**Пальчиковая гимнастика для детей 5 лет**



Пальчиковая гимнастика для дошколят играет огромную роль. Положительные моменты гимнастики - это стимуляция моторных и речевых зон мозга, способствующие более быстрому формированию речи. Пальчиковая гимнастика подходит детям в любом возрасте.

Развивая мелкую моторику мы успешно подготавливаем руку к письму. Ведь держат ручку всего три пальца (большой, указательный и средний), а в упражнениях развиваются все пальцы, каждой руки, увеличивая эффект развития тонкой моторики и качественно ускоряя влияние на речь. Происходит чередование движений: сжатие, расслабление, растяжение, прослеживается наличие тонуса в кисти и пальцах.
В работу поочередно включаются обе руки, независимо от доминантной руки ребенка. В начале игры с детьми рассматривается иллюстрация, обсуждается содержание, при этом отрабатываются необходимые жесты, различные комбинации пальцев, движения. Это создаст необходимый эмоциональный настрой и позволит подготовить дошкольников к правильному выполнению упражнений.

В начале дети разогревают ладони лёгкими поглаживаниями до приятного ощущения тепла, а затем приступают к выполнению упражнений.

Упражнения выполняются ежедневно в медленном темпе,  3- 5 раз, поочередно каждой рукой, а потом двумя руками вместе.

Дети рассказывают руками короткие стихи, потешки с частой сменой фигур. Совмещают пальцы одной руки поочерёдно (1 – 2, 1 – 3, 1 – 4, 1 – 5),затем другой рукой, а в последствии обеими руками параллельно.

Стоит обращать внимание на качество составления фигуры, координированность движений отдельных пальцев и всей кисти, умение удерживать нужное положение при выполнении задания.

Чем больше умеет рука, тем умнее ее обладатель.

**Баран**

Шел баран по крутым горам.

(указательный и средний пальцы обеих рук имитируют шаг, остальные пальцы согнуты и прижаты к ладоням)

Вырвал травку,

(пальцы обеих рук напряжены, из положения «разведены в стороны» собираются в пучок, соприкасаясь подушечками, рвут травку, 2 раза)

Положил на лавку

(кисти рук опустить на крышку стола)

**Белка**

Сидит белка на тележке.

Продает она орешки:

Лисичке-сестричке,

Воробью, синичке,

Мишке толстопятому,

Заиньке усатому...

Поочередно разгибать все пальцы, начиная с большого.

**Большие и маленькие.**

Были маленькие мы,

Стали вдруг большие.

Шалунишки, шалуны,

А дружные какие!

Пальцы сомкнуты, прижаты к ладони. Растопырить пальцы. Движение — «фонарики». Сцепляют пальцы рук в замок, ладони сжаты.

**Большой братец**

Покажи уменье другу,

Покружись-ка ты по кругу!

Четыре пальца правой руки (кроме большого) сжать в кулак. Большой палец поднять вверх и выполнять круговые движения.

**Вертолет**

Быстро лопасти крути!

Вертолет лети, лети!

Пальцы обеих рук (кроме указательных и больших) в положении плетеной корзины. Указательные пальцы выдвинуть вперед и соединить их подушечками (это-хвост вертолета). Большими пальцами выполнять совместные, быстрые круговые движения, как лопасти вертолета.

**Веселые маляры**

Красят домик маляры

Для любимой детворы.

Если только я смогу,

То им тоже помогу.

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

**Веселый оркестр**

Кот играет на баяне,

Зайчик наш — на барабане.

Ну а мишка на трубе

Поиграть спешит тебе.

Если станешь помогать,

Будем вместе мы играть.

Имитировать игру на разных музыкальных инструментах.

**Вилка**

Вилкой мы едим сосиску,

Макароны и редиску.

Указательный, средний и безымянный пальцы вытянуты вверх, расставлены в стороны и напряжены. Большой палец прижимает мизинец к ладони. Удерживать до счета 5-10.

**Воздушные щелчки.**

Во дворе у брата

Бегали котята

Испугавшись, щелка,

Разбежались кто куда

Кончик указательного пальца правой руки сильно вдавить в подушечку большого пальца. Остальные пальцы поднять вверх. Указательный палец резким движением вперед делает сильный щелчок в воздух 3 раза. По аналогии выполнять щелчки средним, безымянным пальцами и мизинцем.

**Ворота**

Ворота мы запрем -

Не сможет волк проникнуть в дом!

или

А ворота мы закроем на замок,

Чтобы волк зубастый в дом войти не смог!

Ладони поставить на ребро, пальцами друг к другу — «ворота закрыты». Пальцы выпрямлены и напряжены.

Ворота открыты всегда для друзей

Мы рады вам, гости! Входите скорей!

Развернуть ладони параллельно друг другу, пальцы направлены от себя.

**Встали пальчики**

Этот пальчик хочет спать,

Этот пальчик - прыг в кровать,

Этот пальчик прикорнул,

Этот пальчик уж уснул.

Встали пальчики — Ура

В детский сад идти пора!

Поочередно пригибать пальцы к ладошке, начиная с мизинца. Затем большим пальцем касаться всех остальных — будить. Одновременно с восклицанием Ура! Кулачок разжать, широко расставив пальцы в стороны.

**Гусь**

Гусь гогочет и гогочет,

Ущипнуть тебя он хочет!

или

У гусенка босы лапки,

Он носить не любит тапки.

Любит он в воде плескаться

И нырять и кувыркаться.

Ладонь согнуть под прямым углом. Пальцы вытянуты вперед и прижаты друг к другу. Указательный палец согнут и опирается о большой.

**Деревья**

Здравствуй. Лес, дремучий лес.

Полный сказок и чудес!

Поднять обе руки ладонями к себе, широко расставив пальцы.

**Дождик**

Дождик-дождик, Полно лить,

Малых детушек Мочить!

Подушечками правой (левой) руки прижаться к столу. Попеременно постукивать ими по поверхности стола (как игра на пианино).

**Источник:**

infourok.ru/kartoteka-palchikovih-igr-veselie-palchiki-962790.html67%infourok.ru/palchikovaya-gimnastika-pered-lepkoy-1937320.html

Составитель: Жукова Ж.А.