**Подборка пальчиковых игр для развития мелкой моторики рук**

**детей старшего дошкольного возраста**

«Развитие мелкой моторики у воспитанников дошкольного возраста»

Истоки способностей и дарований детей – на кончиках их пальцев.

От пальцев, образно говоря, идут тончайшие ручейки, которые питают источник творческой мысли»

В. А. Сухомлинский

Развитие мелкой моторики ребенка - тонких движений кистей и пальцев рук, имеет большое значение и расценивается как один из показателей психического развития ребенка.

Развитие мелкой моторики пальчиков полезно не только само по себе, доказано, что на основе двигательного анализатора формируется речедвигательный анализатор, даже несущественная дисфункция в коре головного мозга, особенно в области мелкой, тонкой моторики приводит к вторичному недоразвитию действий, необходимых для рисования, письма, конструирования, что ведет к нарушению речевой сферы коры головного мозга. «Рука является вышедшим наружу головным мозгом», - это высказывание Иммануила Канта прозвучало еще задолго до того, как было доказано физиологическая значимость развития тонкой моторики. Человек – универсальное «мыслящее тело», классический пример этой универсальности – движущая рука человека (Э.В. Ильинский). Наибольшее воздействие импульсации от мышц рук на развитие коры головного мозга происходит только в детском возрасте, пока идет формирование моторной области. Поэтому работа по развитию мелкой моторики пальцев рук в дошкольном возрасте имеет особое значение.

Уровень развития мелкой моторики – один из показателей интеллектуальной готовности к школьному обучению. Обычно ребенок, имеющий высокий уровень развития мелкой моторики, умеет логически рассуждать, у него достаточно развиты память и внимание, связная речь. Учителя отмечают, что первоклассники часто испытывают серьезные трудности с овладением навыков письма. Письмо – это сложный навык, включающий выполнение тонких координированных движений руки. Техника письма требует слаженной работы мелких мышц кисти и всей руки, а также хорошо развитого зрительного восприятия и произвольного внимания.

Для овладения навыком письма необходима определенная функциональная зрелость коры головного мозга. Неподготовленность к письму, недостаточное развитие мелкой моторики, зрительного восприятия, внимания может привести к возникновению негативного отношения к учебе, тревожного состояния ребенка в школе. Поэтому в дошкольном возрасте важно развить механизмы необходимые для овладения письмом, создать условия для накопления ребенком двигательного и практического опыта, развития навыков ручной умелости.

Но в дошкольном возрасте важна именно подготовка к письму, а не обучение ему, что часто приводит к неправильному формированию техники письма. Умение выполнять мелкие движения с предметами развивается в старшем дошкольном возрасте, именно к 6-7 годам в основном заканчивается созревание соответствующих зон головного мозга, развитие мелких мышц кисти. Поэтому работа по развитию мелкой моторике должна начаться в дошкольном возрасте.

Очень важной частью работы по развитию мелкой моторики являются  **«Пальчиковые игры».**

       «Пальчиковые игры» - это инсценировка каких-либо рифмованных историй, сказок при помощи пальцев. «Пальчиковые игры» как бы отображают реальность окружающего мира - предметы, животных, людей, их деятельность, явления природы. В ходе «пальчиковых игр» дети, повторяя движения взрослых, активизируют моторику рук. Тем самым вырабатывается ловкость, умение управлять своими движениями, концентрировать внимание на одном виде деятельности. Многие игры требуют участия обеих рук, что дает возможность детям ориентироваться в понятиях «вправо», «влево», «вверх», «вниз» и т.д.

Должное внимание развитию мелкой моторики и координации движения рук приводят к решению сразу несколько **задач**:

- стимуляции развития речи у детей дошкольного возраста;

- подготовки руки к письму у старших дошкольников;

- тренировки внимания;

- координации движений;

- адаптации маленьких левшей в мире праворуких;

Мы представляем программу по развитию мелкой моторики у детей старшего дошкольного, которая представляет собой цикл из 7 занятий(24 упражнения).

**Условия проведения:** Комплекс упражнений гимнастики для пальчиков рук проводится в течение 3-4 минут, он включает в себя совокупность 3-4 упражнений, выполняемых в такой последовательности: кончики пальцев, кисть, предплечье и плечо. По мере привыкания к комплексу в него включаются новые упражнения или усложняются условия выполнения уже изученных ранее упражнений.

Для того, чтобы работа по развитию ручной моторики была эффективной, целенаправленной, рекомендуется следовать ряду требований:

-работа должна быть систематичной и постоянной;

-работа   должна   соответствовать   уровню   общемоторного, психического развития ребенка;

-работа должна соответствовать возрастным требованиям;

-работа должна приносить ребенку радость.

***Занятие 1***

***Упражнение № 1***(для кончиков палец)***«Апельсин»***

Мы делили апельсин,

*(Дети показывают апельсин – пальцы полусогнуты, словно в руках мяч)*

Много нас, а он один,

*(Ладонь сначала раскрыта, затем пальцы сжимаются в кулак, прямым остается только большой палец каждой руки)*

Эта долька - для ежа,

Эта долька - для чижа,

Эта долька - для котят,

Эта долька - для утят.

Эта долька - для бобра

*(Ладони сжаты в кулак. Начиная с большого пальца дети начинают раскрывать кулаки, на каждую фразу по пальцу)*

Ну, а волку… кожура.

Он сердит на нас – беда!

Разбегайся, кто куда!

*(Дети раскрывают и закрывают ладонь, сжимая пальца в кулак на каждое слово последних двух фраз)*

***Упражнение № 2*** (для кистей рук) ***«Вот все пальчики мои»***

Это пальчики мои,

*(Повороты кистей рук)*

Их, как хочешь, поверни –

*(Хлопок перед собой, легкий хлопок по столу, повторить повороты кистей рук)*

И вот этак, и вот так,

*(Руки перед грудью, пальцы в замок)*

Не обидятся никак.

*(Руки вперед, ладони вперед)*

Раз, два, три, четыре, пять –

*(Круговые движения кистями, пальцы в «замок»)*

Не сидится им опять.

*(Встряхивающее движение кистями рук)*

Постучали,

*(Постучали пальцами друг о друга)*

Повертели

*(Повороты кистей рук)*

И работать захотели.

*(Встряхивающее движение кистями рук)*

Дали ручкам отдохнуть

*(Встряхивающее движение согнутыми руками)*

А теперь обратно в путь

*(Положить руки на стол)*

***Упражнение № 3*** (для плеча и предплечья) ***«Вышел дождик погулять»***

Раз, два, три, четыре, пять,

*(Удары по коленям пальцами обеих рук, левая — начиная с мизинца, правая — с большого пальца)*

Вышел дождик погулять.

*(Беспорядочные удары)*

Шел неспешно пo привычке,

*("Шагают" средним и указательным пальцами)*

А куда ему спешить?

Вдруг читает на табличке:

*(Ритмично ударяют то ладонями, то кулачками)*

"По газону не ходить!"

Дождь вздохнул тихонько: "Ох!"

*(Часто и ритмично бьют в ладоши)*

И ушел. Газон засох.

*(Ритмичные хлопки по коленям)*

***Упражнение № 4***(для развития кончиков пальцев, кистей, плеча и предплечья)

***«Долго-долго мы лепили»***

Долго, долго мы лепили.

*(Руки сцеплены в замок; круговые вращения руками)*

Наши пальцы утомили.

*(Встряхивание кистями рук)*

Пусть немного отдохнут

*(Поглаживание каждого пальчика по очереди)*

И опять лепить начнут.

Дружно руки разведем

*(Развели руки в стороны)*

И опять лепить начнем.

*(Хлопаем в ладоши)*

***Занятие 2***

***Упражнение № 1***(для кончиков палец) ***«Вышли мышки как-то раз»***

Вышли мышки как-то раз

Посмотреть который час.

*(Дети при помощи пальцев изображают, как выходят мыши)*

Раз, два, три, четыре

Мышки дёрнули за гири.

(*Пальцы сжаты в кулак, большой палец всегда прижат к ладони…остальные пальцы поочередно разгибаются на каждое слов. Затем снова возвращаются в исходное положение. Имитируется движение дернули)*

Вдруг раздался страшный гром,

*(Дети касаются руками головы, слегка покачивая ею)*

Побежали мышки вон.

*(Перемещая пальчики по парте, дети изображают бег мышей)*

***Упражнение № 2*** (для кистей рук) ***«Замок»***

На двери висит замок,

*(Ритмичные соединения пальцев рук в замок)*

Кто открыть его бы смог?

Потянули,

*(Пальца сцеплены в замок, дети тянут руки в разные стороны)*

Покрутили

*(Волнообразные движения кистями рук)*

Постучали

*(Пальца сцеплены в замок, дети стучат ладошками друг об дружку)*

И открыли

*(Разомкнули пальцы)*

***Упражнение № 3*** (для плеча и предплечья) ***«Руки в стороны»***

Руки в стороны, в кулачок

*(Руки в стороны, пальцы в кулак, спина прямая)*

Разожмем и на бочок

*(Руки на пояс)*

Руки вверх, в кулачок

*(Руки в вверх, пальцы в кулак, спина прямая)*

Разожмем и на бочок

*(Руки на пояс)*

На носочки поднимайся

*(Встать на носки, спина прямая)*

Приседай и выпрямляйся

*(Присесть и встать, спина прямая)*

Чтобы вырасти быстрей

*(Руки вверх потянулись)*

Потянулись посильней

*(Руки расслаблены вниз)*

***Упражнение № 4***(для развития кончиков пальцев, кистей, плечо и предплечье) ***«Какая у кого песня»***

У ходиков песня такая:

- Тик. Тик. Тик.

*(Руки - «стрелочки»)*

У птички - синички - такая:

- Пик. Пик. Пик.

*(Руки - «клювики»)*

У поросенка - такая:

- Рюх. Рюх. Рюх.

*(Ладошки - «пятачки»)*

У ежика песня такая:

- Плюх. Плюх. Плюх.

*(Пальчики - «колючки»)*

У кисоньки песня такая:

- Мяу. Мяу.

(Ладошки гладят шерстку)

- А у рыбешки - какая?

- Пы. Пы. Пы.

*(Руки движутся сверху вниз)*

***Занятие 3***

***Упражнение № 1***(для пальцев) ***«Елка»***

Елка быстро получается,

Если пальчики сцепляются.

Локотки ты подними,

Пальчики ты разведи.

*Ладони от себя, пальчики пропускаются между собой (ладони под углом друг к другу). Пальчики выставить вперед. Локотки к телу не прижимать.*

***Упражнение № 2*** (для кистей рук и пальцев) ***«Вот помощники мои»***

Вот помощники мои,

*(Показать пальцы)*

Как их хочешь поверни.

*(Повернуть ладонями кверху и книзу)*

По дорожке белой, гладкой

Скачут пальцы, как лошадки

*(Пальцами провести по другой руке)*

Чок, чок, чок

Чок, чок, чок –

*(Два пальца одной руки «скачут» по другой руке)*

Скачет резвый табунок

*(Повторить с другой руки)*

***Упражнение № 3*** *(для плеча и предплечья)* ***«Руки тянем в потолок»***

Руки тянем в потолок

Будто к солнышку цветок

*(Потягивание руки вверх)*

Руки в стороны раздвинем,

Будто листики раскинем

*(Потягивание, руки в стороны)*

Руки резко в верх поднимем

Раз-два, три-четыре

Машем крыльями, как гуси.

А потом быстрей отпустим.

*(Резким движением поднять прямые руки через стороны, а потом опустить)*

***Занятие 4***

***Упражнение № 1***(для пальцев) ***«Вышел пальчик погулять»***

Раз, два, три, четыре, пять,

(Хлопки на счет)

Вышел пальчик погулять.

(Указательный палец правой руки движется по кругу по центру левой ладони)

Только вышел из ворот - глядь, другой к нему идет.

(Присоединяется средний палец)

Вместе весело идти, ну-ка, третий, выходи.

(Затем – безымянный)

Вместе встанем в хоровод – Вот!

(Хлопок, повторить движения левой рукой по правой ладони)

***Упражнение № 2*** (для кистей рук) ***«От сосулек - звон-звон»***

От сосулек звон — звон

*(Хлопки на каждое слово)*

Просыпайся клён — клён

*(Кисти рук опускаются вверх-вниз)*

Растопился снег — снег

*(Потираем одну ладошку о другую)*

Ручейки в бег — бег

*(Волнообразные движения)*

Гром шагает топ — топ

*(Топают ногами)*

Почки слышно хлоп — хлоп

*(Хлопки на каждое слово)*

***Упражнение № 3***(для плеча и предплечья)***«Эта – правая рука»***

Это правая рука, это левая рука

*(По тексту показываем правую и левую стороны)*

Справа - шумная дубрава,

Слева - быстрая река.

Обернулись мы и вот стало всё наоборот.

Слева - шумная дубрава,

Справа - быстрая река,

Неужели стала правой моя левая рука

***Упражнение № 4***(для развития кончиков пальцев, кистей, плечо и предплечье) ***«Мы шьем»***

Нитку вдеть для пальца непосильный труд.
Но зато два пальца платьице сошьют.
Три в тетради нашей пишут хоть куда.
Десять в поле пашут, строят города.

*(Дети показывают, что умеют делать их пальчик)*

***Занятие 5***

***Упражнение № 1***(для пальцев) ***«Солнышко»***

Как светит солнышко летом?

*(Дети широко растопыривают пальцы, хорошо растягивая все мышцы ладони)*

Как светит солнышко осенью?

*(Мышцы ладони напряжены, пальцы полусогнуты)*

Как светит солнышко зимой?

*(Пальца собираются в щепотку, каждое упражнение повторяется несколько раз)*

***Упражнение № 2*** (для кистей рук) ***«Уточка»***

Уточка – вертихвостка

Ныряла да выныривала

Выныривала да ныряла

*(Предплечье – вертикально. Ладонь - под прямым углом. Все пальцы прижаты друг к другу. Вращение кистей от себя к себе)*

***Упражнение № 3***(для плеча и предплечья)***«Руки подняли и покачали»***

Руки подняли и покачали –

Это деревья в лесу.

*(Руки вверх, наклоны вправо-влево)*

Руки согнули, кистями встряхнули

Это ветер сбивает росу.

*(Посегментное расслабление рук вниз и поднять вверх)*

В стороны руки,

Плавно помашем –

Это к нам птицы летят.

*(Повторить расслабление рук)*

Как они сядут, мы тоже покажем,

*(Руки в стороны, взмахи, волны с поворотами туловища налево-направо)*

Крылышки сложим назад…

*(Расслабленно руки вниз и назад за спину, кисти в «замок», лопатки соединить)*

***Занятие 6***

***Упражнение № 1***(для пальцев) ***«Цепочка»***

Пальчики перебираем

И в цепочку собираем

*(Подушечками пальцев дети поочередно касаются большого пальца. Затем на обоих руках из указательного и большого пальцев составляют колечко и сцепляют колечки так, чтобы получилась цепочка)*

***Упражнение № 2*** (для кистей рук)

Мы писали, мы писали,

Наши пальчики устали.

*(Ритмично сжимать и разжимать кулаки.)*

Вы скачите, пальчики,

*(Пальчики " скачут" по столу)*

Как солнечные зайчики.

*(Указательный и средний пальцы вытянуть вверх, остальные выпрямить и соединить.)*

Прыг-скок, прыг-скок,

Прискакали на лужок.

*(Пальчики "скачут" по столу.)*

Ветер травушку качает,

Влево-вправо наклоняет.

*( Легкие движения кистями рук вправо влево)*

Вы не бойтесь ветра, зайки,

*(Погрозить пальчиком)*

Веселитесь на лужайке.

*(На последнюю помахать пальцами обеих рук)*

***Упражнение № 3*** *(для плеча и предплечья)* ***«Поднял гром тарарам»***

Поднял гром тарарам.

*(Сидя движения руками, сжатыми в кулак вверх – вниз)*

Прокатился по полям

*(Руки опустить до предела вниз)*

По лесам, по полям

*(Руки вытянуть вперед на уровне глаз)*

Да по синим облакам

*(Руки поднять вверх, потянуться)*

Теплым дождичком звеня,

Докатился до меня.

*(Постучать ладошками)*

Дождик, дождик! Надо нам

Разбегаться по домам!*(Приводим в порядок одежду)*

***Занятие 7***

***Упражнение № 1***(для пальцев) ***«Пальчики»***

Этот пальчик самый толстый

Пальчик у меня,

*(Сгибают и разгибают большой пальчик)*

Вмести с ним танцуют

Все его друзья

*(Сжимают и разжимают кулачки)*

Этот самый ловкий

Пальчик у меня

*(Сгибают и разгибают указательный палец)*

И, когда танцует пальчик,

С ним танцуют все его друзья

*(Сжимают и разжимают кулачки)*

Вот это самый длинный

Пальчик у меня,

*(Сгибают и разгибают средний палец)*

Вмести все танцуют

Все его друзья.

*(Сжимают и разжимают кулачки)*

А вот это пальчик

Лодырь у меня

*(Сгибают и разгибают безымянный палец)*

Но, когда танцует пальчик,

С ним танцуют все друзья

*(Сжимают и разжимают кулачки)*

А вот это пальчик – мальчик

Лучший у меня,

*(Сгибают и разгибают мизинец)*

Вместе все танцуют все его друзья

*(Сжимают и разжимают кулачки)*

Все мои пять пальцев – дружная семья,

*(Выполняют движения фонарики)*

И, когда они танцуют,

Танцую с ними я!

*(Хлопки в ритме текса)*

***Упражнение № 2*** (для пальцев рук и кистей рук) ***«Домик»***

На полянке теремок

*(Ладошки соединяем домиком)*

Дверь закрыта на замок

*(Пальцы сомкнуты в "замок")*

Из трубы идет дымок

*(Сомкнуть пальцы в колечки)*

Вокруг терема забор

*(Руки перед собой, пальцы прямые и сомкнутые)*

Чтобы не забрался вор.

Тук-тук-тук

Тук-тук-тук

*(Кулачок стучит по ладони)*

Открывайте, я ваш друг!

*(Руки развести в стороны)*

***Упражнение № 3*** *(для пальцев рук, кистей плеча и предплечья)* ***«Цветочек»***

Цветочек на клумбе растёт и цветёт,
На солнышке греясь, гостей к себе ждёт.

*Одна из рук - "цветочек".  Стоит на столе, опираясь на локоть.*

К нему прибежал покачаться  жучок,

*Пальцы второй руки бегут по столу, "жучок заползает в чашечку" (ладонь).*

Качает, качает его ветерок.

*Рука - цветочек раскачивается. Вторая рука - жучок "сидит" в "чашечке"*

Попить сладкий сок прилетел мотылёк,

*Перебирают в воздухе пальцами второй руки, кладут их в "чашечку"*

Качает, качает его ветерок.

*"Цветочек раскачивается"*

За мёдом к цветку  прилетела пчела,

*Перебирают в воздухе пальцами второй руки, снова опускают их в "чашечку"*

Чуть-чуть покачалась и мёд собрала.

*Раскачивают "цветочек", а второй рукой гладят ладошку (собирают мёд)*

Но вот улетели пчела, мотылёк,

*Перебирают в воздухе пальцами второй руки (улетают пчела и мотылёк)*

Жучок убежал, и остался цветок.

*Пальцы второй руки "убегают" с цветка (жучок)*

На солнышке греясь,

*Вращают кистью (чашечкой цветка)*

А солнце зайдёт, наш цветок будет спать.

*Сжимают кулак (цветочек закрылся)*

В нашем детском саду дети освоили движения пальцев рук почти всех персонажей сказок Маршака («Курочка Ряба», «Репка», «Теремок», «Колобок», «Лиса, заяц и петух», «Три медведя», «Сказка о глупом мышонке»). Предлагаем описания некоторых движений пальцев для героев этих сказок.

***Мышка.*** Указательный палец и мизинец согнуть, оттянуть назад, подушечки прижать к основанию пальцев (уши). Большой палец прижать к ладони, на него наложить средний и безымянный. Концы пальцев держать на весу, не прижимаясь к большому пальцу, - это мордочка мышки, которая при диалогах шевелится.

***Лягушка.*** Указательный палец и мизинец согнуть, оттянуть назад (глаза). Безымянный и средний согнуть, прижать к середине ладони. Большой палец горизонтально приложить к ногтям, прижать к ладони среднего и безымянного пальцев (рот).

***Крокодил.*** Указательный палец и мизинец согнуть, оттянуть назад (глаза). Средний и безымянный палец вытянуть вперед. Прямой большой палец прижать к ним снизу, образуя пасть крокодила.

***Курочка.*** Соединить концы большого и указательного пальцев (клюв). На клюв веерообразно друг на дружку накладываются остальные пальца – это гребешок.

***Петушок.*** Клюв как у курочки, но полусогнутый пальцы не касаются друг друга (гребешок). Гребешок колышется при движении петушка.

***Сова.*** Большой палец и мизинец отведены в сторону (крылья совы), они могут двигаться при полете. Оставшиеся три пальца согнуты так, что подушечки прижаты к основанию пальцев (голова).

***Лошадка.*** Повернуть руку ладонью к себе, большой палец поднять вверх. На ребро этой ладони сверху положить согнутые четыре пальца другой руки (грива). Два больших пальца поднять вверх (уши). Лошадь может потряхивать гривой, шевелить ушами, открывать и закрывать рот. (приложение1)

**Рисунок 1**





**Библиография**

1. Архипова, И.А. Подготовка ребенка к школе: книга для родителей будущего первоклассника / И.А. Архипова; У – Фактория. – Екатеринбург, 2004 – 224 с.
2. Александрова, Т.В. Сказки на кончиках пальцев. Пальчиковые игры по мотивам народных песен и сказок [Текст] / Т.В. Александрова // Дошкольная педагогика. - 2008. - №7. - (С. 33-37.)
3. Бабаева Т.И., Михайлова З.А. и др. Детство: программа развития и воспитания детей в детском саду: издание 3 – е переработанное. – СПб.: Детство – Пресс , 2004.
4. Белая, А.Е. Пальчиковые игры для развития речи дошкольников: Пособие для родителей и педагогов / А.Е. Белая, В.И. Мирясова – М.: ООО «Издательство Астрель», ООО «Издательство АСТ», 2002 – с. 46: ил.
5. Безубцева, Г.В. Развиваем руку ребенка, готовимся к рисованию и письму: Конспекты занятий с играми и упражнениями по развитию мелкой моторики и графических навыков у детей 5–7 лет / Г.В. Безубцева, Т.Н. Андриевская. – М.: Издательство ГНОМиД, 2003 – с. 120
6. Выготский, Л.С. Вопросы детской психологии / Л.С. Выготский. – СПб.: Союз, 1997 – 224 с.
7. Година Г.Н., Пилюгина Е.Г. Воспитание и обучение детей младшего дошкольного возраста: книга для воспитателей детского сада. – М.: Просвещение , 1987.
8. Гимнастика для пальчиков / Е.М. Косинова – М.: Библиотека Ильи Резника, ОЛМА-ПРЕСС, 2002 – 64 с.: ИЛ. (завтра в школу)
9. Гуткина, Н.И. Верните игру! Как грамотно подготовить ребенка к школе /Н.И. Гуткина // Учительская газета. – 2005 – 21 июня. – С. 16.
10. Исаева С.А. Физкультурные минутки в начальной школе: Практическое пособие. – 2-е изд. – М.: Айрис-пресс, 2004
11. Ковалько В.И. Школа физкультминуток: 1- 4 классы. – М.: ВАКО, 2009. – 208 с. – (Мастерская учителя)
12. Сайкина Е.Г., Фирилева Ж.Е. Физкульт-привет минуткам и паузам! Сборник физических упражнений для дошкольников и школьников: Учебно-методическое пособие для педагогов школьных и дошкольных учреждений. – СПб.: «Детство-пресс», 2004.
13. Фирилева Ж.Е., Сайкина Е.Г. «Са-Фи-Дансе». Танцевально-игровая гимнастика для детей: Учебно-методическое пособие для педагогов дошкольних и школьных учреждений. – СПб., 2000.
14. Фирилева Ж.Е., Сайкина Е.Г. Казакевич Н.В. Ритмическая гимнастика: Методическое пособие. – СПб., 2001.
15. [*http://www.maam.ru/*](http://www.maam.ru/)
16. *http://nsportal.ru/detskiy-sad*