

**Советы родителям**

**Пальчиковая гимнастика для  
детей: подборка игр от  
рождения до школы**



Все мы в детстве играли в «Сороку-белобоку» и другие пальчиковые игры; но мало кто представляет себе, что пальчиковая гимнастика не просто помогает развлечь заскучавшего малыша, но и невероятно полезна для его развития. В нашем материале вы найдёте лучшие пальчиковые игры для детей разного возраста и узнаете, для чего они нужны.

## Что такое пальчиковые игры и в чём их польза?



Доказано, что мелкая моторика рук напрямую связана с развитием речи у детей. Пальчиковые игры — это упражнения для пальцев и кистей рук, а также массажные движения, которые часто сопровождаются рифмованными стишками-потешками. Такие игры выполняют сразу несколько важных функций:

- благотворно влияют на развитие головного мозга ребёнка;
- стимулируют запуск речи;
- готовят детскую ручку к письму и творческой деятельности;
- тренируют память и улучшают концентрацию внимания;
- развивают воображение малыша и его творческие способности;

- способствуют формированию чёткой и ритмичной речи, обогащают словарный запас ребёнка;
- укрепляют эмоциональную связь между мамой и малышом.

## Кому подходят пальчиковые игры? Правила для детей разного возраста



Заниматься пальчиковой гимнастикой можно начинать с самого рождения малыша: массаж ладошек и пальчиков будет полезен для развития и подарит новые приятные ощущения. А если массаж будет сопровождаться рифмованной песенкой или потешкой, радости ребёнка не будет предела.

Не стоит думать, что пальчиковые игры необходимы только грудничкам или двух- и трёхлетним малышам: дошколятам и младшеклассникам пальчиковая гимнастика поможет увереннее выводить первые буквы и слова во время подготовительных занятий в детском саду, а также расслабить руку после письма.

Чтобы пальчиковые игры для детей приносили максимальную пользу, следует придерживаться нескольких правил:

1. В упражнениях должны сочетаться движения на сжатие, расслабление и растяжение кистей рук, а также изолированные движения всех пальцев.
2. С малышами до трёх лет гимнастику выполняют ежедневно по 3–5 минут, с дошколятами — до 10 минут каждый день.
3. Не нужно постоянно разучивать новые упражнения: многократное повторение позволит запомнить текст стишка и очерёдность всех движений. Достаточно выбрать несколько игр из нашей картотеки и практиковать их ежедневно.
4. Если малышу уже исполнилось полгода, можно использовать для массажа ручек и ножек различные предметы: тактильные мячики, многогранные карандаши, грецкие орехи или мягкие зубные щётки.
5. Пальчиковые игры для дома или детского сада подбираются с учётом возраста детей:
  - детям до года-полтора, которые ещё не могут повторить движения за взрослыми, проводится массаж пальчиков и кистей;
  - в два-три года малыши выполняют простые упражнения для кистей рук — сначала одной рукой, затем двумя;
  - в возрасте четырёх-пяти лет дети могут выполнять динамические упражнения на сгибание и разгибание пальцев и координацию движений, при этом сами проговаривают тексты потешек;
  - старшим дошкольникам подходят статические игры, которые требуют большой концентрации и точности движений.

### Пальчиковые игры для самых маленьких



Малышам до года проводится массаж кистей рук и пальчиков, включающий в себя разгибание и сгибание пальцев, поглаживание, похлопывание ладоней, лёгкие пощипывания и круговые движения, в том числе с применением различных массажёров. Дети старше года уже могут сами хлопать в ладоши, сжимать и разжимать кулачок или катать мячик между ладоней.

### «Орешек»

Я орех качу-качу,

Свои пальчики учу:

Если будут слушаться,

Всё у них получится!

*(Проговаривая этот стишок, массируем ладошку малыша сначала по часовой стрелке, затем — против часовой. В год-полтора малыш пробует выполнять упражнение самостоятельно, катая орешек между ладоней).*

### «Сорока»

Сорока-белобока

Кашу варила, деток кормила:

*(Водим пальцем по кругу по ладошке малыша)*

Этому дала, этому дала,

Этому дала, этому дала,

*(По очереди загибаем все пальчики, кроме большого)*

А этому не дала:

Он в лес не ходил,

Дров не рубил,

Печь не топил,

Кашу не заслужил!

*(Плавно покачиваем и массируем большой палец).*

### **«Пальчики»**

Этот пальчик так хорош!

Этот пальчик так пригож!

Этот пальчик так красив!

Этот пальчик так счастлив!

*(Загибаем по очереди пальцы от мизинца до указательного)*

Этот пальчик — лучше всех!

*(Поднимаем большой палец вверх)*

В жизни ждёт тебя успех!



### **«Фонарики»**

Вот фонарики горят,

Всех ребяток веселят!

*(Крутим кистями рук с растопыренными пальцами)*

Вдруг погасли фонари,

*(Сжимаем руки в кулачки)*

Ты скорей домой беги!

*(Прячем руки за спину).*

Твоя ладошка

Твоя ладошка — это пруд,

По ней кораблики плывут.

*(Пальцем рисуем на ладони малыша волну)*

Твоя ладошка — как лужок,

А с неба падает снежок.

*(Постукиваем пальцами по ладони малыша)*

Твоя ладошка — как тетрадь.

В тетради можно рисовать.

*(Рисуем круг, квадрат и т.д.)*

Твоя ладошка — как окно,

Его помыть пора давно.

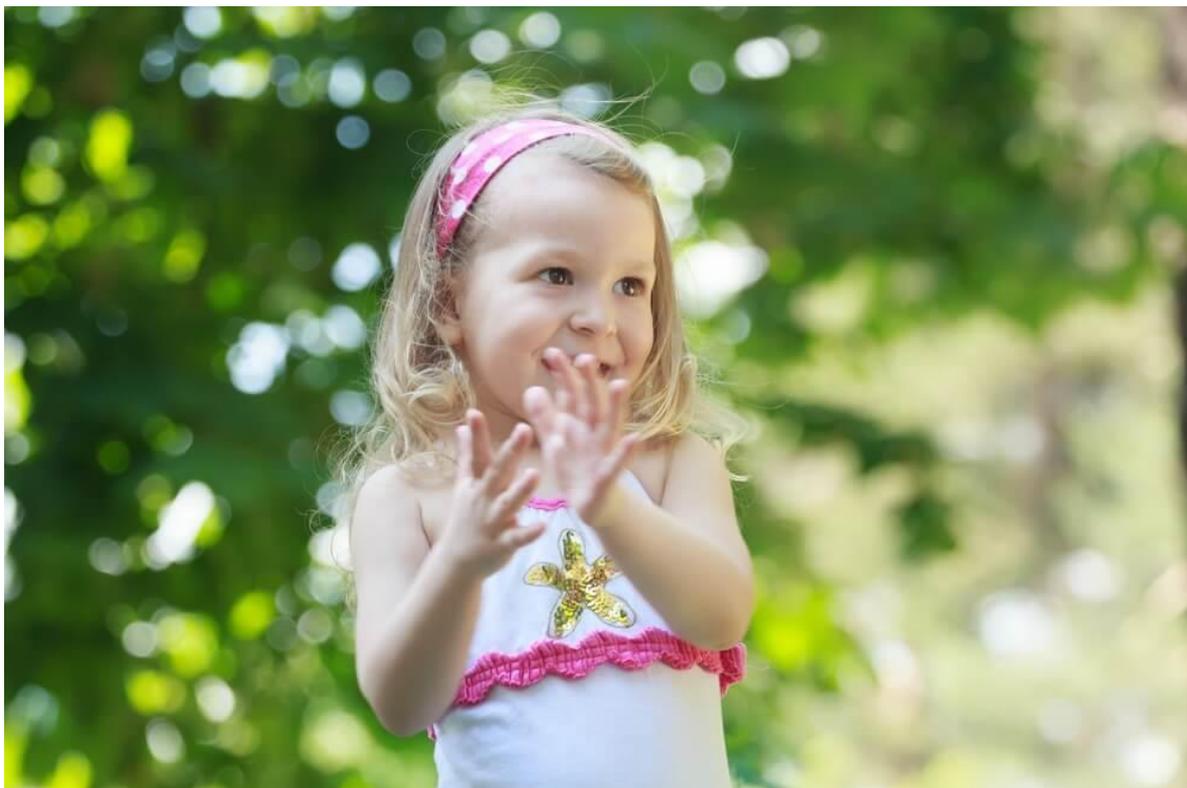
*(Растираем ладонь ребёнка своей)*

Твоя ладошка — как дорожка,

А по дорожке ходит кошка.

*(Указательным и средним пальцами «ходим» по ладони ребёнка).*

## Пальчиковая гимнастика для детей 2–3 лет



В этом возрасте малыши с удовольствием повторяют и легко запоминают энергичные движения и пробуют выполнять их обеими руками. К трём годам можно предложить ребёнку пальчиковый театр, часто используемый в ДОУ — набор пальчиковых куколок, при помощи которых ребёнок сможет разыграть целый спектакль по мотивам любимых сказок.

### **«Капуста»**

Мы капусту рубим, рубим;

*(Стучим рёбрами ладоней по столу)*

Мы капусту солим, солим;

*(Складываем подушечки пальцев вместе и потираем их друг о друга, будто посыпаем капусту солью)*

Мы капусту трём, трём;

*(Потираем кулак о кулак)*

Мы капусту мнём, мнём.

*(Энергично сжимаем и разжимаем кулаки).*

### **«Кошка»**

Вот кулак, а вот ладошка.

*(Сжимаем один кулачок, затем разжимаем и поворачиваем ладонью кверху)*

На ладошку села кошка.

*(Пальцы второй руки складываем вместе и ставим сверху на раскрытую ладонь)*

Потихонечку пойдёт —

*(Перебираем пальцами вверх по руке)*

Может, мышка там живёт?

*(Щекочем малыша).*

### **«Ёлочка»**

Перед нами ёлочка:

*(Скрещиваем пальцы рук, указательные пальцы подняты вверх)*

Шишечки, иголочки,

*(Сжимаем руки в кулачки, затем выпрямляем указательные пальцы)*

Шарики, фонарики,

*(Указательный и большой пальцы смыкаем в кольцо, затем «крутим фонарики»)*

Зайчики и свечки,

*(Ушки зайчиков показываем вытянутыми указательными и средними пальцами обеих рук, свечки — прижатые друг к другу ладони и пальцы обеих рук)*

Звёзды, человечки.

*(Прижимаем ладони с раздвинутыми пальцами, затем перебираем указательными и средними пальцами по столу, имитируя шаги).*

### **«Мальчик-с-пальчик»**

Мальчик-с-пальчик, где ты был?

*(Руки сжаты в кулачок, разгибаем большой палец)*

С этим братцем в лес ходил,

*(Разгибаем указательный палец и соединяем подушечки большого и указательного пальцев вместе)*

С этим братцем щи варил,

С этим братцем кашу ел,

С этим братцем песни пел.

*(Поочерёдно разгибаем средний палец, безымянный и мизинец и соединяем их с большим пальцем).*

### **«Паровоз»**

Ехал, ехал паровоз,

*(Пальцы обеих рук сложены в замок, большими пальцами совершаем круговые движения)*

Прицепил вагон, повёз.

*(Соединяем указательные пальцы обеих рук, при этом большие пальцы продолжают двигаться)*

Ехал, ехал паровоз,

Прицепил вагон, повёз.

*(Последовательно соединяем средние, безымянные пальцы, затем мизинцы обеих рук).*

## Игры для детей 4–5 лет



В среднем дошкольном возрасте дети могут не просто выполнять отдельные движения каждой рукой (например, одной рукой изображать мышку, а другой — её норку), но и усложнять комбинации различных действий, следуя сюжету стихотворения.

### **«Кораблик»**

По реке плывёт кораблик.

*(Складываем ладони лодочкой и «качаем» на волнах)*

Он плывёт издалека.

*(Делаем ладонь козырьком и смотрим вдаль)*

На кораблике четыре

Очень храбрых моряка.

*(Поднимаем вверх четыре пальца на обеих руках, затем кладём руки на пояс, расправляем плечи и делаем грудь колесом)*

У них ушки на макушке,

*(Показываем ушки руками)*

У них длинные хвосты,

*(Держим руку у поясницы и изображаем движения хвостиком)*

Но страшны им только кошки,

Только кошки и коты.

*(Поднимаем руки вверх, изображаем движения кошачьих лап с выпущенными когтями и шипим).*

### **«Паучок»**

Паучок ходил по ветке,

А за ним ходили детки.

*(Руки скрещены; перебирая пальцами обеих рук, поднимаем их вверх по предплечью и плечу другой руки)*

Дождик с неба вдруг полил,

*(Изображаем дождь кистями рук)*

Паучков на землю смыл.

*(Хлопаем ладонями по столу или коленям)*

Солнце стало пригревать,

*(Сложив обе ладони и развернув их к лицу, шевелим пальцами, изображая солнечные лучики)*

Паучок ползёт опять.

А за ним ползут все детки,

Чтобы погулять на ветке.

*(Повторяем те же движения пальцами скрещенных рук, что в начале).*



### «Замок»

На двери висит замок:

*(Соединяем кисти рук в замок)*

Кто его открыть бы смог?

Потянули, *(тянем кисти в стороны, не размыкая рук)*

Покрутили, *(крутим руки сначала в одну, затем в другую сторону)*

Постучали *(стучим ладонями друг о друга, не размыкая пальцев)*

И открыли! *(разъединяем ладони)*

### «Перчатка»

Весёлая мышка перчатку нашла,

*(Вытягиваем руки перед собой и крутим кистями рук с растопыренными пальцами)*

Гнездо в ней устроив, мышат позвала.

*(Складываем ладони ковшом, затем сгибаем и разгибаем пальцы обеих рук, расположенных ладонями кверху)*

Им корочку хлеба дала покусать,

*(Поочерёдно соединяем подушечки больших пальцев обеих рук с остальными пальчиками)*

Погладила всех и отправила спать.

*(Поглаживаем одну руку другой, затем складываем обе ладони и кладём под щёку).*

### **«Посуда»**

Раз, два, три, четыре —

*(Чередуем хлопки и удары кулаками друг о друга)*

Мы посуду перемыли:

*(Круговыми движениями водим одной ладонью по другой)*

Чашку, чайник, ковшик, ложку

И большую поварёшку.

*(Загибаем пальцы по одному)*

Мы посуду перемыли,

*(Снова водим круговыми движениями одной ладонью по другой)*

Только чашку мы разбили,

Ковшик тоже развалился,

Нос у чайника отбился,

Ложку мы чуть-чуть сломали —

*(Разгибаем пальцы по одному)*

Так мы маме помогали!

*(Чередуем хлопки с ударами кулачками).*

## Пальчиковые игры в 6-7 лет



Детям старшего дошкольного возраста пальчиковая гимнастика не только помогает улучшить координацию движений, но и снять эмоциональное напряжение, ведь подготовка к школе отнимает много сил и может стать настоящим стрессом для ребёнка.

### **«Осьминожки»**

Две весёлых осьминожки

По морской брели дорожке,

*(Кисти и пальцы изображают осьминожек; перебирая пальцами обеих рук, изображаем их движение по столу или коленям)*

Повстречались, удивились,

*(Приблизившись друг к другу, «осьминожки» замирают, приседают (сгибаем пальцы) и снова вытягиваются на пальчиках)*

Улыбнулись, подружились.

*(Соединяем подушечки указательных пальцев — «осьминожки» здороваются)*

И теперь они вдвоём

Изучают водоём.

*(Продолжаем перебирать пальчиками, перемещая руки по столу, но теперь уже со сцепленными большими пальцами).*

**«Домик»**

На поляне дом стоит,

*(Изображаем крышу домика, соединив кончики пальцев обеих рук)*

Ну а к дому путь закрыт.

*(Разворачиваем ладони к себе, ставим ребром на стол и поднимаем большой палец вверх)*

Мы ворота открываем,

*(Разворачиваем ладони параллельно друг другу)*

В гости в домик приглашаем.

*(Ладони смотрят вверх, сгибаем и разгибаем пальчики).*



### «Десять котят»

У кошечки нашей есть десять котят.

Сейчас все котята по парам стоят:

*(Ладони и пальцы обеих рук соединены, покачиваем ими из стороны в сторону, не размыкая)*

Два толстых, два ловких,

Два длинных, два сильных,

Два маленьких самых и самых красивых.

*(По очереди разъединяем и соединяем большие пальцы, указательные, средние, безымянные и мизинцы обеих рук).*

### «Домик гномика»

Под грибком — шалашик-домик,

В нём живёт весёлый гномик.

*(Складываем ладони домиком)*

Мы тихонько постучим,

*(Кулачком одной руки стучим по ладони другой)*

В колокольчик позвоним.

*(Опускаем кулачки вниз, выпрямляем указательные пальцы и слегка качаем кулачками, изображая колокольчик)*

Двери нам откроет гномик,

*(Соединяем ладони и открываем их, как книгу)*

Станет звать в шалашик-домик.

*(Сгибаем и разгибаем пальчики)*

В домике дощатый пол,

*(Кладём руки на стол или колени ладонями вверх)*

А на нём — дубовый стол,

*(Одна рука сжата в кулак, прямая ладонь второй руки опускается на него)*

Рядом стул с высокой спинкой,

*(Одна ладонь расположена вертикально, к ней приставляем вторую руку, сложенную в кулак)*

На столе — тарелка с вилкой

*(Одной рукой изображаем тарелку, а второй — вилку, пальцы растопырены, большой палец прижат к ладони)*

И блины горой стоят —

Угощенье для ребят.

*(Гладим живот).*

### **«Поросята»**

Двое толстых поросят

Двое толстых поросят за воротами стоят.

*(Ставим ладони ребром на стол и разворачиваем к себе)*

Поросята эти ждут, что им кушать принесут.

Двое толстых поросят снизу в щёлочку глядят,

*(Просовываем большие пальцы между безымянным и мизинцем)*

Бегают туда-сюда: где же вкусная еда?

*(Сгибаем и разгибаем большие пальцы)*

Двое толстых поросят в дверь копытцами стучат.

*(Стучим большими пальцами по ладоням)*

Вдруг открылась эта дверь: можно выбежать теперь!

*(Разворачиваем ладони параллельно друг другу, не отрывая от стола)*

Двое толстых поросят громко радостно визжат:

Вот корыто, да-да-да, а в нём — вкусная еда!

*(Складываем ладони чашечкой и шевелим большими пальцами).*

Пальчиковые игры для детей — отличный способ развлечь ребёнка в любой обстановке, обогатить его словарный запас и подготовить детскую руку к письму и творчеству. Для таких упражнений не нужны дидактические материалы и реквизит, а заниматься достаточно по 5–10 минут в день. Мы уверены, что наша подборка пальчиковых игр станет незаменимым помощником в развитии вашего ребёнка!