



Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
детский сад общеразвивающего вида с приоритетным осуществлением
деятельности по познавательно-речевому развитию воспитанников № 28

«Теремок» 620028, г. Екатеринбург, ул. Крылова, 56;

Тел.: +7(343) 231-49-52, +7(343) 242-29-90

E-mail: mdou28@eduekb.ru

Картотека пальчиковой гимнастики и упражнений для развития мелкой моторики

Учитель-логопед: Мирова Виктория Анваровна

МБДОУ детский сад № 28 «Теремок»

[Карточка педагога на сайте ДОУ](#)

г. Екатеринбург

2024 г.

Введение

Связь развития мелкой моторики и речи была доказана ещё в середине XX века. Исследования М.М. Кольцовой, проведённые в Институте физиологии детей и подростков РАО, показали, что проекция кисти руки в двигательной зоне коры головного мозга занимает около трети всей площади этой зоны. Именно проекции кисти расположены рядом с речевыми центрами (центром Брока и центром Вернике). Стимуляция мелкой моторики пальцев рук непосредственно активизирует и речевые зоны мозга.

Регулярная пальчиковая гимнастика способствует не только развитию речи, но и формированию произвольного внимания, тренировке памяти, развитию пространственных представлений, подготовке руки к письму. В данной картотеке собраны пальчиковые игры с речевым сопровождением (стихи + описание движений), игры с предметами, упражнения на развитие мелкой моторики, а также элементы пальчикового театра.

Правила проведения пальчиковой гимнастики

- Пальчиковая гимнастика проводится ежедневно, продолжительностью 3–5 минут.
- Начинать с простых упражнений (поглаживание, сгибание-разгибание пальцев), постепенно усложняя.
- Все упражнения выполняются в медленном темпе, с постепенным ускорением.
- Каждое упражнение сопровождается стихотворным текстом — речевой материал активизирует речевые центры.
- Следить за правильной позой ребёнка: спина прямая, руки на уровне груди или на столе.
- Упражнения выполнять сначала одной рукой, затем другой, потом обеими вместе.
- Не допускать переутомления — при первых признаках усталости переключаться на другой вид деятельности.
- Пальчиковые игры должны приносить радость — использовать яркие, образные стихи, игрушки, предметы.
- Перед началом гимнастики делать лёгкий массаж кистей (растирание, поглаживание).
- Занятия проводить в доброжелательной атмосфере, хвалить ребёнка за старание.

Пальчиковые игры без предметов

Пальчиковые игры с речевым сопровождением развивают не только мелкую моторику, но и чувство ритма, память, внимание, активизируют речевую деятельность.

«Семья»

Этот пальчик — дедушка,

Этот пальчик — бабушка,

Этот пальчик — папочка,

Этот пальчик — мамочка,

Этот пальчик — я.

Вот и вся моя семья!

Движения: На каждую строчку загибать по одному пальцу (начиная с большого). На последнюю строчку — сжимать и разжимать кулачки.

«Замок»

На двери висит замок —

Кто открыть его бы мог?

Потянули, покрутили,

Постучали и открыли!

Движения: Пальцы переплести в замок. «Потянули» — тянем руки в стороны. «Покрутили» — вращаем замок. «Постучали» — стучим основаниями ладоней. «Открыли» — разводим руки в стороны.

«Дом»

На поляне дом стоит,

Ну а к дому путь закрыт.

Мы ворота открываем,

В этот дом всех приглашаем.

Движения: Из пальцев обеих рук сложить «крышу» (пальцы соединить под углом). Затем развести руки в стороны — «ворота открываются».

«Капуста»

Мы капусту рубим-рубим,

Мы морковку трём-трём,

Мы капусту солим-солим,

Мы капусту жмём-жмём.

Движения: «Рубим» — ребром ладони по столу. «Трём» — кулак трёт о ладонь. «Солим» — пальцы щепоткой. «Жмём» — сжимаем-разжимаем кулаки.

«Кошка»

У кошечки ушки на макушке,

Чтоб лучше слышать мышь в норушке.

Движения: Средний и безымянный пальцы прижать к ладони большим пальцем. Указательный и мизинец поднять вверх. Пальцы шевелить.

«Птичка»

Птички прилетели,

Крыльями махали,

Сели, посидели,

Дальше полетели.

Движения: Кисти скрестно, ладони — крылья. Махать. Руки на плечи — «сели». Снова махать.

«Дождик»

Дождик капает: кап-кап,

Кто под зонтиком промок?

Капли на ладошку — хлоп,

Побежал скорей в домок!

Движения: Пальцами обеих рук стучать по столу в ритме стиха. На «хлоп» — хлопнуть в ладоши. Пальцы «бегут» по столу.

«Паучок»

Паучок ходил по ветке,

А за ним ходили детки.

Дождик с неба вдруг полил —

Паучка на землю смыл.

Солнце стало пригревать,

Паучок ползёт опять.

Движения: Руки скрестно, пальцы «бегут» по предплечьям. Хлопок по коленям. «Смыть» движения руками. Пальцы снова «бегут» вверх.

«Зайка»

Зайка серенький сидит

И ушами шевелит.

Вот так, вот так

Он ушами шевелит.

Движения: Указательный и средний пальцы поднять вверх (ушки), остальные сжаты в кулак. Шевелить «ушками».

«Коза»

Идёт коза рогатая

За малыми ребятами.

Кто каши не ест, молока не пьёт —

Забодает, забодает, забодает!

Движения: Указательный и мизинец вперёд (рога), остальные сжаты. «Бодать» в ритме стиха.

«Очки»

Бабушка очки надела,

И внучонка разглядела.

Движения: Большой и указательный пальцы на обеих руках соединить в колечки, поднести к глазам — «очки».

«Лодочка»

Две ладошки я сожму,

И по морю поплыву.

Две ладошки, друзья, —

Это лодочка моя.

Движения: Ладони лодочкой (соединить боковыми сторонами, большие пальцы вверх). Покачивать «на волнах».

«Флажок»

Я в руке флажок держу,

И ребятам им машу.

Движения: Ладонь вертикально, большой палец отставлен в сторону. Покачивать рукой.

«Цепочка»

Пальчики перебираем,

И цепочку получаем.

Движения: Большой и указательный пальцы левой руки — в колечко. Через него поочерёдно пропускать пальцы правой руки, образуя «цепочку».

«Стул»

Ножки, спинка и сиденье —

Вот вам стул на удивленье.

Движения: Левая рука — кулак (сиденье). Правая ладонь прислонена к левому кулаку (спинка).

«Стол»

У стола четыре ножки,

Сверху крышка, как ладошка.

Движения: Левая рука сжата в кулак. Сверху опущена правая ладонь. Менять руки.

«Корни»

Деревце растёт,

К корешкам вода течёт.

Движения: Руки вверх, ладони раскрыты, пальцы разведены. Опускать руки вниз, пальцы переплетаются — «корешки».

«Пальчики здороваются»

Пальчик с пальчиком встречаются,

Друг за другом закрепляются.

Здравствуй, пальчик! Как дела?

В гости я к тебе пришла!

Движения: Поочерёдно соединять большой палец с указательным, средним, безымянным, мизинцем на одной руке, затем на другой, затем обеими.

«Человечек»

Человечек маленький

По дорожке бегал.

И весёлой песенкой

Он дорогу мерил.

Движения: Указательный и средний пальцы «шагают» по столу. Остальные пальцы прижаты к ладони.

«Птичка клюёт»

Птичка зернышки клюёт,

Голосок свой подаёт:

Чик-чирик, чик-чирик —

Очень голос мой приятен.

Движения: Локоть на столе, пальцы шепоткой. Стучать шепоткой по столу — «клюёт».

Пальчиковые игры с предметами

Использование предметов повышает интерес ребёнка к упражнениям, даёт разнообразные тактильные ощущения, развивает силу пальцев, координацию.

«Су-Джок шары» — Катать массажный шарик между ладонями круговыми движениями, затем по каждому пальцу, сопровождая стихами (см. картотеку Су-Джок терапии). Длительность: 1–2 минуты.

«Массажные мячи» — Катать ребристый мячик (диаметр 5–7 см) между ладонями, по столу, катать стопой. Длительность: 1–2 минуты.

«Карандаш» — Катать карандаш (гранёный) между ладонями, между пальцами, перекачивать с тыльной стороны ладони. Использовать карандаш как «утюжок». Длительность: 1–2 минуты.

«Грецкий орех» — Катать орех между ладонями, перекачивать между пальцами, крутить в пальцах (одной рукой). Длительность: 1–2 минуты.

«Зубная щётка» — Массировать кончики пальцев щетиной щётки (имитация «колючек ёжика»). Длительность: 30–60 секунд.

«Шишки» — Катать сосновую или еловую шишку между ладонями, массируя активные точки. Зажимать шишку между пальцами. Длительность: 1–2 минуты.

«Прищепки» — Цеплять прищепки на пальцы (на подушечки), снимать. Сопровождать стихами: «Кошка в домик к нам пришла, всех прищепками щипала!» Длительность: 1–2 минуты.

«Пробки от бутылок» — Закручивать и откручивать пробки. Соревнование: кто быстрее закрутит 3 пробки. Длительность: 1–2 минуты.

«Пуговицы» — Сортировать пуговицы по размеру, цвету, количеству дырочек. Нанизывать на нитку (бусы). Длительность: 2–3 минуты.

«Мозаика» — Вставлять фишки в отверстия. Рисовать мозаикой узоры по образцу. Длительность: 3–5 минут.

«Пазлы» — Собирать пазлы из 4–40 деталей (в зависимости от возраста). Длительность: 3–10 минут.

«Конструктор» — Собирать постройки из деталей разного размера (Лего, деревянный, магнитный). Длительность: 5–10 минут.

Упражнения на развитие мелкой моторики

«**Шнуровка**» — Процесс продевания шнурка в отверстия разной формы и размера. Развивает координацию «глаз-рука», точность движений. Длительность: 3–5 минут.

«**Штриховка**» — Штриховка фигур в заданном направлении (сверху вниз, слева направо, по диагонали). Развивает графомоторные навыки. Длительность: 3–5 минут.

«**Обводка**» — Обведение контуров предметов, геометрических фигур, букв по пунктирным линиям. Тренирует точность движений. Длительность: 3–5 минут.

«**Графические диктанты**» — Рисование по клеточкам под диктовку (2 вправо, 1 вниз, 3 влево и т.д.). Развивает пространственную ориентацию, произвольное внимание. Длительность: 5–7 минут.

«**Раскрашивание**» — Раскрашивание картинок с мелкими деталями (сначала крупные 3–4 см, затем мельче). Следить, чтобы ребёнок не выходил за контур. Длительность: 5–10 минут.

«**Оригами**» — Складывание простых фигур из бумаги (самолётик, кораблик, тюльпан). Развивает пространственное воображение, точность. Длительность: 5–10 минут.

«**Пластлин**» — Лепка мелких деталей, шариков, колбасок. Разминание, отщипывание, скатывание, сплющивание. Длительность: 5–10 минут.

«**Бусы**» — Нанизывание бусин разного размера на шнурок или леску. Сортировка по цвету и форме. Длительность: 3–5 минут.

«**Перекладывание**» — Перекладывание мелких предметов (фасоль, горох, бусины) пинцетом из одной ёмкости в другую. Длительность: 3–5 минут.

«**Вырезание**» — Вырезание ножницами по прямой, по кривой, по контуру. Начинать с простых линий. Длительность: 5–7 минут.

Пальчиковый театр

Пальчиковый театр — это разыгрывание небольших сценок и сказок с помощью фигурок, надевающихся на пальцы. Этот вид деятельности развивает воображение, речь, координацию, мелкую моторику, артистические способности.

Перечень фигурок

Основные персонажи: Дед, Баба, Колобок, Заяц, Волк, Медведь, Лиса, Петушок, Курочка, Мышка, Лягушка, Кошка, Собака, Поросёнок, Коза.

Сезонные: Снеговик, Дед Мороз, Снегурочка, Солнышко, Тучка, Ёлочка.

Бытовые: Дом, Дерево, Заборчик, Репка, Цветок, Грибок.

Примеры этюдов

«**Колобок**»»: Надеваете фигурки персонажей на пальцы. Ребёнок одной рукой катает Колобка (шар) по столу, другой — поочередно выставляет фигурки зверей. Задача: проговорить реплики каждого персонажа, менять интонацию.

«**Теремок**»»: Все персонажи живут в «теремке» (домик, сложенный из пальцев). Каждый новый персонаж «стучится» — ребёнок стучит фигуркой по столу и произносит: «Тук-тук! Кто в теремочке живёт?»

«**Репка**»»: Поочередное «вытягивание репки»: пальцы рук переплетены, каждый персонаж добавляет силу — ребёнок раскачивает сцепленные руки в ритме стиха.

«**Заюшкина избушка**»»: Одна рука — лубяная избушка Зайца, другая — ледяная избушка Лисы. Сжимать и разжимать кулаки в зависимости от реплик персонажей.

Пальчиковый театр можно использовать на логопедических занятиях для автоматизации поставленных звуков, развития связной речи, формирования интонационной выразительности.

Рекомендации родителям по развитию мелкой моторики дома

- Ежедневно уделяйте пальчиковым играм 5–10 минут — это эффективнее, чем одно длительное занятие раз в неделю.
- Используйте естественные бытовые ситуации: перебирание крупы (пересыпайте, сортируйте), лепка пельменей вместе с мамой, закручивание крышек, шнуровка ботинок.
- Сопровождайте движения стихами — это активизирует речевые центры и делает занятия веселее.
- Начинайте с простых игр («Сорока-ворона», «Ладушки»), постепенно переходя к более сложным.
- Не заставляйте ребёнка — если он устал, переключитесь на другую игру или сделайте перерыв.
- Для развития мелкой моторики подойдут любые подручные материалы: фасоль, макароны, пуговицы, шишки, камешки, песок.
- Рисование, раскрашивание, лепка, конструирование — не только развивают моторику, но и готовят руку к письму.
- Помните: развитие мелкой моторики напрямую связано с развитием речи ребёнка.
- Заведите дома «уголок моторики»: коробка с мелкими игрушками, шнуровками, мозаикой, массажными мячиками.
- Консультируйтесь с логопедом о сложности и количестве упражнений для вашего ребёнка.

Учитель-логопед: Мирова В.А.