Филиал муниципального автономного учреждения дошкольного образования «Сорокинский центр развития ребенка – детский сад №1» - «Сорокинский центр развития ребенка – детский сад №2»

 **Здоровьесберегающие технологии.**

**Пальчиковые игры.**

Воспитатель: Запалова

Евгения Сергеевна

Село Большое Сорокино, 2019

**Здоровьесберегающие технологии. Пальчиковые игры**

Очень важной частью работы по развитию мелкой моторики являются "пальчиковые игры". Игры эти очень эмоциональны, увлекательны. Они способствуют развитию речи, творческой деятельности. "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.

"Пальчиковые игры" - это инсценировка каких-либо рифмованных историй, сказок при помощи пальцев. Многие игры требуют участия обеих рук, что даёт возможность детям ориентироваться в понятиях "вправо", "влево", "вверх", "вниз" и т. д.

Дети от года до двух хорошо воспринимают "пальчиковые игры", выполняемые одной рукой.

Трехлетние малыши осваивают уже игры, которые проводятся двумя руками, например, одна рука изображает домик, а другая - кошку, вбегающую в этот домик.

Четырехлетние дошкольники могут играть в эти игры, используя несколько событий, сменяющих друг друга. Более старшим детям можно предложить оформить игры разнообразным реквизитом - мелкими предметами, домиками, шариками, кубиками и т. д.

**МОЯ СЕМЬЯ**

Этот пальчик - дедушка,

Этот пальчик - бабушка,

Этот пальчик - папочка,

Этот пальчик - мамочка,

Этот пальчик - я,

Вот и вся моя семья!

Поочередное сгибание пальцев, начиная с большого. По окончании покрутить кулачком.

**ПРЯТКИ**

В прятки пальчики играли

И головки убирали.

Вот так, вот так,

И головки убирали.

Ритмично сгибать и разгибать пальцы. Усложнение: поочередное сгибание пальчика на обеих руках.

**ПАЛЬЧИК-МАЛЬЧИК**

- Пальчик-мальчик, где ты был?

- С этим братцем в лес ходил,

С этим братцем щи варил,

С этим братцем кашу ел,

С этим братцем песни пел.

На первую строчку показать большие пальцы на обеих руках. Затем поочередно соединять их с остальными пальцами.

**УЛЕЙ**

Вот маленький улей, где пчелы спрятались,

Никто их не увидит.

Вот они показались из улья.

Одна, две, три, четыре, пять!

Ззззз!

Пальцы сжать в кулак, затем отгибать их по одному. На последнюю строчку резко поднять руки вверх с растопыренными пальчиками - пчелы улетели.

**ЧЕРЕПАХА**

Вот моя черепаха, она живет в панцире.

Она очень любит свой дом.

Когда она хочет есть, то высовывает голову.

Когда хочет спать, то прячет её обратно.

Руки сжаты в кулаки, большие пальцы внутри. Затем показать большие пальцы и спрятать их обратно.

**КАПУСТКА**

Мы капустку рубим, рубим,

Мы капустку солим, солим,

Мы капустку трем, трем,

Мы капустку жмём, жмём.

Движения прямыми ладонями вверх-вниз, поочередное поглаживание подушечек пальцев, потирать кулачок о кулачек. Сжимать и разжимать кулачки.

**ПЯТЬ ПАЛЬЦЕВ**

На моей руке пять пальцев,

Пять хватальцев, пять держальцев.

Чтоб строгать и чтоб пилить,

Чтобы брать и чтоб дарить.

Их не трудно сосчитать:

Раз, два, три, четыре, пять!

Ритмично сжимать и разжимать кулачки. На счет - поочередно загибать пальчики на обеих руках.

**МЫ РИСОВАЛИ**

Мы сегодня рисовали,

Наши пальчики устали.

Наши пальчики встряхнем,

Рисовать опять начнем.

Плавно поднять руки перед собой, встряхивать кистями.

**ПОВСТРЕЧАЛИСЬ**

Повстречались два котенка: "Мяу-мяу!",

Два щенка: "Ав-ав!",

Два жеребенка: Иго-го!",

Два тигренка: "Ррр!"

Два быка: "Муу!".

Смотри, какие рога.

На каждую строчку соединять поочередно пальцы правой и левой рук, начиная с мизинца. На последнюю строчку показать рога, вытянув указательные пальцы и мизинцы.

**ЛОДОЧКА**

Две ладошки прижму

И по морю поплыву.

Две ладошки, друзья, -

Это лодочка моя.

Паруса подниму,

Синим морем поплыву.

А по бурным волнам

Плывут рыбки тут и там.

На первые строчки две ладони соединить лодочкой и выполнять волнообразные движения руками. На слова "паруса подниму" - поднять выпрямленные ладони вверх. Затем имитировать движения волн и рыбок.

**РЫБКИ**

Рыбки весело резвятся

В чистой тепленькой воде.

То сожмутся, разожмутся,

То зароются в песке.

Имитировать руками движения рыбок в соответствии с текстом.

**ДРУЖБА**

|  |  |
| --- | --- |
| Дружат в нашей группе Девочки и мальчики. | Обхватить правой ладонью левую и, покачивать в ритме стихотворения, |
| Мы с тобой подружим Маленькие пальчики. | Обхватить левую ладонь правой и покачивать в ритме стихотворения |
| Один, два, три, четыре, пять. Пять, четыре, три, два, один. | Соединить пальчики обеих рук, начиная с большого. Затем соединять, начиная с мизинца. |

**МЫ ПИСАЛИ**

|  |  |
| --- | --- |
| 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 |

**ЗАМОК**

|  |  |
| --- | --- |
| На дверях висит замок. | Пальцы в замочек, слегка покачивать |
| Кто его открыть бы смог? | "замочком" вперед-назад |
| Мы замочком повертели, | Повертеть "замочком" |
| Мы замочком покрутили | Пальцы остаются сомкнуты, а ладошки трутся друг о друга. |
| Мы замочком постучали, | Пальцы сомкнуты, а ладошки стучат друг о друга. |
| Постучали, и открыли! | Показать ладошки. |

**ЗАЙЦЫ**

Скачет зайка косой

Под высокой сосной.

Под другою сосной

Скачет зайка другой.

Указательный и средний пальцы правой руки вытянуть, остальные выпрямить и соединить. На вторую строчку - ладонь левой руки поднять вертикально вверх, пальцы широко расставить, на третью строчку - ладонь правой руки поднять вертикально вверх, пальцы широко расставлены. На последнюю строчку - указательный и средний пальцы левой руки вытянуть, остальные выпрямить и соединить.

**НА ПОСТОЙ**

Русская игра

Руки перед грудью, ладони сомкнуты. Мизинцы - дети *(говорят тоненьким голосом)*. Безымянные пальцы - мама *(говорит обычным голосом)*. Средние пальцы - папа *(говорит низким голосом)*. Указательные пальцы - солдаты *(говорят басом)*. Скрещенные большие пальцы - порог избы.

*Ночь, в избе все спят.*

*Раздается стук.*

Солдаты: Тук-тук! Указательные пальцы постукивают друг о друга.

Дети: Кто там? Постукивают друг о друга мизинцы

Солдаты: Два солдата пришли переночевать! Постукивают указательные пальцы

Дети: Спросим у мамы. Мама! Постукивают мизинцы

Мама: Что дети? Постукивают безымянные

Дети: Два солдата пришли переночевать! Постукивают мизинцы

Мама: Спросите у папы. Постукивают безымянные

Дети: Папа! Постукивают мизинцы

Папа: Что, дети? Постукивают средние пальцы

Дети: Два солдата пришли переночевать! Постукивают мизинцы

Папа: Впустите! Постукивают средние пальцы

Дети: Входите! Постукивают мизинцы

Солдаты: Ах, какая благодать, что пустили переночевать! Указательные пальцы "пляшут" совершая перекрестные движения

Солдаты: Войдем! Сомкнутые ладони поворачиваются пальцами к груди. Затем следует быстрый полуоборот рук так, чтобы соприкоснулись тыльные стороны ладоней.

*Руки вытягиваются вперед.*

**С ДОБРЫМ УТРОМ!**

|  |  |
| --- | --- |
| С добрым утром, глазки! Вы проснулись? | Указательными пальцами поглаживать глаза Сделать из пальцев "бинокль" посмотреть в него |
| С добрым утром, ушки!Вы проснулись? | Ладонями поглаживать уши Приложить ладони к ушам "Чебурашка" |
| С добрым утром, ручки! Вы проснулись? | Поглаживать то одну, то другую ручки Хлопки в ладоши |
| С добрым утром, ножки! Вы проснулись? | Поглаживание коленок Потопать ногами |
| С добрым утром, солнце! Я - проснулся! *(проснулась)* | Поднять руки вверх, посмотреть на солнце *(посмотреть вверх)* |