

Картотека пальчиковых игр и гимнастики для детей 5-6 лет

Информация с сайта <https://kidteam.ru/palchikovaya-gimnastika-dlya-paltsev-ruk-i-kistey-detey.html>

Пальчиковая гимнастика для пальцев рук детей в возрасте 5-6 лет более разнообразна, поскольку дети уже более внимательны, способны запоминать и воспроизводить гораздо больший объем информации.

Для организации уроков в таких коллективах должно быть подготовлено большее количество вариантов игр. Картотеку упражнений можно подбирать согласно тематике. В то же время нельзя пренебрегать повторением пройденного материала для закрепления полученных знаний и умений.

- **Упражнение «Замок»** тренирует навыки переплетения пальцев, сцепление их в замок, вращение сцепленных между собой кистей, постукивание кулаками по поверхности, разъединение сомкнутых в замок пальцев.

Замок



На двери висит замок
(Быстро соединять пальцы в замок и разъединять)
Кто его открыть бы смог?
-Потянули!
(Пальцы в замке, потянуть пальцы, не расцепляя их)
-Покрутили!
(Подвигать сцепленными пальцами от себя, к себе)
-Постучали!
(Пальцы остаются в замке, постучать основаниями ладоней друг о друга)
-И открыли!
(Расцепить пальцы).

- **«Помощники».** Отрабатывается вращение пальцами, сгибание и разгибание каждого из них и постукивание ими по ладони, удержание в статическом положении.

- **«Помиримся».** Отрабатываются вращение противопоставленными остальным большими пальцами, сгибание и разгибание, смыкание их между собой.
- **«Удивительно».** Задачей постановки выступает тренировка сжимания пальцев руки в кулак. В ходе упражнения сначала сжимается один кулак, затем ладонью второй руки нужно помочь сжать кулак еще крепче. В конце упражнения выполняется легкое встряхивание конечностями. Проводить зарядку нужно поочередно для обеих рук.
- **«Прогулка».** Инсценировка позволяет поработать над движениями каждого пальца в отдельности. Для выполнения этого упражнения требуется сжать кулак, противопоставив ему палец, с которым в данный момент осуществляется работа – медленное или быстрое постукивание подушечками по поверхности.
- **Пальчиковая сказка «Маланья».** В ходе упражнения необходимо выполнять хлопки ладонями, располагая то одну, то другую руку сверху, сомкнуть кончики пальцев над головой, растопыривать их, чертить ими в воздухе, обрисовывая те или иные контуры в соответствии с текстом сказки, изображать при помощи кистей рук чашку и ложку, показывать, как хлопают ресницы.
- **«Шла ворона через поле».** Отрабатывает шаги кончиками пальцев по поверхности, элементы счета (дошкольникам необходимо показать определенное количество пальцев), демонстрацию каждого пальца в отдельности, размеренные постукивания кулаками и ладонями по



поверхности.

- **Пальчиковая игра «Дети в лес грибной пошли»** тренирует перебирание пальцами по поверхности, сгибание или разгибание пальцев при перечислении действий, соответствующих словам.
- **«Корзина с грибами».** Перед дошкольниками ставится задача сцепить руки в лодочку, развести их в стороны, согнуть и разогнуть пальцы, противопоставить большой палец прочим пальцам.

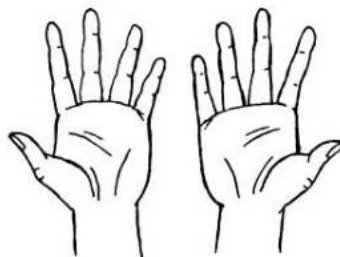
- **«Съедобные грибы».** С помощью сценки отрабатываются сгибание и разгибание пальцев, шаги пальцами по поверхности, подъем рук вверх с растопыренными пальцами.
- **«Мамы».** Для выполнения упражнения потребуется разведение в стороны и обхват себя руками, поочередное сгибание пальцев, сцепление их в замок.
- **Пальчиковая игра «Мамины помощники».** Основными элементами гимнастики выступают удары кулаками в такт словам, хлопки и поглаживание ладонями друг о дружку, сгибание пальцев поочередно.
- **«Кто приехал».** В ходе занятия отрабатываются быстрое смыкание, хлопки кончиками пальцев поочередно, хлопки в ладоши.
- **«Кто где живет».** В постановке выполняются поочередное сгибание пальцев на руке, чередование хлопков в ладоши и ударов кулаков друг о друга.
- **«Белочка».** В задании требуется выполнить быстрые шаги пальцами по поверхности, поочередное и синхронное сжимание кулаков на обеих руках.
- **«Голодная мышка».** В упражнении выполняются поочередное загибание пальцев на руках, разведение рук в стороны с выпрямленными пальцами.
- **«Лиса».** В задании отрабатываются потирание ладоней, растопыривание пальцев, поворот и поглаживание руки с разных сторон, шаги пальцами по поверхности, удары кулаками по поверхности.
- **Гимнастика «Снеговик».** Осуществляется воображаемая лепка из комка снега, поглаживание ладонью о сжатый кулак второй руки, подбрасывание снежка в воздух, встряхивание руками, сгибание пальцев руки, шаги по поверхности, посыпание воображаемых крошек на землю, поглаживание рук, повороты рук то вверх, то вниз ладонями, изображение процесса поедания супа и укладывания спать (руки сложены вместе и прижаты к щеке).



- **«Снежный ком».** Отрабатывает сжимание ладоней, смыкание кончиков пальцев над головой, вращение кулаком возле кончика носа, описывание сферы в воздухе.
- **«Елка».** Пальчиковое задание подразумевает выполнение размеренных хлопков ладонями, ударов кулаками, шагов пальцами по поверхности, разведения рук в стороны, сгибания пальцев на руках поочередно.
- **Постановка «Деревья».** Выполняется потирание ладоней, растопыривание пальцев, соединение локтей и выпрямление кистей рук (ствол и крона), встряхивание всеми верхними конечностями, противопоставление указательного пальца прочим, вытягивание рук вверх с выпрямленными пальцами, соединение кончиков пальцев в одну точку (бутон), вращение указательными пальцами, разведение рук в стороны и немного вниз с выпрямленными пальцами, изображение с помощью пальцев гриба (кулак – ножка, ладонь сверху – шляпка).

ДЕРЕВЬЯ

Исходное положение. Расположить кисти рук перед собой, ладонями к себе. Пальцы разведены в стороны и напряжены. После выполнения упражнения встряхнуть кисти рук.



В поле дерево стоит,
Ветер ветки шевелит.

*(Покачивать руками
из стороны в сторону.)*

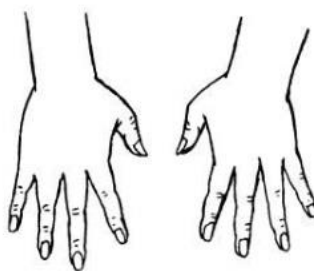
Дует ветер нам в лицо,
Закачалось деревцо!

*(Покачивать руками вниз–вверх,
не сгибая пальцы.)*

КОРНИ

Вариант 1.

Исходное положение. Ладони опущены вниз. Пальцы разведены в стороны и напряжены. Удерживать руки в таком положении на счёт до пяти–десяти. После упражнения расслабить кисти рук, встряхнуть руками.



Высокие красивые
деревья здесь растут,

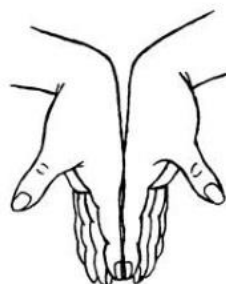
(показать руками «деревья»)

А корни под землёю
для них водичку пьют.

(Показать руками «корни».)

Вариант 2.

Исходное положение. Ладони опущены вниз и прижаты друг к другу тыльной стороной. Пальцы разведены в стороны и напряжены. Удерживать в таком положении кисти рук, потом встряхнуть.



- **«Листья».** Упражнение отрабатывает технику выполнения волнообразных махов ладонями, плавного встряхивания кистей, шагов кончиками пальцев, скрещивания кистей с выпрямленными пальцами, поочередного сгибания пальцев, хлопков ладонями.
- **«Ягоды».** От дошкольников требуется поочередно соединить одинаковые пальцы правой и левой руки, пошегать всеми пальцами, согнуть и разогнуть их в соответствии с произносимыми словами.
- **«Фрукты».** Для его выполнения потребуется дополнительный атрибут – массажный мяч, который необходимо захватить двумя ладонями. Основные движения гимнастики – смыкание пальцев поочередно, противопоставление большого пальца сомкнутым в кулак остальным.

Правильно организованные занятия по пальчиковой гимнастике вызывают неподдельный интерес у дошкольников. Когда воспитатель умеет создать комфортные для выполнения упражнений условия и грамотно подобрать материал, дети не только с радостью приступают к тренировке пальцев рук, но и проявляют фантазию, придумывая движения к разучиваемым стихам и песням.

Автор: **Рафикова Елена**