

СБОРНИК
упражнений пальчиковой гимнастики
и логоритмических этюдов

Составитель:
Инструктор по ФК Черепанова Л.Г.

Актуальность:

Пальчиковая гимнастика — это комплекс упражнений, направленных на развитие мелкой моторики рук у детей. Она имеет множество преимуществ и может оказать положительное влияние на развитие ребенка. Вот некоторые из них:

1. Развитие мелкой моторики: Пальчиковая гимнастика помогает детям развивать координацию движений пальцев и кистей рук, что является важным этапом в их общем развитии. Это способствует улучшению навыков письма, рисования и других видов деятельности, требующих точности движений.
2. Стимуляция речевого развития: Исследования показывают, что существует связь между развитием мелкой моторики и речью. Упражнения для пальцев могут способствовать улучшению артикуляции и развитию речи у детей.
3. Улучшение концентрации и внимания: Выполнение упражнений требует сосредоточенности и внимания, что помогает детям развивать эти важные навыки.
4. Развитие воображения и креативности: Многие упражнения включают в себя элементы игры и фантазии, что стимулирует развитие воображения и творческих способностей у детей.
5. Социальное взаимодействие: Пальчиковая гимнастика может проводиться в группе, что способствует развитию социальных навыков, таких как сотрудничество и взаимодействие с другими детьми.
6. Психологическая подготовка к школе: Регулярные занятия пальчиковой гимнастикой помогают детям подготовиться к обучению в школе, улучшая их способность к обучению и восприятию новой информации.
7. Укрепление здоровья: Некоторые упражнения могут способствовать укреплению мышц рук и пальцев, что полезно для общего физического развития ребенка.

Таким образом, пальчиковая гимнастика является важным инструментом в развитии детей и может оказать положительное влияние на различные аспекты их жизни.

Логопедическая ритмика (логоритмика) — это метод, который сочетает в себе речевые упражнения с движениями под музыку. Она направлена на развитие

речи, координации движений, ритма и музыкального слуха у детей. Актуальность использования логоритмики в развитии дошкольников обусловлена несколькими факторами:

1. Комплексное развитие: Логоритмика способствует одновременному развитию речи, моторики, внимания, памяти и эмоциональной сферы ребенка. Это делает ее эффективным инструментом для подготовки детей к школе.
2. Коррекция речевых нарушений: Для детей с речевыми проблемами логоритмика является важным элементом коррекционной работы. Она помогает улучшить артикуляцию, развить фонематический слух и повысить общую речевую активность.
3. Развитие коммуникативных навыков: Занятия логоритмикой проходят в игровой форме, что способствует развитию социальных навыков, таких как умение работать в группе, слушать других и выражать свои мысли.
4. Повышение мотивации к обучению: Использование музыки и движений делает занятия более интересными и увлекательными для детей, что повышает их мотивацию к обучению и участию в образовательном процессе.
5. Формирование чувства ритма и координации: Логоритмика помогает детям лучше чувствовать ритм и координировать свои движения, что важно для общего физического развития и подготовки к обучению письму.
6. Эмоциональная разрядка: Занятия логоритмикой могут служить средством эмоциональной разрядки и снятия напряжения, что особенно важно для детей с повышенной возбудимостью или тревожностью.

Таким образом, логоритмика является актуальным и эффективным методом в развитии дошкольников, способствующим их всестороннему развитию и подготовке к школьному обучению.

«Мой любимый детский сад»

Пальчиковая гимнастика (загибать и разгибать пальцы в разном порядке)

Этот пальчик хочет спать.

Этот пальчик – шмыг в кровать!

А вот этот прикорнул.

А вот этот уж заснул.

Встали пальчики. Ура!

В детский сад давно пора.

Логоритмика

Мы веселые милашки (руки на пояс, раскачиваться в стороны)

Чудо-куклы, неваляшки (продолжать раскачиваться)

Мы танцуем и поем (приседания)

Очень весело живем. (прыжки на месте)

«Если хочешь быть здоров – закаляйся!»

Пальчиковая гимнастика

Пять и пять пошли гулять.

Вместе весело играть. (сжимание-разжимание пальцев рук)

Повернулись, улыбнулись, (вращение кистей рук)

В кулачок опять свернулись.

Вот такие молодцы. (стучать кулачками)

Логоритмика

Мы решили закаляться, раз-два-раз-два!

(приседания, с вытягиванием рук перед собой)

И водою обливаться, раз-два-раз-два!

(поднять руки вверх, имитация обливания)

А потом мы полотенцем, раз-два-раз-два!

Не забудем растереться, раз-два-раз-два!

(имитация растирания полотенцем)

«В гости»

Пальчиковая гимнастика

Стучат колеса тук-тук-тук (подушечки правой и левой руки прижать к столу.

Попеременно постукивать ими, как игра на пианино)

И под веселый этот стук

Мы едем к бабушке своей

Везем подарочки мы ей.

Бабуля выйдет на порог

И вкусный вынесет пирог.

Чтобы ехать на машине
Накачать нам надо шины
(имитация движения со звуком ш-ш-ш)
В бензобак нальем бензин (имитация движения)
И поедem в магазин («поездить» по комнате)

«Повар»

Пальчиковая гимнастика

Повар готовил обед (ребром ладони стучат по столу)
А тут отключили свет.
Повар леща берет (загибаем большой палец на правой руке)
И опускает в компот (загибаем большой палец на левой руке)
Бросает в котел поленья (загибаем указательные пальцы)
В печку кладет варенье (загибаем средние пальцы)
Мешает суп кочережкой (загибаем безымянные пальцы)
Угли бьет поварежкой (загибаем мизинцы)
Сахар сыплет в бульон (разводим руками)
И очень доволен он.

«Строим дом»

Пальчиковая гимнастика

Целый день тук да тук –
Раздается звонкий стук. (кисти сжаты в кулаки, большой палец поднят вверх, постукивает по указательному пальцу)
Молоточки стучат, (стучать кулаком о кулак)
Строим домик для ребят (зайчат, бельчат) (соединить пальцы, показать «крышу»)
Вот какой хороший дом, (сжимать-разжимать пальцы)
Как мы славно заживем. (вращаем кистями рук)

«Осень»

Пальчиковая гимнастика

Ветер по лесу летал, (плавные, волнообразные движения ладонями)
Ветер листики считал:
Вот дубовый, вот кленовый (загибаем по одному пальчику)
Вот рябиновый резной,
Вот с березки – золотой,
Вот последний лист с осинки

Ветер бросит на тропинку. (спокойно положить ладони на стол)

Логоритмика

Дружно полесу гуляем (шагаем на месте)
И листочки собираем (наклоны вперед)
Собирать их каждый рад
Просто чудный листопад! (прыжки на месте, с хлопками в ладоши)

Пальчиковая гимнастика

Раз, два, три, четыре, пять (пальчики обеих рук здороваются, начиная с большого)

В лес идем мы погулять. («шагаем» пальцами по столу)

За черникой, (загибаем пальчики, начиная с большого)

За малиной,

За брусникой,

За калиной.

Землянику мы найдем,

И назад домой пойдём. («шагаем» пальцами по столу)

Логоритмика

Стояла корзинка на полке без дела

(присесть, округлить руки – изобразить корзину)

Скучала наверно, все лето она (наклоны головы, вправо-влево)

Вот осень пришла и листва пожелтела

(поднять руки, изобразить ветки деревьев)

Собрать урожай настала пора.

(изобразить срывание фруктов с деревьев)

Корзинка довольна (руки округлить перед собой, кивать головой)

Она удивилась, (развести руки)

Что так много фруктов в саду уродилось!

(подняться на носочки, развести руки)

Мы дорожки подметаем (имитация движений)

Листья в кучи собираем

Чтоб гуляя, малыши

Веселились от души! (подскоки на месте)

Ох, устали («обтереть пот со лба»)

Отдохнем (присесть)

И домой скорей пойдём. (шагаем на месте)

«Рыбка»

Пальчиковая гимнастика

Рыбка плавает в водиче, (ладони вместе – «рыбка»)
Рыбке весело играть.
Рыбка, рыбка, озорница (грозят пальцем)
Мы хотим тебя поймать.
Рыбка спинку изогнула, (медленно сближаем ладони)
Крошку хлебную взяла,
Рыбка хвостиком махнула,
Рыбка быстро уплыла.

Логоритмика

Я гуляю по дорожке, (шаги на месте)
А кузнечик скачет рядом (подскоки на месте)
Наклонюсь, возьму в ладошки
(наклониться «взять кузнечика»)
Здесь скакать ему не надо (погрозить пальчиком)
Пусть сидит он лучше в травке
(шаги на месте, ладошки «держат кузнечика»)
Там с ним будет все в порядке.
(наклониться, «отпустить кузнечика»)

«Счет»

Пальчиковая гимнастика

Дружат в нашей группе
Девочки и мальчики. (соединить пальцы в «замок»)
С вами мы подружимся
Маленькие пальчики. (касание кончиков пальце обеих рук)
Раз, два, три, четыре, пять –
Начинай считать опять.
Раз, два, три, четыре, пять – (парное касание от мизинцев)
Мы закончили считать. (руки опустить вниз, встряхнуть)

Логоритмика

Зайцы бегали в лесу, (бег на месте)
Повстречали там лису (повилать хвостиком)
Прыг-скок, прыг-скок, (прыжки на месте)
Убежали под кусток. (присесть)

Пальчиковая гимнастика

Раз-два-три-четыре! (хлопки в ладоши)
Кто живет в моей квартире?

Раз-два-три-четыре-пять! (хлопки в ладоши)
Всех могу пересчитать: (поочередное загибание пальцев)
Папа, мама, брат, сестренка,
Кошка Мурка, два котенка,
Мой щегол, сверчок и я – вот и вся моя семья!

«Внимательный мишка»

По полянке мишка шел (пальцы одной руки шагают по ладони другой руки)
И в боченке мед нашел. (ставим кулак на ладонь)
Лапкой мед он доставал, (ладонью одной руки гладим по ладони другой руки)
Язычком его лизал. (круговые движения указательным пальцем по ладони)
Нету меда! (крепко зажать кулаки)
Где же мед? (выпрямляем сжатые пальцы)
Ищет мишка – не найдет. (ладони на щеках, качаем головой)
Нужно обязательно,
Мишке быть внимательным. (указательными пальцами стучим по коленям)

«Зима»

Логоритмика

Пришла зима, (трем ладошки друг о друга)
Принесла мороз. (пальцами массируем плечи, предплечья)
Пришла зима, (трем ладошки друг о друга)
Замерзает нос. (ладошкой массируем кончик носа)
Снег, (плавные движения ладонями)
Сугробы, (кулачки стучат по коленям попеременно)
Гололед. (ладони шаркают по коленям разнонаправленно)
Все на улицу – вперед. (обе руки протянуть вперед)
Теплые штаны наденем, (ладонями проводим по ногам)
Шапку, шубу, валенки.
(ладонями проводим по голове, рукам, топаем ногами)
Руки в варежках согреем
(круговые движения одной ладони вокруг другой)
И завяжем шарфики.
(ладони прикладываем друг на друга к основанию шеи)
Зимний месяц называй! (ладони стучат по коленям)
Декабрь, январь, февраль. (кулак, ребро, ладонь)

Снег зимой летает, (опускаем руки ладонями вниз, шевелим пальцами)

Тихо отдыхает. (руки ладонями вниз, разводим в стороны)

Я его жалею

И в ладошках грею. (одна ладонь накрывает другую – «лепим снежок», дуем на ладони)

Пальчиковая гимнастика

Раз, два, три, четыре, пять, (загибаем пальчики по одному)

Мы во двор пошли гулять. (пальчики шагают)

Бабу снежную лепили. (имитировать лепку комков)

Птичек крошками кормили, («крошить хлебушек» всеми пальцами)

С горки мы потом катались, (указательным пальцем ведем по ладони правой руки)

А еще в снегу валялись. (поворачиваем кисти ладоней вверх-вниз)

Все в снегу домой пришли, (отряхиваем ладошки)

Съели суп и спать легли. (производить движения воображаемой ложкой, положить ладони под щечку)

«Снеговик»

Раз и два, раз и два – лепим мы снеговика. (имитируем лепку снежков)

Мы покатаем снежный ком

Кувыркком, кувыркком. (поочередно проводим ладонями по шее справа и слева)

Мы его слепили ловко (проводим пальцем по щекам)

Вместо носа есть морковка. (растираем указательными пальцами крылья носа)

Вместо глазок – угольки (прикладываем ладони ко лбу козырьком, энергично растираем)

Руки – веточки нашли, (энергично потираем ладонь о ладонь)

А на голову - ведро. (раздвигаем указательный и средний пальцы, массируем точки за ушами и перед)

Посмотрите, вот оно! (кладем ладони на макушку и качаем головой)

«Дедушка Мороз»

Закрывайте окна,

Закрывайте двери (соединяем ладошки)

Закрывайте уши, (закрываем ладошками уши)

Закрывайте нос (закрываем ладошкой нос)

Ходит, бродит по дорогам

Старый дедушка Мороз! (указательным и средним пальцами ходим)

Щиплет уши, щиплет нос,

Щиплет щечки дед Мороз! (щиплем названные части тела)

«Новый год»

Пальчиковая гимнастика

Наступает Новый год! (хлопаем в ладоши)

Дети водят хоровод. (кисти сцеплены пальцами, руки вытянуты, кисти внутрь-наружу)

Висят на елке шарики, (поочередно соединяем пальцы образуя шар)

Светятся фонарики. (фонарики)

Вот сверкают льдинки, (сжимать и резко разжимать кулаки по очереди)

Кружатся снежинки. (легко и плавно двигать кистями)

В гости дед Мороз идет, (пальцы шагают по коленям или по столу)

Всем подарки он несет. (трем ладони друг о друга)

Чтоб подарки посчитать,

Будем пальцы загибать: (хлопаем по коленям или столу, одна – ладонь, другая – кулаком, затем меняем)

1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10 (по очереди массируем каждый палец)

Логоритмика

Медведь по лесу бродит, от дуба к дубу ходит. (идти в развалочку)

Находит в дуплах мед и в рот себе кладёт. («доставать мед» рукой)

Облизывает лапу сластена косолапый, (имитация движения)

А пчёлы налетают, медведя прогоняют. («отмахиваться» от пчел)

А пчёлы жалят мишку: «Не ешь наш мёд, воришка».

(слегка пощипать себя за нос, щёки)

Бредёт лесной дорогой медведь к себе в берлогу. (идти в развалочку)

Ложиться, засыпает и пчёлка вспоминает. (руки под щечку, наклонить голову)

Пальчиковая гимнастика

Раз, два, три, четыре, пять – (сжимаем и разжимаем кулачки)

Пошли пальчики гулять, (шевелим ими)

Этот пальчик рыл песок, (загибаем пальчики, начиная с большого)

Этот делал пирожок,

Этот с горки ктался,

Этот в травке валялся,

Этот умницей был –

Хорошо говорил.

«Кукушка»

Шла кукушка мимо рынка (указательным и средним пальцем «ходим» по столу или коленям)

У неё была корзинка (ладошки соединяем ковшиком, образовав корзинку)

Вот корзинка на пол бух (ударить соединенными ладошками о стол или колени и разъединить руки)

Полетело шесть (3, 4, 8 – в пределах 10-ти любое число) мух. (развести руки в стороны и шевелить пальцами, изображая мух, причем количество прямых пальчиков должно соответствовать тексту)

Логоритмика

Раз, два, три, четыре, пять,
Начинаем отдыхать! (потянуться)
Спинку бодро разогнули.
Ручки кверху потянули!
Раз и два, присесть и встать,
Чтобы отдохнуть опять.
Раз и два вперед нагнуться,
Раз и два назад прогнуться. (движения по тексту)
Вот и стали мы сильней, (показать «силу»)
Здоровей и веселей! (улыбнуться друг другу)

На одной ноге постой-ка,
Будто ты солдатик стойкий.
Ногу левую – к груди,
Да смотри – не упади.
А теперь постой на левой,
Если ты солдатик смелый.

Пальчиковая гимнастика

Пошли пальчики гулять, (руки сжаты в кулаки, большие пальцы «бегут» по столу)

А вторые догонять. (по столу «бегут» указательные пальцы)

Третьи пальчики бегом, (средние пальцы)

А четвертые пешком. (безымянные пальцы)

Пятый пальчик поскакал (касаться стола ритмично обоими мизинцами)

И в конце пути упал. (хлопнуть кулаками по столу)

Логоритмика

В поле я гуляю, ноги поднимаю
(ходьба на месте с высоким подниманием колена)

Наклонюсь к цветам поближе

Красоту их всю увижу,

Нежный чудный аромат

Ощутить я тоже рад!

(наклониться, сделать несколько вдохов носом)

Рвать не буду я цветы

(выпрямиться, повороты головы вправо-влево)

Много будет красоты. (развести руки)