

## **Использование пальчиковой гимнастики в режиме дня**

**ЗАМЯТИНА ЛЮБОВЬ САМУИЛОВНА,**  
воспитатель МБДОУ №135,  
г. Кемерово, Кемеровская область, Россия.

### **1. Утром с небольшой подгруппой детей или индивидуально.**

Здравствуй, солнце золотое!

Здравствуй, небо голубое!

Здравствуй, вольный ветерок,

Здравствуй, маленький дубок!

Мы живём в одном краю –

Я вас всех приветствую! (*пальцами правой руки по очереди «здороваться» с пальцами левой руки, похлопывая их кончиками*).

### **2. Во время утренней гимнастики.**

Перед выполнением общеразвивающих упражнений с предметами (обруч, гимнастическая палка, кубик и др.) детям предлагают «поиграть с предметом», например, передавать мяч из рук в руки. В это время педагог спрашивает у детей: «Какой мяч?» (*Ровный, гладкий, круглый, красивый, резиновый и т.д.*) Если детям предлагают комплекс физических упражнений без предметов, то используется разминка «Замок»:

На двери висит замок (*ритмичные соединения пальцев рук в замок*),

Кто его открыть бы смог?

Потянули (*руки тянуться в стороны*),

Покрутили (*круговые движения пальцев от себя*).

Постучали (*основания ладоней стучат друг о друга*)

И открыли (*разомкнули пальцы*).

### **3. На физкультминутках (три – четыре упражнения).**

Разминка начинается с упражнений для крупных мышц верхнего плечевого пояса (плечо, предплечье), поскольку на занятии, как правило, устаёт вся рука, а не только кисть. Детям предлагаются махи прямыми руками, круговые движения плечами, локтевыми суставами. Далее следует разминка для пальцев. Она начинается с хватательных движений – сжать пальцы в кулак, разжать (как двумя руками сразу, так и поочередно каждой рукой). Затем детям предлагают сюжетные пальчиковые упражнения: сначала с несложным движением («Пальчики здороваются» или «Коготки»), далее в сочетании с самомассажем кисти с помощью пальцев другой руки («Надеваем перчатку») и предметов – прокатывание карандаша, грецкого ореха.

На достаточно сложных занятиях, которые требуют высокой умственной активности детей, используются пальчиковые кинезиологические упражнения – из серии «гимнастика мозга».

### **4. На физкультурных занятиях.**

На учебно-тренировочных занятиях пальчиковые упражнения выполняются в начале комплекса общеразвивающих упражнений, а самомассаж кисти с помощью массажных мячей – в заключительной части.

На занятиях с использованием тренажёров и фитболов (коррекционных мячей) также используются упражнения для пальцев. Исходное положение может быть различным: стоя, сидя на полу («поза факира»), сидя на гимнастических мячах и др.

Ну-ка, братцы, за работу (*поочерёдно разгибать пальцы, начиная с большого*).

Покажи свою охоту:

Большаку дрова рубить,

Печи все тебе топить,

А тебе воду носить,

А тебе обед варить,

А тебе посуду мыть.

А потом всем песни петь,

Песни петь да плясать (*энергично шевелить всеми пальцами*),

Наших деток забавлять.

С целью формирования у детей представлений о своём организме и практических умений по уходу за ним используются движения пальцев кисти в сочетании с движением рук.

Кто зубы не чистит,

Не моется с мылом (*пальцы рук поочерёдно, начиная с указательного, «здороваются» с большими пальцами*),

Тот вырасти может

Болезненным, хилым (*ладони ставятся одна над другой, изображая рост ребёнка*).

Дружат с грязнулями

Только грязнули (*пальцы рук соединены в замок*),

Которые сами

В грязи утонули (*движения, имитирующие пловца*).

У них вырастают

Противные бяки (*пальцы сжать в кулак, затем выпрямить, руки согнуть в локтях, ладони друг за другом около носа*),

За ними гоняются

Злые собаки (*руки вперёд, правая ладонь лежит на левой ладони, пальцы чуть согнуть, каждый палец правой руки касается одноимённого пальца левой руки*).

Грязнули боятся

Воды и простуд

А иногда и вообще не растут (*руки скрещены на груди, согнуться, выпрямиться, поднять руки вверх*).

В конце физкультурного занятия традиционно проводится комплекс упражнений для рук и пальцев «Как живёшь?»

Как живёшь?

- Вот так! (*Большие пальцы обеих рук – вверх, остальные собраны в кулак*).

А плывёшь?

- Вот так! (*Руками изображают движения пловца*).

Как бежишь?

- Вот так! (*Руки согнуть в локтях, движение вдоль туловища*).

Вдаль глядишь?

- Вот так! (*Поочерёдно прикладывает ладони ко лбу*).

Машешь вслед?

- Вот так! (*Энергичные движения кистями рук*).

Ночью спишь?

- Вот так! (*Ладони под голову*).

А шалишь?

- Вот так! (*Кулачками обеих рук хлопнуть по надутым щёчкам*).

## **5. Пред обедом, когда дети ожидают приглашения к столу.**

Детям очень нравится показывать «театр в руке»: «На солнечной поляне стоит домик. В нём живёт кошка. Она любит сидеть на своём стуле за столом. Но вдруг появилась мышка. Кошка побежала за ней. Мышка прыгнула на пароход, а кошка села в лодку. Приплыли они в густой лес, в котором растут зелёные, пушистые ели...» (*дети сопровождают текст движениями рук и пальцев*).

## **6. На прогулке в тёплое время года.**

После наблюдения за живыми и неживыми объектами детям предлагается с помощью пальцев руки изобразить дом, скворечник, собаку, цепочку, дерево и др. пальчиковые упражнения целесообразно использовать в конце прогулки.

«Гусь»

Гусь гнездо своё чинил,

Гусь считалку сочинил,

И гогочет, и гогочет:

Заучить считалку хочет!

«Зайчик – кольцо»

Прыгнул зайнышка с крылечка

И в траве нашёл колечко.

А колечко непростое –

Блестит, словно золотое.

## **7. В зачине подвижной игры или в ходе игры.**

Например, в игре «Дельфин и рыбки» дети на каждую строчку зачина выполняют движения руками.

В море бурном, в море синем (*кисти рук на уровне лица, ладони вниз, пальцы переплетены, волнообразное движение, начиная с правого плеча*) Быстро плавают дельфины (*волнообразное движение руки, согнутой в локте, кисть на уровне плеча*).

Не пугает их волна,

Рядом плещется она (*рука согнута в локте, на уровне лица, волнообразные движения кистью*).

В подвижной игре «Ловля обезьян» при помощи пальцев рук ребёнок изображает обезьяну (*руки согнуты в локтях и разведены в стороны – сжатие и разжатие кулачка, скрещивание рук перед лицом и одновременно сжатие и разжатие пальцев; руки согнуты в локтях, кисти рук друг за другом на уровне носа, ладонями в стороны, пальцами вверх – «обезьянка дразнится»*).

#### **8. С добрым утром!**

Для создания у детей положительного психоэмоционального настроения применяются упражнения: «Пальчики здороваются», «С добрым утром!» и самомассаж пальцев «Помоем руки».

С добрым утром, глазки!

(*Поглаживаем веки глаз.*)

Вы проснулись?

(*«Смотрим в бинокль».*)

С добрым утром, ушки!

(*Поглаживаем ушки.*)

Вы проснулись?

(*Прикладываем ладонь к ушкам.*)

С добрым утром, ручки!

(*Поглаживаем кисти рук.*)

Вы проснулись?

(*Хлопаем в ладоши.*)

С добрым утром, ножки!

(*Поглаживаем ноги.*)

Вы проснулись? (*Притопываем.*)

С добрым утром, солнце! (*Руки раскрываются навстречу солнышку.*)

Мы проснулись! (*Голову слегка запрокинуть и широко улыбнуться.*)