



Мягкая среда

«Пальчиковый фитнес»[®] «напёрстки»

Автор развивающих игр ТАФИ
Фицнер Татьяна

«Пальчиковый фитнес: напёрстки»[®] – это тренажёр для развития силы и моторной ловкости пальцев и кистей рук, зрительно-моторной координации, речевой активности ребёнка.

Способы работы: игровые массажи, речевые игры, дыхательные упражнения.

Пособие «Пальчиковый фитнес»[®] может применяться для развивающей работы с детьми как в учреждениях дошкольного и дополнительного образования, так и в домашних условиях.

Предлагаем комплекс игровых упражнений на базе русской народной сказки «Теремок» в обработке Е. Чарушина. Весёлые задания, которые выполняются ритмично по ходу сказки, развивают память и внимание ребёнка, зрительно-пространственное восприятие, воображение, наблюдательность, что, в свою очередь, способствует развитию речи, а также подготовят руку ребёнка к письму. В процессе игры устанавливается эмоциональный контакт взрослого с ребёнком.

Рекомендации: для того чтобы правильно подсказать ход упражнения ребёнку во время занятий, необходимо самостоятельно проиграть сказку от начала до конца. Начинать работу следует с ведущей руки и после переходить к работе со второй рукой. В первый раз выполняйте игровые упражнения одновременно с ребёнком, показывая ему, как нужно делать (данные упражнения полезны не только детям, но и взрослым).

Подготовка:

1. Знакомство с тренажёром.
2. Рассказываем, что будем делать.
3. Проговариваем названия пальчиков, а ребёнок показывает, где какой пальчик.
4. Если ребёнок испытывает трудности с выполнением упражнений в процессе игры, предложите потренироваться вместе.

В сказке используется шесть «напёрстков»: мышка, лягушка, заяц, лиса, волк, медведь.

Теремок

Стоит в поле теремок-теремок,	<i>раскрыта ладошка левой руки</i>
Он не низок, не высок, не высок.	<i>сгибаем и разгибаем ладошку левой руки</i>
Как по полю, полю, мышка бежит,	<i>на пальчик правой руки надет «напёрсток» и круговыми движениями пальчик с «напёрстком» приближаем к левой руке – «теремку»</i>
У дверей остановилась и пищит:	<i>двигаем пальчик правой руки танцующими движениями из стороны в сторону</i>
– Пик! Пик! Пик! Пик! Пик! Пик! – Пик! Пик! Пик! Пик! Пик! Пик! Кто, кто в теремочке живёт? Кто, кто в невысоком живёт? Кто в тереме живёт?	<i>стучим по левой ладошке правым пальчиком в «напёрстке»</i>
Никого в тереме нет – никто мышке не	<i>переносим «напёрсток» с правой руки на</i>

отвечает. Залезла мышка в теремок;

левую

стала жить-поживать – песни распевать:

– Пик! Пик! Пик! Пик! Пик! Пик!

– Пик! Пик! Пик! Пик! Пик! Пик!

пальцы правой и левой руки делают ритмичные поочерёдные наклоны вперёд и назад, или одновременно на правой и левой руках пальчики поочерёдно в такт песенки соединяются с большим пальчиком: указательный с большим, средний с большим и т.д.

раскрыта ладошка левой руки

Стоит в поле теремок – теремок,

Он не низок, не высок, не высок.

сгибаем и разгибаем ладошку левой руки

Уж как по полю лягушка бежит,

на пальчик правой руки надет «напёрсток» и круговыми движениями пальчик с «напёрстком» приближаем к левой руке – «теремку»

У дверей остановилась и кричит:

– Ква!Ква!Ква! Ква! Ква! Ква!

– Ква! Ква! Ква! Ква! Ква!Ква!

Кто, кто в теремочке живёт?

Кто, кто в невысоком живёт?

Кто в тереме живёт?

двигаем пальчик правой руки танцующими движениями из стороны в сторону или кружим пальчик стучим пальчиком в «напёрстке» стучим пальчиком в «напёрстке»

– Я мышка-норушка!

шевелим пальчиком персонажа

А ты кто?

кончики пальцев сжимаем и разжимаем

– Я лягушка-квакушка!

шевелим пальчиком персонажа

– Иди ко мне жить!

переносим с правой руки на левую «напёрсток»

Прыгнула лягушка в теремок.

Стали они с мышкой жить-поживать – песни распевать:

– Пик! Пик! Пик! Пик! Пик! Пик!

– Ква! Ква! Ква! Ква! Ква! Ква!

пальцы правой и левой руки делают ритмичные поочерёдные наклоны вперёд и назад, или одновременно на правой и левой руках пальчики поочерёдно в такт песенки соединяются с большим пальчиком: указательный с большим, средний с большим и т.д.

раскрыта ладошка левой руки

Стоит в поле теремок-теремок,

Он не низок, не высок, не высок.

сгибаем и разгибаем ладошку левой руки

Как по полю, полю зайка бежит,

на пальчик правой руки надет «напёрсток» и круговыми движениями пальчик с «напёрстком» приближаем к левой руке – «теремку»

У дверей остановился и кричит:

– Чук! Чук! Чук! Чук! Чук! Чук!

Чук! Чук! Чук! Чук! Чук! Чук!

двигаем пальчик правой руки танцующими движениями из стороны в сторону

Кто, кто в теремочке живёт?

Кто, кто в невысоком живёт?

стучим по левой ладошке правым пальчиком в «напёрстке»

Кто в тереме живёт?

– Я мышка-норушка!

шевелим пальчиком персонажа

– Я лягушка-квакушка!

шевелим пальчиком персонажа

А ты кто?

кончики пальцев на левой руке сжимаем и разжимаем

– А я заяц – на горе увёртыш!

шевелим пальчиком персонажа

– Иди к нам жить!

кончики пальцев сжимаем и разжимаем

– Хорошо, приду.

шевелим пальчиком персонажа

Прыгнул заяц в теремок.

переносим «напёрсток» с правой руки на левую

Стали они жить-поживать – песни распевать:

– Пик! Пик! Пик! Пик! Пик! Пик!

– Ква! Ква! Ква! Ква! Ква! Ква! Ква!

– Чук! Чук! Чук! Чук! Чук! Чук! Чук!

пальцы правой и левой руки делают ритмичные поочерёдные наклоны вперёд и назад, или одновременно на правой и левой руках пальчики поочерёдно в такт песенки соединяются с большим пальчиком: указательный с большим, средний с большим и т.д.

Стоит в поле теремок-теремок,

раскрыта ладошка левой руки

Он не низок, не высок, не высок.

сгибаем и разгибаем ладошку левой руки

Уж как по полю лисичка бежит,

на пальчик правой руки надет «напёрсток» и круговыми движениями пальчик с «напёртком» приближаем к левой руке – «теремку»

У дверей остановилась и кричит:

– Тяф! Тяф! Тяф! Тяф! Тяф! Тяф!

Тяф! Тяф! Тяф! Тяф! Тяф! Тяф!

двигаем пальчик правой руки танцующими движениями из стороны в сторону

Кто, кто в теремочке живёт?

Кто, кто в невысоком живёт?

Кто в тереме живёт?

стучим по левой ладошке правым пальчиком в «напёрстке»

– Я мышка-норушка!

шевелим пальчиком персонажа

– Я лягушка-квакушка!

шевелим пальчиком персонажа

– Я заяц – на горе увёртыш!

шевелим пальчиком персонажа

А ты кто?

кончики пальцев сжимаем и разжимаем

– А я лисичка-сестричка!

шевелим пальчиком персонажа

– Иди к нам жить!

кончики пальцев сжимаем и разжимаем

– Сейчас приду.

переносим «напёрсток» с правой руки на левую

Забралась лиса в теремок.

Стали теперь четверо жить-поживать – песни распевать:

– Пик! Пик! Пик! Пик! Пик! Пик!

– Ква! Ква! Ква! Ква! Ква! Ква!

пальцы правой и левой руки делают ритмичные поочерёдные наклоны вперёд и назад, или одновременно на правой и левой руках пальчики поочерёдно в такт песенки соединяются с большим

– Чук! Чук! Чук! Чук! Чук! Чук!
– Тяф! Тяф! Тяф! Тяф! Тяф! Тяф!

*пальчиком: указательный с большим,
средний с большим и т.д.*

Стоит в поле теремок-теремок,

раскрыта ладошка левой руки

Он не низок, не высок, не высок.

сгибаем и разгибаем ладошку левой руки

Как по полю, полю серый волк бежит,

*на пальчик правой руки надет
«напёрсток» и круговыми движениями
пальчик с «напёрстком» приближаем к
левой руке – «теремку»*

У дверей остановился и кричит:

*двигаем пальчик правой руки
танцующими движениями из стороны в
сторону*

– Уу! Уу! Уу! Уу! Уу! Уу!

Уу! Уу! Уу! Уу! Уу! Уу!

Кто, кто в теремочке живёт?

*стучим по левой ладошке правым
пальчиком в «напёрстке»*

Кто, кто в невысоком живёт?

Кто в тереме живёт?

– Я мышка-норушка!

шевелим пальчиком персонажа

– Я лягушка-квакушка!

шевелим пальчиком персонажа

– Я заяц – на горе увёртыш!

шевелим пальчиком персонажа

– Я лисичка-сестричка!

шевелим пальчиком персонажа

А ты кто?

кончики пальцев сжимаем и разжимаем

– Я волк – из-за кустов хватыш!

шевелим пальчиком персонажа

– Иди к нам жить!

кончики пальцев сжимаем и разжимаем

Залез волк в терем.

*переносим с правой руки на левую руку
«напёрсток»*

Стали все вместе жить-поживать – песни
распевать:

*пальцы правой и левой руки делают
ритмичные поочерёдные наклоны вперёд
и назад, или одновременно на правой и
левой руках пальчики поочерёдно в такт
песенки соединяются с большим
пальчиком: указательный с большим,
средний с большим и т.д.*

– Пик! Пик! Пик! Пик! Пик! Пик!

– Ква! Ква! Ква! Ква! Ква! Ква!

– Чук! Чук! Чук! Чук! Чук! Чук!

– Тяф! Тяф! Тяф! Тяф! Тяф! Тяф!

– Уу! Уу! Уу! Уу! Уу! Уу!

Стоит в поле теремок-теремок,

раскрыта ладошка левой руки

Он не низок, не высок, не высок.

сгибаем и разгибаем ладошку левой руки

Уж как по полю медведь бредёт,

*на пальчик правой руки надет
«напёрсток» и круговыми медленными
движениями пальчик с «напёрстком»
приближаем к левой руке – «теремку»*

У дверей остановился и ревёт:

*стучим по левой ладошке правым
пальчиком в «напёрстке»*

– Уф! Уф! Уф! Уф! Уф! Уф!

Кто, кто в теремочке живёт?

Кто, кто в невысоком живёт?

Кто в тереме живёт?

– Я мышка-норушка!

шевелим пальчиком персонажа

– Я лягушка-квакушка!	<i>шевелим пальчиком персонажа</i>
– Я заяц – на горе увёртыш!	<i>шевелим пальчиком персонажа</i>
– Я лисичка-сестричка!	<i>шевелим пальчиком персонажа</i>
– Я волк – из-за кустов хватыш!	<i>шевелим пальчиком персонажа</i>
А ты кто?	<i>кончики пальцев сжимаем и разжимаем</i>
– А я медведь- тяпыш –ляпыш	<i>указательный пальчик на правой руке в «напёрстке» – медведь «грозится»</i>
– всех вас давишь!	<i>«напёрсток» с персонажем медведя на каждого персонажа «давит»</i>
Как навалился Мишка на теремок,	<i>правая рука берётся за левую</i>
так теремок и рассыпался. А все звери разбежались	<i>снимаем с каждого пальчика «напёрстки» и бросаем на стол</i>
Стал медведь их ловить,	<i>пальчик с персонажем медведя «давит»</i>
да никого не поймал.	<i>героев сказки, но «промахивается»</i>
Где ему, такому косолапому!	<i>попадая каждый раз рядом с персонажами.</i>

Вот и сказке конец, кто играл – тот молодец!

Дополнительные игровые упражнения

У Леночки-лапочки на ножках – тапочки,	<i>На мизинчик правой руки надеваем «напёрсток» и стучим им по столу.</i>
У Ниночки – ботиночки,	<i>На безымянный пальчик правой руки надеваем «напёрсток» и стучим им по столу.</i>
У Тимошки – сапожки,	<i>На средний пальчик правой руки надеваем «напёрсток» и стучим им по столу.</i>
У Нюрошки – бурочки,	<i>На указательный пальчик правой руки надеваем «напёрсток» и стучим им по столу.</i>
У Светочки – пинеточки,	<i>На большой пальчик правой руки надеваем «напёрсток» и стучим им по столу.</i>
У Вовочки – кроссовочки,	<i>На мизинчик левой руки надеваем «напёрсток» и стучим им по столу.</i>
У Виолеттки – балетки,	<i>На безымянный пальчик левой руки надеваем «напёрсток» и стучим им по столу.</i>
У Гоши – галоши,	<i>На средний пальчик левой руки надеваем «напёрсток» и стучим им по столу.</i>
У Вики – черевички,	<i>На указательный пальчик левой руки надеваем «напёрсток» и стучим им по столу.</i>
А у Зины – мокасины.	<i>На большой пальчик левой руки надеваем «напёрсток» и стучим им по столу.</i>
Мы обувки примеряли. Наши пальчики устали!	<i>Сжимаем и разжимаем кулачки, стряхиваем пальчики.</i>

- «Лотос»

(песенки народов зарубежных стран: японские)

Подготовка: надеваем «напёрстки» на каждый пальчик.

Стихотворение читается медленно, распевно, движения пальцев и кистей рук плавные и медленные.

Можно делать упражнение под спокойную, релаксирующую музыку.

Посмотри на чудный лотос – *Соединяем пальчики в одной точке на правой руке, образуя бутон цветка «лотоса».*
Соединяем пальчики в одной точке на левой руке, образуя бутон цветка «лотоса».
Получается два бутона.

Он раскрыл свои цветы: *Начинаем раскрывать пальчики.*

Время лотосу цвести. *«Лотос расцвел» - раскрылись пальчики.*

А теперь смотри на лотос – *Смотрим, созерцаем «лепестки лотоса».*
Он закрыл свои цветы: *Начинаем закрывать пальчики.*
Время лотосу уснуть. *«Лотос собрался в бутон» - пальчики собрались вместе.*
2 цветка уснули.

Левая рука медленно раскрывается и закрывается. Как только закрылся «бутон», – раскрывается правая рука и закрывается.

Упражнение на саморегуляцию продолжается, пока ребенок желает выполнять.

- «Улыбки»

(песенки народов зарубежных стран: японские)

Солнышко встало – *Скрещиваем руки на запястьях, раскрываем широко все пальчики – получается «восход».*

Утро настало,
Утро настало – *Шевелим пальчиками – «переливаются лучи солнца».*

Птицы запели,
Птицы запели – *Каждый пальчик левой руки соприкасается с большим пальчиком, образуя клюв птички.*
Каждый пальчик правой руки соприкасается с большим пальчиком, образуя клюв птички.
Действия проходят одновременно.

Дети проснулись,
Дети проснулись – *Соединяем правую и левую ручки ладошками вместе.*
Пальцы прижаты друг к другу, раздвигаем широко и соединяем вместе обратно.

Улыбки повсюду. *Скрещиваем руки на запястьях, раскрываем широко все пальчики.*

- «Бельчата»

(песенки народов зарубежных стран: финская)

Подготовка: надеваем четыре «напёрстка» на указательный, средний, безымянный пальчики и мизинчик правой руки – это будут «бельчата».

Видишь – ушки беличьи торчат,

Возле белки четверо бельчат.
Ветка да иголки над гнездом –

На сосне такой уютный дом!

Левая рука ставится горизонтально, а за ней прячутся пальчики в «напёрстках».
Пальчики в «напёрстках» поднимаются наверх и выглядывают из-за ладошки левой руки.

Шевелим пальчиками правой руки.
Левая рука раскрывается ладошкой вверх, образуя гнездо.

Кладем пальчики правой руки в «гнездо».
Закрываем «бельчат» пальцами левой руки.

- *Игровой самомассаж*

«Закрути – раскрути»

На пальчик правой руки надевается «напёрсток», и начинаем «закручивать» по часовой стрелке пальцами левой руки. Затем раскручиваем против часовой стрелки.

Упражнение проводится с каждым пальчиком на каждой руке.

Противопоказания: наличие трещин, ран или царапин, аллергический дерматит, инфекционные болезни, псориаз, грибковая инфекция, опухоли, повышение температуры тела, воспалительные процессы в стадии обострения, остеомиелит, вывихи и переломы.