальных инструментах.

"Солим суп" локти опираются о стол, пальцы обеих рук воспроизводят соответствующие движения.

### **УДЕРЖАНИЕ ПОЗЫ КИСТИ РУКИ**

Те упражнения, которые делают одной рукой, ребенок должен научиться выполнять каждой рукой, сначала поочередно, затем двумя руками одновременно.

Выполнение каждого упражнения можно предварить стихотворением или загадкой.

#### **КОЛЬЦО**

Рука опирается на локоть, пальцы зажаты в кулак. Сначала выпрямляются большой и указательный пальцы, соединяются в кольцо. Остальные пальцы распрямляются и разводятся в стороны

#### **ДОМ**

Ладони направлены под углом, кончики пальцев соприкасаются, средний палец правой руки поднят вверх (труба), кончики мизинцев касаются друг друга, выполняя прямую линию: балкон Чтобы дом построить новый,

Запасают тес дубовый,

Кирпичи, железо, краску,

Гвозди, паклю и замазку.

А потом, потом, потом

Начинают строить дом.

#### **ОЧКИ**

Большой палец правой и левой руки вместе с остальными образуют колечко. Колечки поднести к глазам

На коне верхом

Сидит Пахом,

Книги читает,  
А грамоты не знает.

### **ФЛАЖОК**

Четыре пальца (указательный, средний, безымянный и мизинец) вместе, большой опущен вниз. Тыльная сторона ладони к себе  
Горит на солнышке флажок,  
Как будто я огонь зажег  
(А. Барто)

### **ЛОДКА**

Обе ладони поставлены на ребро, большие пальцы прижаты к ладоням как ковшик  
Лодочка плывет по речке,  
Оставляя на воде колечки.

### **ПАРОХОД I**

Обе ладони поставлены на ребро, мизинцы прижаты (как ковшик), а большие пальцы подняты вверх  
Паровоз  
Без колес!  
Вот так чудо-паровоз!  
Не с ума ли он сошел –  
Прямо по морю пошел!

### **СТУЛ**

Левая ладонь вертикально вверх. К ее нижней части приставляется кулачок (большим пальцем к себе). Если ребенок легко выполняет это упражнение, можно менять положение рук попеременно на счет "раз".  
Есть у него спина,  
А не лежит никогда,  
Есть четыре ноги,  
А не ходят и три.  
Но всегда он стоит,  
Всем сидеть велит.

### **СТОЛ**

Левая рука сжата в кулачок. Сверху на кулачок опускается ладошка. Если ребенок легко выполняет это упражнение, можно менять положение рук: правая рука в кулачке, левая ладонь сверху кулачка. Можно делать попеременно на счет "раз"  
В лесу родился,  
В лесу вырос,  
В дом приходил,  
Всех вокруг себя посадил.

### **ГРАБЛИ**

Ладонь вниз, пальчики согнуты, "гребут"

Листья падают в саду,  
Я их граблями сгребу.

### **ЦЕПОЧКА**

Большой и указательный пальцы левой руки соединены в кольцо. Через него попеременно пропускаются колечки из пальчиков правой руки: большой указательный, большой средний и т.д. Это упражнение можно варьировать, меняя положение пальчиков. В этом упражнении участвуют все пальчики  
Пальчики перебираем  
И цепочку получаем.

### **СКВОРЕЧНИК**

Ладонки вертикально поставлены друг против друга, мизинцы прижаты (как лодочка), а большие пальцы загнуты внутрь  
Скворец в скворечнике живет  
И песню звонкую поет.

### **ШАРИК**

Все пальчики обеих рук сжаты в "щепотке" и соприкасаются кончиками. В этом положении дуем на них, при этом пальчики принимают форму шара. Воздух "выходит", и пальчики принимают исходное положение.

Шар надутый две подружки  
Отнимали друг у дружки –  
Весь перецарапали!  
Лопнул шар, а две подружки  
Посмотрели нет игрушки,  
Сели и заплакали...  
А.Шибяев

### **ЕЛКА**

Ладони на себя, пальчики пропускаются между собой (ладони под углом друг к другу). Пальчики выставляются вперед. Локотки к корпусу не прижимаются  
Весной цветет,  
Летом плод дает,  
Осенью не увядает,

### **КОРЗИНКА**

Ладони на себя, пальчики переплетаются и локотки разводятся в стороны. Ладони как бы разъезжаются, и между пальцами образуются зазоры. Большие пальчики образуют ручку  
В лес корзинку я беру  
И грибы в нее кладу.

### **КОЛОКОЛЬЧИК**

Тыльные стороны рук обращены вверх, пальцы обеих рук скрещены. Средний палец правой руки опущен вниз, и ребенок его свободно качает  
Колокольчик голубой  
Поклонился нам с тобой.  
Колокольчики-цветы  
Очень вежливы... А ты?  
Е. Серова

### **СОБАКА**

Левая ладонь на ребро. Большой палец вверх, чуть согнут. Указательный палец согнут, средний и безымянный вместе. Мизинец попеременно опускается и поднимается  
Четыре четверки,  
Две растопырки,  
Седьмой вертун,  
А сам ворчун.

### **КОШКА**

Средний и безымянный пальцы упираются в большой Указательный и мизинец подняты вверх  
У нашей Анютки  
Зверь в атласной шубке,  
Возле печи греется,  
Без водички моется.

## **МЫШКА**

Средний и безымянный пальцы упираются в большой. Указательный и мизинец согнуты в дуги и прижаты к среднему и безымянному пальцам  
Маленький шарик  
Под полом шарит.

## **ЗАЙКА И УШКИ**

Пальчики в кулачок. Выставить вверх указательный и средний пальцы. Ими шевелить в стороны и вперед  
Маленький,  
Беленький  
По лесочку прыг-прыг,  
По снежочку тык-тык.

## **ЗАЙКА В НОРКЕ**

Левая ладонь почти горизонтальная, правая тоже. Указательный и мизинец правой руки упираются в указательный и мизинец левой. Средний и безымянный пальцы правой руки подняты и разведены в стороны (ушки). Большой палец прижат

Зайка, зайка дружок!  
Посиди со мной часок. –  
Ни минуты не могу –  
В гости к ежику бегу.  
Он вчера меня встречал,  
Есть морошку приглашал.  
Ф.Бобылев

## **КОЗА**

Внутренняя сторона ладони опущена вниз. Указательный и мизинец выставлены вперед. Средний и безымянный прижаты к ладони и обхвачены большим  
Тили-тили, тили-тили,  
Три козы траву косили  
По лугам-лужочкам,  
По зеленым кочкам,  
Козушки молоденькие,  
Хвостики коротенькие.

## **ЗАЙКА И ЗЕРКАЛО**

Левая ладонь кверху, делаем "козу". Сверху на нее накладываем правую руку, которая тоже изображает "козу" (тыльной стороной вверх). Выставляем вверх и вниз средние и безымянные пальцы обеих рук и ими двигаем в противоположные стороны  
Зайка в зеркальце глядит  
И ушами шевелит.

## **ЛОШАДЬ**

Правая ладонь на ребре на себя. Большой палец кверху. Сверху на нее накладывается левая ладонь под углом, образуя пальчиками гриву. Большой палец кверху. Два больших пальца образуют уши  
Четыре ноги,  
Пятая грива,  
Шестой хвост,  
Погоняй, не бойсь.

## **ГУСЬ**

Предплечье поставлено вертикально на локоть. Ладонь под прямым углом. Указательный палец то опирается на большой палец, то поднимается, имитируя движения клюва гуся.  
Все пальцы прижаты друг к другу  
В воде купался,

Да сух остался.

### **ПЕТУШОК**

Ладонь вверх. Указательный палец опирается на большой. Остальные пальцы растопырены в стороны и подняты вверх

Встает на заре,

Поет во дворе,

На голове гребешок,

Кто же это? Петушок.

### **КУРОЧКА**

Ладонь располагается горизонтально. Большой и указательный пальцы образуют глаз.

Следующие пальцы накладываются друг на друга в полусогнутом положении

Вышла курочка гулять,

Свежей травки пощипать,

А за ней ребятки –

Желтые цыплятки.

Т. Волгина

### **ШМЕЛЬ**

Выставить средний палец, зажать его между указательным и безымянным, вращать им в разные стороны

Жужужу, жужужу,

На лужайке я жужужу!

На лужайке я жужужу!

Над ромашками кружу!

Безобидно я жужжал,

Что ж ты. Женя, убежал?

Ю.Какотов

### **ЖУК**

Пальчики в кулачок. Указательный и мизинец разведены в стороны, ребенок шевелит ими

Идет воин,

Землю роет,

А сам воет.

Два рога не бык,

Шесть ног без копыт.

### **ПТЕНЧИКИ В ГНЕЗДЕ**

Обхватить все пальчики правой руки левой ладонью и ими шевелить

Птичка над моим окошком

Гнездышко для деток вьет,

То соломку тащит в ножках,

То пушок в носу несет.

В. Тумайский

### **КРАБ**

Ладони вниз, пальцы перекрещены и опущены вниз. Большие пальцы к себе.

Передвигаем на пальчиках ладони в одну сторону, затем в другую

Краб ползет, ползет по дну,

Выставив свою клешню

### **ЗАМОК**

Ладонки прижаты друг к другу. Пальцы переплетены. Перебираем ими

Висит калач,

Укусить нельзя

И пройти нельзя.

### **СЛОН**

Ладонь на себя. Средний палец опущен. С одной стороны он зажат мизинцем и безымянным, а с другой указательным и большим. Шевелить средним пальцем. Качаем всей кистью

Больше всех на суше он,  
Очень, очень добрый слон.  
Видно, даже у зверей  
Тот и больше, кто добрей.  
Б.Заходер

### **ДЕРЕВО**

Прижать руки тыльной стороной друг к другу. Пальцы растопырены и подняты вверх.

Шевелить кистями и пальцами

У красы-березки  
Платье серебрится.  
У красы-березки  
Зелены косицы.  
Со двора к березке  
Выскочили козы.  
Стали грызть березку,  
А березка в слезы.  
П.Воронько

### **ПТИЦА**

Ладони повернуты к себе, большие пальцы выпрямлены от себя и переплетены (как бы цепляются друг за дружку), большие пальцы головка, остальные сомкнутые пальцы крылья. Помахать ими

Всех прилетных птиц черней,  
Чистит пашню от червей,  
Взад-вперед по пашне вскачь,  
А зовется птица грач.

### **ФИЛИН**

Руки в кулачки, прижаты. Большие пальчики вверх (ушки), указательные пальцы вместе и вперед: они образуют клюв филина

Днем спит,  
Ночью летает,  
Прохожих пугает.

### **ВОЛК И ЛИСА**

Волк. Делаем "пароходик", большие пальцы разводим в стороны. Указательные пальцы сгибаются внутрь ладоней и образуют лоб, а остальные в виде "лодочки" верхнюю и нижнюю челюсти.

Лиса. Выполняем то же самое, но внутрь ладони сгибаем еще мизинцы, чтобы мордочка у лисы была острее. Большие пальцы чуть сгибаем.

Одна фигурка превращается в другую

"Лизавета, здравствуй!"

"Как дела, зубастый?" –

"Хорошо идут дела,

Голова пока цела!

### **КРОКОДИЛ**

Ладонь выставлена вперед горизонтально полу. Большой палец под ладонью.

Указательный и мизинец согнуты (глаза) и прижаты соответственно к среднему и безымянному

Крокодил плывет по речке,

Выпучив свои глаза.  
Он зеленый весь, как тина,  
От макушки, до хвоста.  
Тонкие движения рук также хорошо развивают занятия в теновом театре.

### **АВТОМАТИЗАЦИЯ ДВИЖЕНИЙ ПАЛЬЦЕВ**

Упражнения состоят из серии последовательных движений и сопровождаются стихами, потешками, считалочками, ритм которых соответствует ритму выполняемого упражнения.

#### **ПАЛЬЧИКИ ПОЗДОРОВАЛИСЬ**

Кончик большого пальца последовательно прикасается к кончикам остальных пальцев. Упражнение можно выполни пять иначе: кисти обеих рук подняты вверх и обращены ладонями друг к другу, пальцы разведены. Поочередно одноименные пальцы соприкасаются, постукивая друг друга.

Придумано кем-то

Просто и мудро

При встрече здороваться:

-Доброе утро.

-Доброе утро!-

Солнцу и птицам.

- Доброе утро!-

- Улыбчивым лицам.

- И каждый становится

Добрым, доверчивым...

Пусть доброе утро

Длится до вечера.

Н. Красилышков

#### **ЧЕЛОВЕЧЕК БЕЖИТ**

Указательный и средний пальцы "бегают" по столу. Упражнение выполняется сначала одной, затем другой рукой, наконец - двумя руками вместе.

Жил на свете человек,

Скрюченные ножки,

И гулял он целый век

По скрюченной дорожке.

А за скрюченной рекой

В скрюченном домишке

Жили летом и зимой

Скрюченные мышки.

#### **ЦВЕТОК РАСПУСТИЛСЯ**

Пальцы зажаты в кулак. Каждый палец поочередно выпрямляется и отводится в сторону, как лепестки цветка, большой палец и мизинец выпрямляются одновременно. Это упражнение можно выполнять иначе: ладони обеих рук подняты вверх и прижаты друг к другу кончиками пальцев и основаниями ладоней - цветок закрыт. Одноименные пальцы на обеих руках одновременно отводятся назад - цветок распустился.

У нас в палисаднике

Возле терраски

Растут голубые

Анютины глазки.

Анютины глазки,

Анютины глазки,

Они распускаются

Быстро, как в сказке.

*Педагог – психолог : Никутина О.Ю.*



