

Городская общественная организация инвалидов
«Общество «ДАУН СИНДРОМ»

Автор-составитель
Штягинова Е., психолог

Пальчиковые игры и стишки

**Методическое пособие
для родителей**

Методический сборник для родителей подготовлен для сети Лекотек — служб психологического сопровождения и специальной педагогической помощи детям и родителям, воспитывающим детей с выраженными нарушениями и проблемами развития, с использованием игротерапевтических приёмов — в рамках ведомственной целевой программы «Дети и город» на 2012 — 2016 гг.

Предлагаем вашему вниманию подборку стихов и пальчиковых игр для занятий с детьми. Чем полезны такие игры?

Известно, что существует прямая связь между развитием мелкой моторики и развитием мышления ребёнка. Чем более ловкие пальчики, тем более гибкий ум. А пальчиковые игры как нельзя лучше помогают в развитии мелкой моторики крохи. У пальчиковых игр есть ещё одно преимущество — они помогают прочнее налаживать тесный контакт родителя с ребёнком. Ведь для малыша нет ничего лучше игры, а пальчиковые игры очень увлекательны и нравятся детям. Но если малыш не хочет повторять за вами движения пальчиковых игр, то просто играйте сами, рано или поздно он к вам присоединится.

Текст пальчиковых игр взрослому надо произносить как можно чётче и выразительней, а движения выполняются параллельно тексту. Пальчиковые игры развивают не только мелкую моторику рук ребёнка, большинство пальчиковых игр несут также и обучающую нагрузку. Одни пальчиковые игры направлены на изучение счёта, другие знакомят малыша с названиями частей тела и самих пальчиков.

В некоторых пальчиковых играх малыш должен действовать двумя руками — это помогает ему лучше ориентироваться в пространстве, осваивать такие понятия, как высоко — низко, право — лево. Они дают возможность родителям и специалистам играть с малышами, радовать их и вместе с тем развивать речь и мелкую моторику. Благодаря таким играм ребёнок получает разнообразные сенсорные впечатления, у него развивается внимание и способность сосредотачиваться. Игры, в которых малыш ловит или гладит руку взрослого или другого ребёнка, хлопает его по руке или загибает пальцы партнёра по игре, важны для формирования чувства уверенности у ребёнка.



КОМАРИКИ

Игра одновременно несложная, обучающая и яркая: для изображения комариков руки складываются щепотью и описывают круги, при этом издаётся неизменно вызывающий восторг звук «В-з-з-з-з-з!», а потом поясняется, что комарики «вились-кружились — в щёчки (или куда-нибудь ещё) вцепились — кусь-кусь-кусь-кусь!» Лёгкое пощипывание названной части тела при словах «кусь-кусь» тоже нравится большинству детей и смешит их.

Дарики, дарики,
Ай да комарики!
Вились, вились,
Вились, вились,
В носик вцепились!
В ушко вцепились!
В волоски вцепились!
В коленки вцепились!
Закусили нас комарики.
Давайте их прогоним:
Кыш-кыш-кыш!

ЗАЙЧИК

Игра с мягкой игрушкой
Раз, два, три,
четыре, пять,
Взять игрушку, потрясти
Вышел зайчик поскакать.

Вверх-вниз
Огляделся,
Вращать голову
Повертелся,
Вращать игрушку

Посмотрел наверх и вниз,

Наклонить вперёд-назад

Пробежался,

Бежать

Забоялся...

Спрятать за спину

Где ты, зайчик, отзовись!

Показать



ПАУЧОК

Паучок ходил по ветке,

Пальцы каждой руки «бегут» по предплечью одной руки, а затем по плечу другой руки

А за ним ходили детки.

Дождик с неба вдруг
полил,

*Кисти свободно опущены,
встряхиваем кисти рук*

Паучков на землю смыл.

Хлопок ладонями по столу/коленям
Солнце стало пригревать,
Ладони боковыми сторонами прижаты друг к другу, пальцы растопырены

Паучок ползёт опять,

Делаем движения, как в самом начале

А за ним ползут все детки,

Чтобы погулять на ветке.

«Паучки» ползают по голове

ЁЖИК

У малыша в руках резиновый колючий ёжик

Ёжик, ёжик колкий, где
твои иголки?

Малыш катает ёжика ладонками

Надо бельчонку сшить
распашонку,

Малыш катает ёжика по животу

Шалуну зайчишке

починить штанишки.

Катаем по ножкам

Фыркнул ёжик: «Отойдите
и не плачьте, не просите,

Катаем по полу

Если дам иголки —
съедят меня волки!!!»

*Ёжик убегает в домик, на место,
в коробку или на полку*



РЫБКИ

Пять маленьких рыбок
играли в реке,

*Ладони сомкнуты, чуть округлены.
Выполняем волнообразные движения
в воздухе*

Лежало большое бревно
на песке,

*Руки прижаты друг к другу.
Переворачиваем их с боку на бок*

И рыбка сказала:
«Нырять здесь легко!»

*Ладони сомкнуты и чуть округлены.
Выполняем ими «ныряющее»
движение*

Вторая сказала:
«Ведь здесь глубоко»,

*Качаем сомкнутыми ладонями —
отрицательный жест*

А третья сказала:
«Мне хочется спать!»,

*Ладони поворачиваются на тыльную
сторону одной из рук — рыбка спит*

Четвёртая стала
чуть-чуть замерзать.

Быстро качаем ладонями — дрожь

А пятая крикнула:
«Здесь крокодил!»

*Запястья соединены. Ладони
раскрываются и соединяются — рот*

Плывите отсюда,
чтоб не проглотил!»

*Быстрые волнообразные движения
сомкнутыми ладонями — уплывают*



КОТЁНОК

Шёл один я по дорожке,

Показываем один пальчик

Шли со мной мои две
ножки,

Показываем два пальчика

Вдруг на встречу три
мышонка:

Показываем три пальчика

«Ой, мы видели котёнка!

*Хлопает себя ладошками по щёчкам и
как бы качает ладошками голову*

У него четыре лапки,

Показываем четыре пальчика

На лапках —
острые царапки,

*Царапаем ногтями поверхность
того, что под рукой*

Один, два, три,
четыре, пять,

*На каждый счёт показываем
соответствующее число пальчиков*

Нужно быстро убежать!»

*Двумя пальчиками, указательным и
средним, убегаем по поверхности*

КУРОЧКА

Вышла курочка гулять,
свежей травки пощипать,

Хлопаем ручками по коленкам

А за ней ребятки —
жёлтые цыплятки.

Идём пальчиками

«Ко-ко-ко, ко-ко-ко,
не ходите далеко!

Грозим пальчиком

Лапками гребите,

Загребаем ручками,

Зёрнышки ищите!»

Клюём пальчиками зёрнышки

Съели толстого жука,
дождевого червяка,

*Показываем ручками, какой толстый
жук*

Выпили водицы полное
корытце.

Показываем, как черпаем воду и пьём



ШЛА КУКУШКА

Шла кукушка мимо
рынка,

*Идём по столу на выпрямленных
указательном и среднем пальцах, при
этом остальные пальцы поджаты*

У неё была корзинка,

*Ладони соединяются «ковшом» —
корзинка*

А корзинка на пол — бух!

*Ударяем сомкнутыми ладонями по
столу/коленям, разъединяем руки*

Полетело десять
(девять, восемь) мух!

*Разводим руки в стороны, шевеля
пальцами — летящие мухи.*

*Количество разогнутых пальцев
соответствует тексту*



КОШКА

Динь-динь-бом,
Динь-динь-бом,

«Позвенеть» у правого уха

Ходит кошка с бубенцом.

Мыши сразу услышали,

Руку к левому уху

Динь-бом, динь-бом.

Быстро в норку убежали,

Бежать пальцами по столу

Динь-бом, динь-бом.

Затворили крепко дверь,

Спрятать руки под стол

Динь-бом, динь-бом.

Не поймаешь их теперь,

Погрозить пальчиком

Динь-бом, динь-бом.

КОМАР

Летит муха вокруг уха,
жжжж.

Водим пальчиком вокруг уха

Летят осы вокруг носа,
сссс.

Водим пальчиком вокруг носа

Летит комар,
на лоб — оп.

Пальчиком дотрагиваемся до лба

А мы его — хлоп.

Ладоншкой до лба

И к уху, зззз.

Зажимаем кулачок, подносим его к уху

Отпустим комара?
Отпустим!

Подносим кулачок ко рту и дуем на него, разжимая ладошку



КОТИК

Выполнять действия по смыслу

Котик лапкой умывается.

Видно, в гости
собирается:

Вымыл носик.

Вымыл ротик.

Вымыл ухо.

Вытер сухо.



СОЛНЫШКО

Утром солнышко встаёт
выше, выше,

Руки высоко вверх

Ночью солнышко зайдёт
ниже, ниже.

Руки вниз

Хорошо-хорошо
солнышку живётся,

Делаем ручками фонарики

И нам вместе с
солнышком весело
живётся.

Хлопаем в ладоши

ЧЕРЕПАХА

Шла по полю черепаха

Идём пальчиками

И дрожала вся от страха:

Руки в кулачках, кулачки дрожат

«Кусь, кусь, кусь!

Кусь, кусь, кусь!

Большой и указательный пальцы «кусаются»

Никого я не боюсь!»

Отрицание — указательным пальцем



МЫШКА

Весёлая мышка перчатку
нашла,

*Раскрываем ладошку, пальцы
растопырены.*

*Поворачиваем руки то ладонью,
то тыльной стороной вверх*

Гнездо в ней устроив,

Складываем ладоши «ковшом»

Мышат позвала.

*Сгибаем-разгибаем пальцы —
«зовущий» жест*

Им корочку хлеба дала
покусать,

*Кончиком большого пальца стучим по
кончикам остальных пальчиков*

Погладила всех

Большим пальцем гладим остальные

и отправила спать.

*Ладони прижимаем друг к другу,
кладём под щёку*

ЗАЙЧИШКА

Встал зайчишка рано,

*Выпрямленные указательный
и средний пальцы изображают
уши, кончики остальных пальцев,
собранных вместе — мордочку*

Вышел на поляну.

По опушке к лесу шёл

Идём пальцами по столу

И большой кочан нашёл.

Кулак другой руки

Стал зайчишка с хрустом

Грызть кочан капусты:

Хруст-хруст, хруст-хруст...

*Несколькими пальцами делаем
кусающие движения*

Съел, свалился под куст

И уснул... Проснулся,

Сладко потянулся,

*С усилием растопыриваем все
пальцы*

А домой добрался —

Долго отдувался!

*Двумя пальцами показываем,
как заяц движется по столу*



МЫШКА

Мышка в норку
пробралась,

«Шагать» двумя пальчиками по столу

На замочек заперлась,

*Зацепить друг за друга указательные
пальцы обеих рук, как цепочку*

В дырочку глядит:

*Сделать колечко из большого и
указательного пальцев и посмотреть
в колечко*

Кошка не бежит?

*Ладонь руки поднести ко лбу, как
козырек, и посмотреть из-под нее, как
будто вглядываемся в даль*



ПТИЧКИ

Прилетайте, птички,
к нам, к нам, к нам,

*Машем руками так, как будто к себе
зовём*

Зёрнышек для птичек
дам, дам, дам.

*Показываем раскрытые ладони —
даём зёрнышки*

Клювиками птички
клю-клю-клю,

*По ладошке пальцами другой руки
стучим — птички клюют*

Я смотрю на птичек
и пою.

Руками делаем «фонарики»

ПРО ПЯТНА, СКЛАДКИ И ПОЛОСКИ

У жирафов пятна, пятна,
пятна, пятнышки везде.

У жирафов пятна, пятна,
пятна, пятнышки везде.

Хлопаем по всему телу ладонями

На лбу, ушах, на шее,
на локтях,

На носках, на животах,
на коленях и носках.

*Обоими указательными пальцами
дотрагиваемся до соответствующих
частей тела*

У слонов есть складки,
складки, складки,
складочки везде.

У слонов есть складки,
складки, складки,
складочки везде.

Щипаем себя, как бы собирая складки

На лбу, ушах, на шее,
на локтях,

На носках, на животах,
на коленях и носках.

*Обоими указательными пальцами
дотрагиваемся до соответствующих
частей тела*

У котятков шёрстка,
шёрстка, шёрстка,
шёрсточка везде.

У котятков шёрстка,
шёрстка, шёрстка,
шёрсточка везде.

*Поглаживаем себя, как бы
разглаживая шёрстку*

На лбу, ушах, на шее,
на локтях,

На носках, на животах,
на коленях и носках.

*Обоими указательными пальцами
дотрагиваемся до соответствующих
частей тела*

А у зебры есть полоски,
есть полосочки везде.

А у зебры есть полоски,
есть полосочки везде.

*Проводим рёбрами ладони по телу —
рисуем полосочки*

На лбу, ушах, на шее,
на локтях,

На носках, на животах,
на коленях и носках.

*Обоими указательными пальцами
дотрагиваемся до соответствующих
частей тела*



СТРОИМ ДОМ

Молотком стучу, стучу,

*Постукиваем кулачком одной руки по
расправленной ладошке другой руки*

Сто гвоздей заколочу.

То же самое, только поменять руки

Буду строить дом, дом,

*Ставить поочерёдно кулачок
на кулачок*

Будем жить в нём, в нём.

*Соединить кончики всех пальцев
обеих рук, изображая крышу*

ЗАМОК

На двери висит замок.

Руки сцеплены между собой

Кто его открыть бы мог?

Повертели,

Покрутили,

Постучали,

И — открыли!

Расцепили ручки



СТРОИМ СЕНКУ

Строим стенку,
выше, выше,

*Прямые ладони держим перед
собой: мизинцы смотрят вниз,
большие пальцы — вверх, внутренняя
поверхность ладоней обращена
к груди, — поочерёдно «нижнюю»
ладонь кладём на «верхнюю»,
имитируя кирпичную кладку*

Добрались уже до крыши!

*К моменту произнесения этих слов
«стенка» должна «дорости» примерно
до уровня глаз. Складываем из
ладоней двухскатную крышу:
конёк — соприкасающиеся кончики
средних пальцев, скаты — ладони и
предплечья*

Чья крыша выше?

Выше, выше, выше!

*Сложенные руки тянутся-тянутся-
тянутся вверх*

Прорубили мы окошко,

И дверку для кошки,

И дырочку для мышки:

Пи-пи-пи-пи-пи!

*Называемые отверстия изображаются
большими и указательными пальцами:
большой четырехугольник, арка,
маленькая круглая дырочка. Строки
про мышку произносятся тоненьким
голоском*



ДОМ

Стук-стук, стук-постук,
раздаётся где-то стук.
Молоточки стучат, строят
домик для зайчат.

Кулачками друг о друга стучим.

Вот с такою крышей,

Ладони над головой

Вот с такими стенами,

Ладони около щёчек

Вот с такими окнами,

Ладони перед лицом

Вот с такою дверью,

Одна ладонь перед лицом

И вот с таким замком.

Сцепили ручки

ДОМИК

Я гуляю во дворе,

*Хлопки ладошками по коленкам
поочерёдно каждой рукой*

Вижу домик на горе.

Ритмичные хлопки ладошками

Я по лесенке взберусь

*Раскрыть перед собой ладони и,
касаясь поочерёдно кончиками
пальцев, сложить лесенку, начиная
с больших пальцев*

И в окошко постучусь:

Тук, тук, тук, тук!

*Поочерёдно стучать кулачком одной
руки в ладонь другой*

ДОМ И ВОРОТА

На полянке дом стоит,

*Соединить кончики пальцев обеих рук
под углом — имитируем крышу дома*

Только к дому путь
закрыт.

*Большие пальцы поднять вверх,
повернуть ладони внутренней
стороной к себе, но кончики пальцев
обеих рук остаются соединёнными —
имитируем ограду*

Мы ворота открываем,

*Ладони развести в стороны,
параллельно друг другу*

В гости всех вас
приглашаем.

*Соединить кончики пальцев обеих рук
под углом — имитируем крышу дома*

ДОМ НА ГОРЕ

На горе мы видим дом,

Сложить домик из ладоней

Много зелени кругом:

Волнообразные движения руками

Вот деревья, вот кусты,

*Соединить ладони в вытянутый и
круглый шарик*

Вот душистые цветы.

Сложить ладони в виде бутона чаши

ДРУЖНЫЕ ЛАДОШКИ

Дружат у Митрошки
Две ладошки-крошки.

Показывают «фонарики»

Друг к другу
прижимаются,

Вот как получается!

Прижать ладошки одну к другой

КУЛАЧКИ

Кулачки сложили,

Кулачками били.

Тук-тук-тук да тук,

Тук-тук-тук да тук.

Стучать кулачками друг о друга

ПАЛЬЧИКИ

Раз, два, три, четыре,
пять,

Загибаем пальчики по одному

Мы во двор пришли
гулять.

*«Идём» по столу указательным и
средним пальчиками*

Бабу снежную лепили,

«Лепим» комочек двумя ладонями

Птичек крошками
кормили.

Крошачие движения всеми пальцами

С горки мы потом
катались,

*Ведём указательным пальцем правой
руки по ладони левой*

А ещё в снегу валялись,

*Кладём ладошки на стол то одной
стороной, то другой*

Все в снегу домой
пришли,

Отряхиваем ладошки

Съели суп и спать легли.

*Движения воображаемой ложкой,
руки под щёки*





ПАЛЬЧИКИ

Этот пальчик — бабушка.
Этот пальчик — папа,
Этот пальчик — мама,
Этот пальчик — я,
Вот и вся моя семья!

Загибаем или разгибаем по очереди пальчики

КУЛАЧКИ

Кулачки сложили,
Кулачками били.
Тук-тук-тук да тук,
Тук-тук-тук да тук.

Стучать кулачками друг о друга

НАШИ РУЧКИ

Наши ножки: топ, топ!

Притопывать ногами

Наши ручки: хлоп, хлоп!

Хлопать в ладоши

Вниз ладошки опускаем,

Отдыхаем, отдыхаем.

Медленно опускать руки вниз



ПАЛЬЧИКИ ПРОСНУЛИСЬ

Утром пальчики
проснулись,

Разжать кулачки

Потянулись

напрячь, развести пальцы

И встряхнулись

Встряхнуть кисти

Крепко-крепко обнялись,

Имитация рукопожатия

За работу принялись.

«Закатываем рукава»

Налепили куличей,

Ладони «лепят» пирожки

Стали звать к себе гостей,

Приглашающие движения кистями рук

Заиграли на рояле

Имитация игры на клавишах

И весь день
протанцевали.

Ручки «танцуют»

ТУК-ТУК-ТУК

Тук-тук, тук-тук-тук,
Что за странный
перестук?

Это пальчики стучат,
Поиграть они хотят
С (имя малыша)
В прятки пальчики
играются:

Откры-ва-ются,

Поднять и растопырить все пальцы

Закры-ва-ются.

Соединить пальцы, опустить и спрятать в кулачок



ИГРА «ЦВЕТОЧЕК»

Сжать кулачки и приставить их друг к другу

Растёт цветочек,
поднимается,

Выпрямляем пальцы

Лепестки его
раскрываются.

Ладони ставим как чашу и раскрываем пальчики — лепестки



ИГРА «ЦАП-ЦАРАП»

Малыш кладёт ладошку поверх маминной и слушает стишок, на слове «цап-царап» кроха отдёргивает руку, чтобы его пальчик не попался. Потом поиграйте другой рукой. А позже пусть ребёнок будет кошкой, а вы будете убегать от царапок.

По ладошке, по дорожке
Ходит маленькая кошка,
В маленькие лапки
Спрятала царапки.
Если вдруг захочет —
Коготки поточит.
Цап-царап!

ИГРА «РЕПКА»

Репку мы сажали.

*Пальцами как будто роём лунку на
детской ладошке*

Репку поливали.

Имитируем, как льётся вода из лейки

Вырастала репка

Выпрямляем постепенно пальчики

Хороша и крепка!

*Ладонь оставить открытой, пальцы
согнуть, как крючочки. Крючочками
своих пальцев беритесь за крючочки
мальша и тяните — каждый в свою
сторону*

Вытянуть не можем,
Кто же нам поможет?
Тянем-потянем, тянем-
потянем! Ух!

Расцепили руки, потрясли кистями



ЗАРЯДКА «МЕДВЕЖАТА В ЧАЩЕ ЖИЛИ...»

Медвежата в чаще жили,

Головой своей крутили.

Вот так, вот так,

Круговые движения головой

Головой своей крутили.

Медвежата мёд искали,

Дружно дерево качали.

*Поднять руки вверх и делать наклоны
вправо и влево*

Вот так, вот так,

Дружно дерево качали.

А потом они ходили

Ходьба по медвежьи

И из речки воду пили.

Вот так, вот так,

И из речки воду пили.

Наклоны туловища вперёд

А потом они плясали,

*Пружинка с поворотом туловища
влево и вправо*

Лапы выше поднимали.

Прыжки, хлопая руками вверх

Вот так, вот так,

Лапы выше поднимали.

Для заметок