

# ПАЛЬЧИКОВАЯ ГИМНАСТИКА



## Пальчиковая гимнастика.

### Методические рекомендации.

*«Руки учат голову, затем поумневшая голова учит руки,  
а умелые руки снова способствуют развитию мозга»*

*И.П. Павлов.*

Пальчиковая гимнастика — это вид здоровьесберегающих технологий, который применяется не только для развития мелкой моторики рук (что важно для подготовки ребенка к рисованию, лепке и письму), но и для решения проблем с речевым развитием у детей.

В народной педагогике действие руками – один из ведущих методов образовательной работы. Очень важно максимально включить мелкие движения пальцев в повседневную жизнь ребёнка.

Гимнастика **способствует** владению навыками мелкой моторики; помогает развивать речь ребенка; повышает работоспособность коры головного мозга; развивает у ребенка психические процессы: мышление, внимание, память, воображение; снимает тревожность. Пальчиковая гимнастика влияет не просто на развитие речи, но и на ее выразительность, формирование творческих способностей.

**Цель:** развитие мелкой моторики рук и, стимулирование речевой и мыслительной деятельности детей.

Возрастная группа	1,5–4 года (первая и вторая младшие группы)	4–5 лет (средняя группа)	5–7 лет (старшая и подготовительная группы)
Задачи	<ul style="list-style-type: none"><li>• Развитие координации движений;</li><li>• формирование чувства ритма;</li><li>• развитие умения следить за действиями взрослого и воспроизводить их.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Совершенствование мелкой моторики;</li><li>• формирование способности соотносить слово с действием;</li><li>• развитие внимания и памяти (непроизвольной);</li><li>• обучение способам снятия напряжения в кисти, пальцах руки (после рисования, лепки, вырезания и т. д.).</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Побуждение к творчеству — самостоятельному сочинению сюжетов для пальчиковых игр-инсценировок;</li><li>• развитие двигательных способностей кисти;</li><li>• развитие произвольного внимания и памяти, способности концентрироваться на том, что важно.</li></ul>

Используются такие **виды упражнений и игр:**

- Пальчиковые упражнения: статические, динамические
- пальчиковая гимнастика;
- пальчиковые игры;
  - пальчиковые игры со скороговорками;
  - пальчиковые игры со стихами;
  - пальчиковый алфавит;
  - пальчиковый театр;
  - театр теней;
- действия с предметами или материалами;
- самомассаж кистей и пальцев рук с использованием «сухого бассейна»

Пальчиковые упражнения и игры могут использоваться как отдельно используемая форма работы так и в сочетании с другими видами деятельности.

Пальчиковые игры могут сочетаться с **действиями и играми на развитие мелкой моторики :**

- игры с мозаикой,
- шнуровку,
- графические диктанты и упражнения,
- обводка шаблонов и штриховка изображений,
- самомассаж кистей и пальцев рук с использованием «сухого бассейна»
- самомассаж кистей и пальцев рук с использованием нетрадиционных материалов: грецких орехов, каштанов и т.д.

А так же используются на занятиях по изодеятельности, подготовке руки к письму.

### **Условия проведения**

Использование пальчиковой гимнастики предполагает выполнение следующих **правил:**

- пальчиковые игры необходимо использовать систематически, ежедневно;
- место имеет значение, главное – интерес ребёнка;

- длительность упражнения зависит от эмоционального отклика детей – нельзя заставлять их выполнять упражнения насильно;
- в ходе ее выполнения нужно следить, чтобы нагрузка на обе руки была одинаковой;
- необходимо помнить, что каждый сеанс пальчиковой гимнастики должен оканчиваться расслабляющими упражнениями.

Формирование мелкой моторики у детей ведётся в трёх *направлениях*:

- самомассаж и специальные игры-упражнения для развития мелких движений пальцев;
- приобретение навыков самообслуживания, обучение умению целенаправленно управлять движениями в бытовых ситуациях;
- формирование моторики в специально-организованной деятельности, с использованием настольных и подвижных игр.

У детей дошкольного возраста довольно часто наблюдается задержка в развитии речи, хотя они и здоровы. Чтобы повысить работоспособность коры головного мозга, улучшить артикуляционные движения, подготовить руку к письму необходимо систематически тренировать движения пальцев и всей кисти рук, которые выступают важнейшим фактором в развитии ребёнка.

Пальчиковую гимнастику начинают проводить с **младшего возраста**, индивидуально или с подгруппой, в любой удобный отрезок времени в течение дня: во время утренней гимнастики, физкультминуток, в свободное время утром и после сна по 2-3 минуты. Оптимальная длительность пальчиковой гимнастики для дошкольников— 5 минут. За это время ребята проигрывают несколько упражнений и делают самомассаж. В старших группах на гимнастику допустимо отвести до 10 минут, если ребята будут играть в пальчиковый театр.

Особенно рекомендуется проводить гимнастику с детьми, имеющими речевые проблемы.

Наиболее часто используется в работе пальчиковая гимнастика стихотворного ритма, которая помогает поставить правильное дыхание, развить речевой слух.

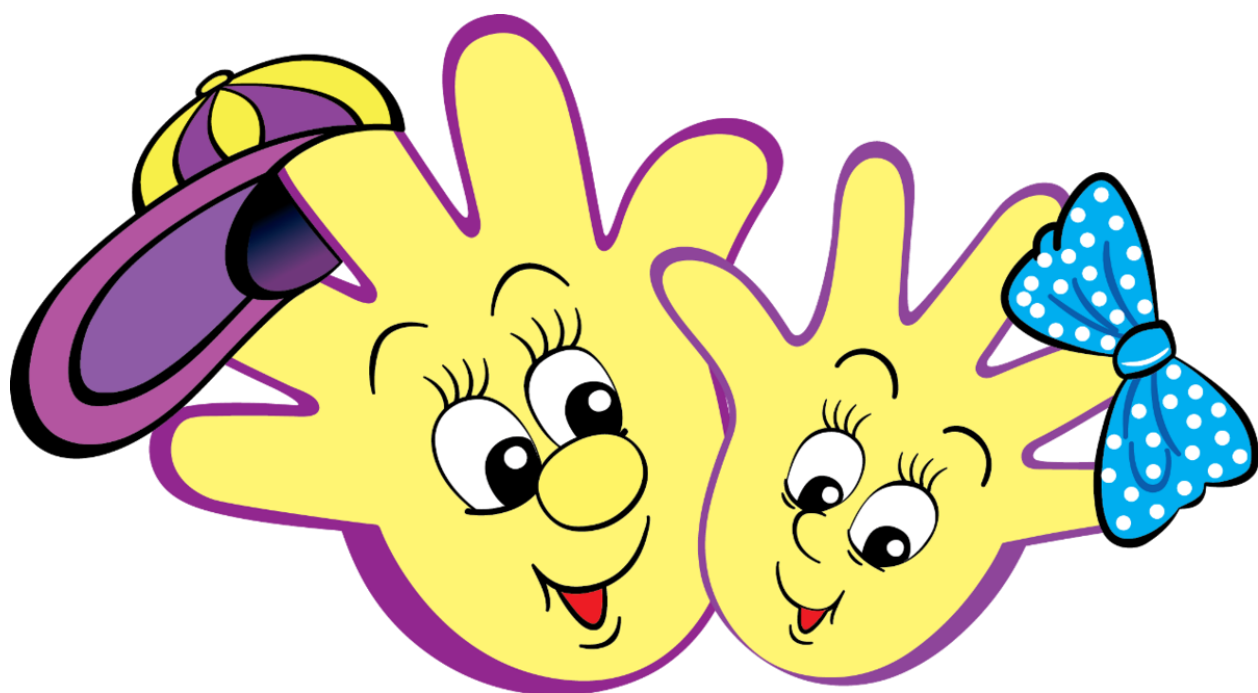
**Основной прием** проведения – наглядный показ действий педагогом.

Нравится детям и то, что они имеют возможность проводить пальчиковую гимнастику, выступая в роли ведущего, он чувствует ответственность и дорожит тем, что именно ему поручена эта роль. Это является, своего рода, мотивацией детей.

Работу следует начинать с подбора комплексов пальчиковой гимнастики, с учетом тематического плана

Информацию по пальчиковой гимнастике необходимо предлагать для ознакомления родителям. Для этого воспитатель периодически вывешивает в уголке здоровья в раздевалке соответствующие памятки или плакаты.

# ПРИЛОЖЕНИЕ





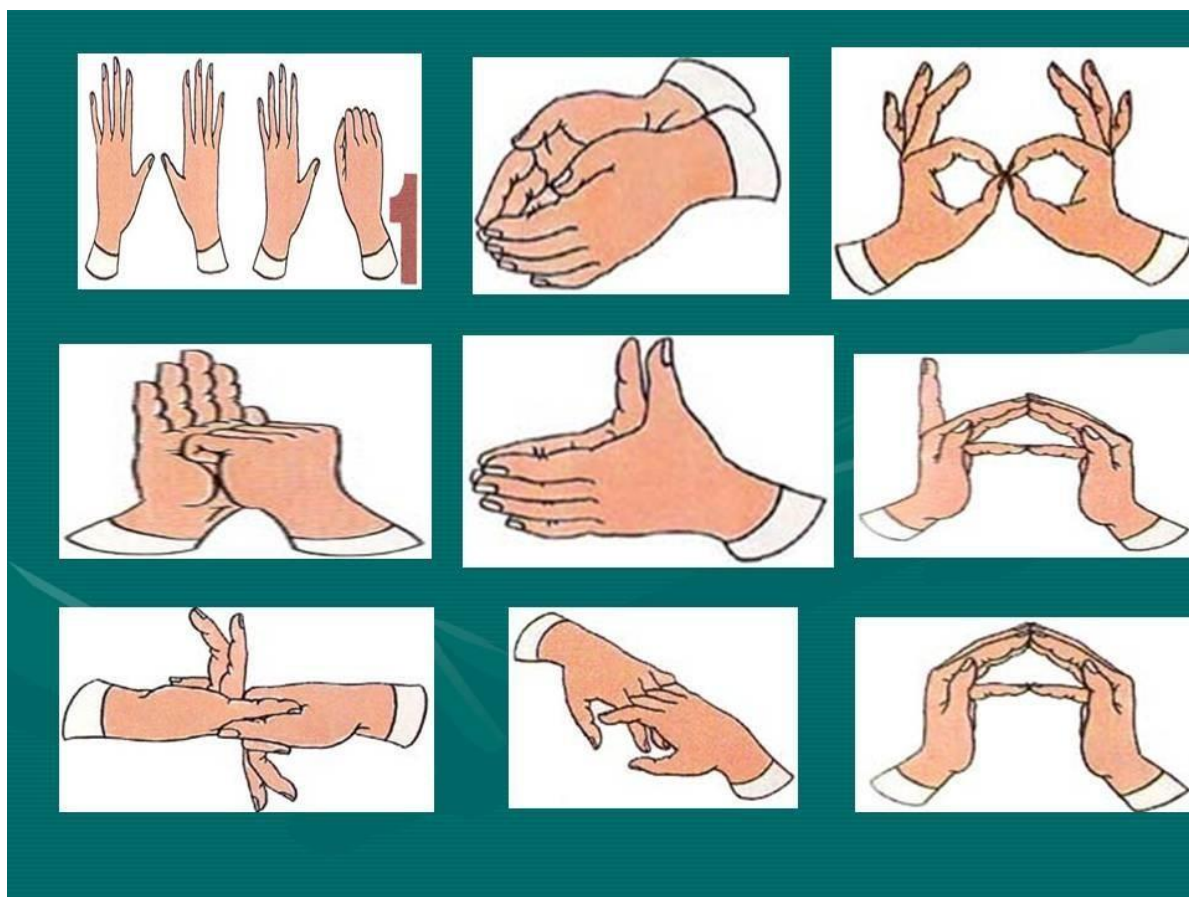
## Приложение 1.

### Таблица: примерный временной план пальчиковой гимнастики в разных возрастных группах

Этап занятия	Первая младшая группа	Средняя группа	Подготовительная группа
Приветствие, организационный момент, разминка	1 минута	1 минута	1 минута
Первое задание	Разучивание новой игры – 2 минуты	Комплекс статических упражнений – 2 минуты	Статические упражнения – 1 минута
Второе задание	Знакомая игра – 1 минута	Динамическая пальчиковая игра – 1 минута	Две динамические игры на общую тему – 2 минуты
Третье задание	Упражнение с массажными мячиками – 1 минута	Динамическая игра – 1 минута	Пальчиковый театр – 3-5 минут
Общая длительность гимнастики	5 минут	5 минут	7-9 минут

## Приложение 2

### Пальчиковые упражнения.



**Картотека стихотворной пальчиковой гимнастики  
по темам недели**

**Тема: Игрушки**

У Антошки есть игрушки.

У Антошки есть игрушки: (Поочередно сгибают пальцы, начиная с большого)

Вот веселая лягушка.

Вот железная машина.

Это мяч. Он из резины.

Разноцветная матрешка

И с хвостом пушистым кошка.

Катины игрушки

На большом диване в ряд (Попеременно хлопают в ладоши, стучат кулаками.

Куклы Танины сидят:

Два медведя, Буратино, Загибают поочередно все пальцы.

И веселый Чиполино,

И котенок, и слоненок.

Раз, два, три, четыре, пять. Разгибают поочередно все пальцы.

Помогаем нашей Тане Попеременно хлопают в ладоши и

Мы игрушки сосчитать. стучат кулаками.

**Есть у нас игрушки**

Есть у нас игрушки: Хлопки

Пластмассовые погремушки, Встряхивают кулачки.

Мишка мягкий меховой, Сжимают и разжимают пальцы.

Мяч резиновый цветной, Делают шар из пальцев).

Кубик деревянный,

Солдатик оловянный, Руки сложить в круг перед собой

Шарик легкий надувной, Руки сложить в круг перед собой.

Я люблю играть с тобой. Хлопают в ладоши

**Я с игрушками играю.**

Я с игрушками играю: (Руки перед собой, сжимаем-разжимаем пальцы обеих рук.)

Мячик я тебе бросаю, (Протягиваем руки вперед – «бросаем мяч».)

Пирамидку собираю, (Прямые кисти ладонями вниз поочередно кладём друг на друга несколько раз.)

Грузовик везде катаю. (Двигаем слегка раскрытой кистью правой руки – «катаем машинку».)

**Индюк**

Индюк из города идет,

Игрушку новую везет.

Игрушка не простая,



Игрушка расписная. (Пальчики обеих рук «идут» по столу).

**Есть игрушки у меня.**

Есть игрушки у меня: (хлопают в ладоши и ударяют кулачками друг о друга попеременно)

Паровоз и два коня, (загибают пальчики на обеих руках)

Серебристый самолёт,

Три ракеты, вездеход,

Самосвал, подъёмный кран

– Настоящий великан.

Сколько вместе? Как узнать? (хлопают в ладоши и ударяют кулачками друг о друга попеременно)

Помогите сосчитать!

*Тема: Наш детский сад, наша группа.*

Этот пальчик хочет спать. (поочередно загибать пальцы к ладошке)

Этот пальчик – прыг в кровать! начиная с мизинца. Затем большим пальцем

Этот пальчик прикорнул. Касаться всех остальных - «будить»);

Этот пальчик уж заснул.

Тише, тише не шуми,

Пальчики не разбуди.

Встали пальчики. Ура! (с восклицанием «Ура!») - кулачки разжать,

В детский сад идти пора. широко расставив пальцы.)

**Наша группа**

В нашей группе все друзья. (Ритмично стучат кулачками по столу,

Самый младший — это я. Разжимают пальчики поочередно

Это Маша, начиная с мизинца).

Это Саша,

Это Юра,

Это Даша.

**Дружба**

Дружат в нашей группе (Хлопают в ладоши.)

Девочки и мальчики.

Мы с тобой подружим (Стучат кулачками друг об друга.)

Маленькие пальчики.

Раз, два, три, четыре, пять (Загибают пальчики поочередно, начиная с мизинца.)

Будем снова мы считать.

Раз, два, три, четыре, пять (Загибают пальчики поочередно, начиная с мизинца, на др. руке.)

Мы закончили считать.

**Как живёшь?**

- Как живёшь? - Вот так! (показать большой палец)

- А идешь? - Вот так!»! («шагать» пальчиками по столу)

-Как даешь? - Вот так! (протягивать открытую ладонь)

- Ждѣшь обед? - Вот так! (кулачок подпирает лицо)
- Машешь вслед? - Вот так! (помахать рукой)
- Утром спишь? - Вот так! (2 ладошки под щекой)
- А шалишь? - Вот так! (щѣки надули и руками лопнули)

#### **Девочки и мальчики**

Наши девочки и мальчики (дети держат руки на поясе)

Ловко прыгают как мячики (прыгают)

Головой слегка качают (качают головой)

И красиво приседают (приседают)

Ручками хлопают вот так, вот так (хлопки 4 раза)

Ножками топают вот так, вот так (топают 4 раза)

Кулачки сжимают вот так. вот так (Показывают один кулачок, портом другой)

Ладонки раскрывают вот так, вот так (Поочерѣдно раскрывают ладонки)

На ладонки мы подуем (Дуют поочерѣдно на обе ладонки)

Наши пальчики разбудим. (Шевелят пальчиками)

#### **Тема: Овощи. Фрукты. Сад. Огород.**

##### **Овощи.**

У Лариски –

Две редиски.

У Алѣшки –

Две картошки.

У Серѣжки сорванца –

Два зелёных огурца.

А у Вовки –

Две морковки.

Да ещё у Петьки –

Две хвостатых редьки.

##### **«Огород».**

Массаж фаланг пальцев (на каждую строчку – разминание фаланги одного пальца; направление массажных движений – от ногтевой фаланги к основанию пальца)

Вырос у нас чеснок, указательный

Перец, томат, кабачок, средний

Тыква, капуста, картошка безымянный

Лук и немножко горошка. мизинец

Овощи мы собирали, мизинец

Ими друзей угощали, безымянный

Квасили, ели, солили, средний

С дачи домой увозили. указательный

Прощай же на год, большой палец левой руки

Наш друг – огород! большой палец правой руки

##### **Апельсин.**

Мы делили апельсин. (дети разламывают воображаемый апельсин на дольки)

Много нас, (показывают 10 пальцев)

А он один. (показывают 1 палец)

Эта долька – для ежа.

Эта долька – для стрижа.

Эта долька – для утят.

Эта долька – для котят.

Эта долька – для бобра. (загибают по одному пальчику на каждую строчку)

А для волка – кожура. (бросательные движения правой рукой)

Он сердит на нас – беда!!! (сжимают кулаки и прижимают их к груди)

Разбегайтесь – кто куда!!! («бегут» пальцами по столу)

### **Друзья – садоводы.**

Палец толстый и большой

В сад за сливами пошёл. (Ладонка собрана в «кулачок». Отгибаем большой пальчик, выпрямляем его, затем сгибаем наполовину. Снова сгибаем и так несколько раз)

Указательный с порога

Указал ему дорогу. (Отгибаем указательный пальчик, далее «сгибаем-разгибаем»)

Средний палец самый меткий,

Он сбивает сливы с ветки. (Отгибаем средний пальчик, «сгибаем-разгибаем» его. При этом нужно стараться не сгибать указательный и большой пальцы)

Безымянный подбирает, (Отгибаем также безымянный, постараться не шевелить предыдущими пальчиками)

А мизинчик-господинчик

В землю косточки бросает! (Отгибаем мизинчик)

### **Фруктовая ладошка.**

Этот пальчик - апельсин, Поочередно разгибают пальчики из кулачка, начиная с большого.

Он, конечно, не один,

Этот пальчик – слива,

Вкусная, красивая.

Этот пальчик – абрикос,

Высоко на ветке рос.

Этот пальчик – груша,

Просит: «Ну-ка, скушай!»

Этот пальчик – ананас,

Фрукт для вас и для нас. Показывают ладошками вокруг и на себя.

### **Яблонька**

У дороги яблонька стоит, Руки сплести над головой, пальцы разжаты.

На ветке яблочко висит. Сложить запястья вместе.

Сильно ветку я потряс, Руки над головой, движения вперед-назад.

Вот и яблочко у нас. Ладони перед грудью, имитируют, что держат яблоко.

В сладко яблочко вопьюсь,

Ах, какой приятный вкус. Соединить запястья, ладони развести.

**«Яблочко» (русская народная потешка).**

Катилось яблочко по огороду Сложите руку в кулак и покрутите кулаком.  
И упало прямо в воду –  
Бульк! Уроните руку вниз

**Тема: Осень. Грибы.**

**«Грибы».**

Массаж (или самомассаж) подушечек пальцев (на каждую стихотворную строчку – разминание подушечки одного пальца).

Вылезли на кочке - мизинец  
Мелкие грибочки: - безымянный  
Грузди и горькушки, - средний  
Рыжики, волнушки. - указательный  
Даже маленький пенек - большой  
Удивленья скрыть не мог. - большой  
Выросли опята, - указательный  
Скользкие маслята, - средний  
Бледные поганки - безымянный  
Встали на полянке. - мизинец

**Осень.**

Осень, осень, - трем ладошки друг о друга  
Приходи! – по очереди сжимаем кулачки  
Осень, осень, - трем ладошки друг о друга  
Погляди! – положить ладошки на щеки  
Листья желтые кружатся, - движение ладонями сверху вниз  
Тихо на землю ложатся. – поглаживаем колени  
Солнце нас уже не греет, - по очереди сжимаем кулачки  
Ветер дует все сильнее, - разводим одновременно ручки в разные стороны  
К югу полетели птицы, - скрестить ручки и пошевелить пальчиками  
Дождик к нам в окно стучится. – стучим пальчиками по ладошкам  
Шапки, куртки надеваем – делаем вид  
И ботинки обуваем – постучать ногами  
Знаем месяцы: - похлопать ладошками по коленкам  
Сентябрь, и Октябрь, и Ноябрь. - кулак, ребро, ладонь

**Осенние листья.**

Раз, два, три, четыре, пять, - загибаем пальчики, начиная с большого  
Будем листья собирать. - сжимаем и разжимаем кулачки  
Листья березы, - загибаем пальчики, начиная с большого  
Листья рябины,  
Листики тополя,  
Листья осины,  
Листики дуба мы соберем,  
Маме осенний букет отнесем – пальчики «шагают» по столу.

**Мы идем в осенний лес. (И. Михеева)**

Мы идем в осенний лес. - маршируем на месте  
А в лесу полно чудес! - разводим руки в стороны, «удивляемся»

Дождь вчера в лесу прошел - потряхиваем ладонями обеих рук  
Это очень хорошо. - хлопаем в ладоши  
Будем мы грибы искать - приставляем ладонь ко лбу, смотрят то в одну, то в  
другую сторону  
И в корзинку собирать. - сводят руки перед собой в «корзинку»  
Вот сидят маслята, - загибают по одному пальцу на обеих руках  
одновременно на каждое название грибочка  
На пеньке – опята,  
А во мху – лисички,  
Дружные сестрички. - делают манящие движения руками  
«Подосиновик, груздок, - грозят указательным пальцем правой руки  
Полезайте в кузовок! – присесть, обнять себя руками  
Ну, а ты, мухомор, - встаем, разводим руками в стороны  
Украшай осенний бор!

### **Осень.**

Ветер северный подул, - подуть на пальцы  
все листочки с липы сдул с-с-с – смахивать руками, будто сдувает листочки  
Полетели, закружились и на землю опустились. - ладони зигзагами плавно  
опустить на стол  
Дождик стал по ним стучать кап-кап-кап – постучать пальцами по столу  
Град по ним заколотил,  
Листья все насквозь пробил, - постучать кулачками по столу  
Снег потом припорошил, - плавные движения вперед-назад кистями  
Одеялом их накрыл. - ладони прижать крепко к столу

### **Осень.**

Ветер по лесу летал, (Плавные, волнообразные движения ладонями)  
Ветер листики считал:  
Вот дубовый,  
Вот кленовый ( Загибать по одному пальчику)  
Вот рябиновый резной,  
Вот с березки – золотой,  
Вот последний лист с осинки  
Ветер бросил на тропинку ( Спокойно уложить ладони на стол)

### ***Тема: Наше тело. Органы артикуляции. Гигиена.***

#### **Весёлый человечек.**

Я – веселый человечек,  
Я гуляю и пою.  
Я – веселый человечек,  
Очень я играть люблю. *Указательные и средние пальчики обеих рук  
«шагают» по столу.*  
Разотру ладошки сильно, *Растирают ладони.*  
Каждый пальчик покручу,  
Поздоровуюсь с ним сильно

И вытягивать начну. *Охватывают каждый палец у основания и вращательными движениями поднимаются до ногтевой фаланги.*

Руки я затем помою, *Потирают ладони.*

Пальчик к пальчику сложу,

На замочек их закрою

И тепло поберегу. *Складывают пальцы в замок.*

**Дружные пальчики.**

Эти пальчики щипают, *Большим и указательным пальцем щипаем ладонь другой руки (или мамину ладонь).*

Эти пальчики гуляют, *Указательный и средний "идут" по другой руке.*

Эти - любят поболтать, *Средний и безымянный шевелятся, трутся друг об друга (шурша).*

Эти - тихо подремать, *Безымянный и мизинец прижимаем к ладони.*

А большой с мизинцем братцем

Могут чисто умываться. *Крутим большим пальцем вокруг мизинца.*

**Тема: Жилище. Бытовые приборы.**

**Магнитофон.**

Магнитофон! Магнитофон!

Что слышит, то и пищет он. Сжимаем – разжимаем кулачки обеих рук.

Пищат мышата из норы,

Пищат над ухом комары.

Кузнечики и птицы

Поют без репетиций. Загибаем по одному пальчику на обеих руках.

Ну а потом – среди зимы Распрямляем по одному пальчику на обеих руках

Всех в лето приглашаем мы Соединяем одноименные пальчики обеих рук, начиная с больших.

Услышать каждый хочет,

Как летний гром грохочет. Ладони от себя, разводим и соединяем пальчики.

**Пылесос.**

Пылесос, пылесос, Ритмичное сгибание пальцев обеих рук (ладони смотрят вперёд)

Ты куда суёшь свой нос? то же, но ладони обращены друг к другу.

Я жужжу, я жужжу, Соприкосновение кончиков пальцев

Я порядок навожу.

**Дом.**

Я хочу построить дом, Руки над головой «домиком».

Чтоб окошко было в нём, Руки перед глазами. Концы пальцев рук сомкнуты в «окошко».

Чтоб у дома дверь была, Ладони повёрнуты к себе, сомкнуты боковыми частями.

Рядом чтоб сосна росла. Пальцы растопырены. Руки тянем вверх.

Чтоб вокруг забор стоял Руки перед собой кольцом, пальцы соединены.

Пёс ворота охранял. Одна рука «пёс», мизинец отсоединить от других



пальцев.

Солнце было, Скрестить кисти рук, пальцы растопырены.

Дождик шёл, «Стряхивающие» движения.

И тюльпан в саду расцвёл. Предплечья прижаты. Пальцы-лепестки смотрят вверх.

**Домик для зайчат.**

Стук, стук, постук,  
раздается где-то стук.

Молоточки стучат,

Строят домик для зайчат. (кулачками друг о друга стучим).

Вот с такою крышей (ладошки над головой).

Вот с такими стенами (ладошки около щечек).

Вот с такими окнами (ладошки перед лицом).

Вот с такою дверью (одна ладошка перед лицом.)

И вот с таким замком (сцепили ручки).

На двери висит замок.

Кто его открыть бы мог?

Повертели,

Покрутили,

Постучали,

И – открыли! (расцепили ручки)

**Новый дом**

Тук-тук-тук, тук-тук-тук! Ударяют, чередуя, кулачком о кулачок.

Молоток бери, мой друг!

Мы построим новый дом, Ставят рядом ладошки «стены»

Есть окошко в доме том. Складывают указательные пальцы «палочкой», остальные соединяют «крышей».

Есть ещё одно повыше,

Есть труба вверху на крыше. Мизинец отставляют в сторону – труба.

Дом готов, зовём гостей: Показывают оба указательных пальца

«Проходите поскорей!» Делают приглашающий жест рукой.

**Тема: Мебель.**

**Домик.**

Под грибом - шалашик-домик, (соедините ладони шалашиком)

Там живет веселый гномик.

Мы тихонько постучим, (постучать кулаком одной руки о ладонь другой руки)

В колокольчик позвоним. (ладони обеих рук обращены вниз, пальцы скрещены; средний палец правой руки опущен вниз и слегка качается).

Двери нам откроет гномик,

Станет звать в шалашик-домик.

В домике дощатый пол, (ладони опустить вниз, ребром прижать друг к другу)

А на нем - дубовый стол. (левая рука сжата в кулак, сверху на кулак

опускается ладонь правой руки)

Рядом - стул с высокой спинкой. (направить левую ладонь вертикально вверх, к ее нижней части приставить кулачок правой руки большим пальцем к себе)

На столе - тарелка с вилкой. (ладонь левой руки лежит на столе и направлена вверх, изображая тарелку, правая рука изображает вилку: ладонь направлена вниз, четыре пальца выпрямлены и слегка разведены в стороны, а большой прижат к ладони)

И блины горой стоят -

Угощенье для ребят.

### **Мебель.**

Раз, два, три, четыре, Загибают пальчики, начиная с большого, на обеих руках.

Много мебели в квартире. Сжимают и разжимают кулачки

В шкаф повесим мы рубашку, Загибают пальчики, начиная с большого.

А в буфет поставим чашку.

Чтобы ножки отдохнули,

Посидим чуть-чуть на стуле.

А когда мы крепко спали

На кровати мы лежали.

А потом мы скотом

Посидели за столом, Попеременно хлопают в ладоши и стучат кулачками

Чай с вареньем дружно пили.

Много мебели в квартире.

### **Мебель (2)**

В нашей комнате – столовой –

Есть отличный стол дубовый,

Стулья – спинки все резные,

Ножки гнутые, витые.

И ореховый буфет

Для варенья и конфет.

В комнате для взрослых – спальне –

Есть для платьев шкаф зеркальный,

Две широкие кровати

С одеялами на вате

И березовый комод,

Мама там белье берет.

А в гостиной кресла есть,

Телевизор смотрят здесь.

Есть диван и стол журнальный,

В стенке – центр музыкальный.

(На каждое название предмета мебели дети загибают по одному пальчику)

### **Мебель (3)**

Мебель я начну считать Показывают ладошки обеих рук.

Кресло, стол, диван, кровать, Пальцы обеих рук поочередно сжимают в

кулачки.

Полка, тумбочка, буфет,

Шкаф, комод и табурет.

Много мебели назвали, Разжимают кулачки и показывают ладошки.

Десять пальчиков зажали! Сжимают кулачки и поднимают их вверх.

### *Тема: Посуда. Продукты питания.*

В сахарницу сахар насыпаем, Сгибать одновременно большие пальцы обеих рук.

Хлеб и булку в хлебницу кладем. Сгибать одновременно указательные и средние пальцы рук.

Молоко в молочник наливаем, Сгибать одновременно безымянные пальцы рук.

А в солонку соли наберем. Сгибать одновременно мизинцы

#### **«Месим тесто».**

Тесто мнем, мнем, мнем! руками имитируем процесс вымешивания теста

Тесто жмем, жмем, жмем! очень энергично сжимаем и разжимаем руки в кулачки (одновременно и поочередно)

Пироги мы испечем. руками совершаем движения, как будто лепим снежки

#### **«Салат».**

Мы морковку чистим- чистим, (Энергично проводят кулачком правой руки по ладони левой).

Мы морковку трём-трём, (Прижимают кулачки к груди и делают ими резкие движения вперед-назад).

Сахарком её посыплем («Посыпают сахарком», мелко перебирая пальчиками).

И сметанкою польём. (Кулачком делают движения сверху вниз, как бы поливая).

Вот какой у нас салат, Протягивают ладони вперед).

Витаминами богат! (Поглаживают ладошкой живот)

#### **Посуда.**

Девочка Иринка порядок наводила. Поочередно соединяют большой палец с остальными.

Девочка Иринка кукле говорила:

«Салфетки должны быть в салфетнице,

Масло должно быть в маслёнке,

Хлебушек должен быть в хлебнице,

А соль? Ну, конечно, в солонке!

#### **Посуда (2)**

Мы в новом магазине посуду покупали: Руки на столе ладонями вниз; разводите пальцы в стороны и соединять.

Тарелки, блюдца, чашки Поднимать поочередно пальцы правой руки

На полках выбирали.

Красивую кастрюлю, молочник и солонку,

Набор ножей и вилок, Поднимать поочередно пальцы левой руки  
Шумовку и масленку. .

### **Чайник**

Привет, я – чайник (показываем руками толщину)

Большой и толстый

Вот моя ручка, (руку вбок)

А вот мой носик (другую руку вверх и в сторону)

Если буду кипеть, (хлопаем рукой на макушке)

Я буду свистеть (изображаем свист)

С печки меня возьмешь, (наклоняемся в сторону, где рука-ручка)

Чаю себе нальёшь. (наклон в сторону, где рука-носик)

### *Тема: Домашние животные и птицы.*

#### **Поросята.**

Пальцы рук растопырены; поочередно «идём» по столику или коленочкам  
каждым из пальчиков.

Этот толстый поросёнок целый день хвостом вилял, Мизинцы.

Этот толстый поросёнок спинку об забор чесал. Безымянные.

Ля-ля-ля-ля, лю-лю-лю, поросенок я люблю. «Фонарики».

Ля-ля-ля-ля, лю-лю-лю, поросенок я люблю. Сжимаем и разжимаем кулачки.

Этот толстый поросёнок носом землю ковырял, Средние.

Этот толстый поросёнок что-то сам нарисовал. Указательные.

Ля-ля-ля-ля, лю-лю-лю, поросенок я люблю Сжимаем и разжимаем кулачки.

Этот толстый поросёнок - лежебока и нахал, Большие.

Захотел спать в серединке и всех братьев растолкал. Руку сжимаем в кулак,  
большой палец зажимаем внутрь.

#### **Я в деревне отдыхаю...**

Я в деревне отдыхаю, Руки на столе ладошками вниз. Разводить и соединять  
пальцы правой руки.

Всех зверей домашних знаю: Разводить и соединять пальцы левой руки.

Кролик, лошадь и коза, Называя животное, поднимать и удерживать на весу  
каждый палец правой руки, начиная с большого.

Кот, корова и свинья. Поднимать и удерживать на весу оставшиеся пальцы  
правой руки, а затем левой, начиная с большого.

А еще баран с овцой,

Да верный пес - Поднимать и удерживать на весу каждый палец левой руки.

Помощник мой. Большой палец правой руки поднять вверх, указательный  
согнуть, остальные вытянуть вперед и прижать друг к другу – «собака»

#### **Домашние птицы.**

Во дворе стоит забор,

За забором птичий двор. (Руки на столе: правая – ладонью вниз, левая –  
сжата в кулак; поочередно меняем положение рук)

Тут галдеж и суета

Начинается с утра: (Ударяем правой рукой, сжатой в кулак, в ладошку левой руки, затем меняем положение).

Кукарекают, гогочут,

Громко крикают, болбочут (Последовательно соединять пальцы обеих рук с большими).

Гуси, утки, индюки,

Курицы и петухи. (Соединять одноименные пальцы рук, начиная с больших).

\*\*\*

Есть у курицы цыплёнок, (Большие пальцы поочерёдно касаются остальных, начиная с мизинца).

У индюшки – индюшонок,

А у утки есть утёнок,

У каждой мамы малыши

Все красивы, хороши! Показывают пальчики, играя ими.

### *Тема: Зимующие птицы.*

#### **Покормите птиц**

Покормите птиц зимой! (Изображают как сыплют крошки)

Пусть со всех концов (Разводят руки в стороны)

К нам слетятся, как домой (Большие пальцы соединяют, остальными машут, как крыльями)

Стайки на крыльцо. (Кончики пальцев соединяют изображая крышу дома)

Сколько гибнет их – не счесть (Держатся за голову и качают ей)

Видеть тяжело.

А ведь в нашем сердце есть (Прижимают руки к сердечку)

И для птиц тепло. (Обнимают и гладят себя)

Приучите птиц в мороз (Изображают как сыплют крошки)

К своему окну, (Соединяют руки кольцом, над головой)

Чтоб без песен не пришлось (Пальцы щепоткой «открывают и закрывают клюв»)

Нам встречать весну.

#### **Пять воробьёв...**

Пять воробьёв на заборе сидели, (Показать пять пальцев,

Один улетел, а другие запели. а затем загибать их по одному)..

И пели, пока не сморила усталость,

Один улетел, а четверо осталось.

Сидели вчетвером и немного устали,

Один улетел, а трое остались.

Сидели втроём и немного устали,

Один улетел, а двое остались.

Сидели вдвоём и снова скучали

Один улетел и остался один.

Один посидел, да и взял, улетел.

#### **Кормушка**

Сколько птиц к кормушке нашей (Ритмично сжимают и разжимают кулачки.)  
Прилетело? Мы расскажем.

Две синицы,  
Воробей, (На каждое название птицы загибают по одному пальчику.)  
Шесть щеглов и голубей,  
Дятел в пестрых перышках.  
Всем хватило зернышек. (Опять сжимают и разжимают кулачки.)

### *Тема: Животные наших лесов.*

#### **Сидит белка.**

Сидит белка на тележке,  
Продает она орешки:  
Лисичке-сестричке,  
Воробью-синичке,  
Мишке толстопятому,  
Заиньке усатому.  
(Дети при помощи левой руки разгибают по очереди пальцы правой руки, начиная с большого пальца).

#### **Дикие животные.**

На лужок пришли зайчата, (Одновременное сгибание пальцев в кулак.)  
Медвежата, барсучата, (При перечислении животных считать пальцы на обеих руках поочередно)  
Лягушата и енот.  
На зелёный, на лужок,  
Приходи и ты, дружок.

#### **На водопой**

Жарким днем лесной тропой («шагают» по столу).  
Звери шли на водопой.  
За мамой лосихой топал лосенок, (На каждое двустороннее разгибают  
За мамой лисицей крался лисенок, по одному пальчику, начиная с мизинца).  
За мамой ежихой катился ежонок,  
За мамой медведицей шел медвежонок,  
За мамой белкой скакали бельчата,  
За мамой зайчихой косые зайчата, (Делают «ушки» «шагают» по столу).  
Волчиха вела за собою волчат,  
Все мамы и дети напиться хотят.

#### **Хитрая лисичка**

Разминаем пальчики: раз, два, три! (Сжимать и разжимать пальчики. «Бегут» по столу).  
Разминаем пальчики, ну-ка посмотри  
Вот бежит лисичка, раз, два, три! Выражение лица очень хитрое)  
Хитрая лисичка, ну-ка посмотри!  
Лепим, лепим личико, раз, два, три! (Движения по тексту)  
Что же получилось? Ну-ка посмотри!



Хитрая лисичка-вот она!  
Рыжая сестричка хороша!  
Вот лисичка злая, ой-ой-ой! ( Движения по тексту)  
От нее скорее убегу домой.  
У лисички нашей грустный вид,  
Сидит одна лисичка и грустит.  
Улыбнись лисичка, погляди на нас,  
Тебя мы не оставим ни на час!

*Тема: Одежда. Головные уборы.*

**Стирка**

Раз, два, три, четыре, пять – (Последовательно соединяют пальцы  
Будем вещи мы стирать: одной руки с пальцами другой руки.)  
Платье, брюки и носочки,  
Юбку, кофточку, платочки.  
Шарф и шапку не забудем –  
Их стирать мы тоже будем. (Кулачки имитируют стирку.)

**Маша варежку надела....**

Маша варежку надела: (Сжать пальцы в кулачок)  
«Ой, куда я пальчик дела?  
Нету пальчика, пропал, (Все пальцы разжать, кроме большого)  
В свой домишко не попал».  
Маша варежку сняла: (Разогнуть большой палец).  
«Поглядите – ка, нашла!  
Ищешь, ищешь и найдёшь, (Сжать пальцы в кулачок, отделить большой  
палец.)  
Здравствуй, пальчик, как живёшь?»

**Рукавицы.**

Вяжет бабушка Лисица (Поочередно потереть пальцы.)  
Всем лисятам рукавицы: (Загибаем пальчики).  
Для лисенка Саши,  
Для лисички Маши,  
Для лисенка Коли,  
Для лисички Оли,  
А маленькие рукавички  
Для Наташеньки - лисички.  
В рукавичках да-да-да!  
Не замерзнем никогда! (Потереть ладони друг о друга).

**Стирка**

(Дети выполняют действия в соответствии со смыслом стихотворения)  
Ох, испачкалась одежда, Мы её не берегли,  
Обращались с ней небрежно, Мяли, пачкали в пыли.  
Надо нам её спасти И в порядок привести.  
В тазик воду наливаем, Порошочку насыпаем.

Всю одежду мы замочим, Пятна тщательно потрём,  
Постираем, прополощем, Отожмём её, встряхнём.  
А потом легко и ловко Всю развесим на верёвках.  
А пока одежда сушится Мы попляшем и покружimsя.

### **Сто одежек. А. Барто.**

Лиф на байке, (поочередно загибают пальцы на обеих руках)  
Три фуфайки, (одновременно на каждое название одежды)  
На подкладке платяице  
Шарф на шее,  
Шаль большая,  
Что за шарик катится? (пожимают плечами)  
Сто одёжек, (ритмично сжимают и разжимают пальцы обеих рук)  
сто застёжек,  
Слово вымолвить не может. (похлопывают себя по плечам.)  
Мама так закутала,  
Что не знаю, Тут ли я! (разводят руки в стороны)

### **Тема: Обувь**

#### **Обувь.**

Посчитаем в первый раз, (Попеременные хлопки ладонями  
Сколько обуви у нас. и удары кулачками по столу.)  
Туфли, тапочки, сапожки  
Для Наташки и Серёжки, (На каждое название обуви  
Да ещё ботинки загибают по одному пальчику, начиная с большого).  
Для нашей Валентинки,  
А вот эти валенки  
Для малышки Галеньки.

#### **Ботинки.**

Всюду, всюду мы вдвоем  
Неразлучные идем. Средний и указательный пальчики «шагают» по столу.  
Мы гуляем по лугам,  
По зеленым берегам,  
Вниз по лестнице сбегали,  
Вдоль по улице шагали,  
После лезем под кровать Дети загибают по одному пальчику, начиная с  
большого.  
Будем там тихонько спать. Укладывают ладони на стол.

#### **Новые кроссовки.**

Как у нашей кошки  
На ногах сапожки,  
Как у нашей свинки  
На ногах ботинки.  
А у пса на лапках  
Голубые тапки.  
А козленок маленький  
Обуваает валенки.

А сыночек Вовка –  
Новые кроссовки. Загибать пальчики, начиная с большого.  
Вот так. Вот так.  
Новые кроссовки. «Шагать» по столу средним и указательным пальцами  
обеих рук.

*Тема: Зимние забавы. Зимние виды спорта.*

**Зимние забавы.**

Раз, два, три, четыре, пять (загибаем пальчики)  
Мы во двор пошли гулять (указательным и средними пальчиками "идем" по столу)  
Бабу снежную слепили (катаем ручками "комок")  
Птичек крошками кормили ("кормим птичек")  
С горки мы потом катались (ведём указательным пальцем правой руки по ладони левой руки)  
А ещё в снегу валялись (кладём ладошки на стол то одной стороной, то другой)  
Все в снегу домой пришли (отряхиваем ладошки)  
Суп поели ("едим суп"),  
спать легли (ладошки под щечку).

**Спортсмены**

Чтоб болезней не бояться Поднимают руки к плечам, плечам, в стороны.  
Надо спортом заниматься Сжимаем и разжимаем кулаки.  
Играет в теннис теннисист Сгибаем пальцы в кулачок, начиная с мизинца.  
Он спортсмен, а не артист  
В футбол играет футболист  
В хоккей играет хоккеист,  
В волейбол — волейболист,  
В баскетбол — баскетболист.

**Лыжники**

Мы бежим с тобой на лыжах Дети "скользят" шагают пальцами по столу (на лыжах)  
Снег холодный лыжи лижет "Скользят", делая поочередно движения пальцами  
А потом – на коньках, ("бегут" на коньках)  
Но упали мы. Ах!  
А потом снежки лепили, Показывают, как лепят снежки (сверху то одна рука, другая)  
А потом снежки катили, Катят воображаемый комок  
А потом без сил упали "Кидают друг в друга"  
И домой побежали

**Снежок**

Раз, два, три, четыре, (загибать пальчики)  
Мы с тобой снежок слепили (лепить, меняя положение ладоней)

Круглый, крепкий, очень гладкий. (показывают круг, гладят ладони друг о друга)

Раз – подбросим, ("подбросить", посмотреть вверх)

Два – поймает. ("ловят", приседают)

Три – уроним (встают, "роняют")

И ... сломаем! (топают)

### **Зимние забавы (2)**

Лепим мы из снега ком, (Дети сжимают и разжимают кисти рук)

Из комочков слепим дом. (Соединяют кончики пальцев рук, слегка разводят ладони в стороны)

Звери будут в доме жить, (Хлопают в ладоши)

Веселиться и дружить,

Вместе домик сторожить (Соединяют руки в «замок»)

Давай, дружок

Давай, дружок, смелей, дружок! (Дети лепят воображаемый ком и катят его от себя)

Кати по снегу свой снежок –

Он превратится в толстый ком. (Рисуют в воздухе круг)

И станет ком снеговиком. (Дети рисуют три разные по величине круга снизу вверх)

Его улыбка так светла! (Прикладывают ладони к щекам, изображая широкую улыбку)

Два глаза, шляпа, нос, метла... (Дети показывают указательными пальцами глаза, ладонью – шляпу, кулачком правой руки – нос и воображаемую метлу)

Но солнце припечёт слегка – (Дети поднимают руки вверх)

Увы! И нет снеговика! (Поднимают плечи и разводят руки в стороны, затем садятся на корточки, закрывая голову руками)

### **Тема: Зима.**

#### **Мороз**

Вечер приближается (разведите руки в стороны),

Вьюга начинается (покачайте над головой руками из стороны в сторону).

Крепчает мороз (с усилием сожмите кулаки)

—Щиплет щеки, щиплет нос (пальцами слегка ущипните щеки и нос)

Руки стали замерзать (потрите ладони)

Надо их отогреть (подышите на ладони).

Вечер приближается (разведите руки в стороны)

Темнота сгущается.

Нам домой давно пора

—До свиданья! До утра! (помашите рукой на прощание).

#### **Зима**

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, кулаки стучат по коленям попеременно  
Гололед. ладони шоркают по коленям разнонаправлено  
Все на улицу — вперед! обе руки протянуть вперед

### **Мороз (2)**

Ой, сердит мороз (качают головой, взявшись за нее руками)  
Ветки снегом занес. (Взмахивают кистями рук)  
Хватает за нос. (Хватают себя за нос)  
Щиплет до слез (Щиплют себя за щеки)  
Ребятишки не пугаются (Грозят пальчиком)  
И на лыжах («Едут на лыжах»)  
И на саночках катаются («Едут на санках»)  
Над морозом сердитым потешаются. (Прыгают и одновременно хлопают в ладоши)

### **Зима**

Наши ручки замерзают. Кулачки крепко прижать друг к другу  
Поиграем – ка немножко Разжать кулачки, хлопать в ладони.  
Да похлопаем в ладошки. Хлопать в ладоши  
Хлоп, хлоп, хлоп, хлоп!  
Пальчики, чтоб их согреть, Прижать ладони друг к другу, тереть  
Сильно надо растереть. ладонь о ладонь.  
Пальчики мы согреваем, Греем руки круговыми движениями,  
Их сжимаем – разжимаем! сжимаем и разжимаем кулачки.

*Тема: Праздник ёлки, Новый год, Рождество.*

### **Новогодний праздник**

Ждали праздника мы долго. *Трём ладошку о ладошку.*  
Наконец пришла зима. *Сжать кулаки, прижать их друг к другу.*  
Наконец пришла зима *Пальцы «идут» по столу, по коленкам.*  
В гости ёлку привела. *Пальцы показывают Ёлочку, указательные пальцы сцепляются*  
К ёлке все мы подошли,  
Хороводы завели. *Круговые движения кистями рук.*  
Покружились, поплясали, *Кисти рук опустить, расслабить.*  
Даже чуточку устали.  
Дед Мороз скорей приди, *Ладони прижать друг к другу, потом протянуть вперёд.*  
Нам подарки принеси.

### **Подарки**

Дед мороз принес подарки: *«Шагают» пальчиками по столу.*  
Буквари, альбомы, марки, *На каждое название загибают*  
Кукол мишек и машины, *по одному пальчику, сначала на*  
Попугая и пингвина, *правой, потом на левой руке.*

Шоколадок пол мешка *Делают из пальчиков правой руки*  
И пушистого щенка! *мордочку щенка, согнуты*  
Гав! Гав! *средний и указательный пальчики – «ушки»*

### **На ёлке**

Мы на елке веселились, *Ритмичные хлопки в ладоши*  
И плясали, и резвились. *Удары кулачками.*  
После добрый Дед Мороз *«шагают» средним и указательным пальчиками по столу.*

Нам подарки преподнес. *«рисуют» руками большой круг.*

Дал большущие пакеты,

В них же вкусные предметы: *Ритмичные хлопки в ладоши*

Конфеты в бумажках синих, *Загибают пальчики, начиная с большого*

Орешки рядом с ними,

Груша, яблоко,

Один золотистый мандарин.

### **Елочка**

Ждут красавицу колючую *«Рисуют» руками елочку.*

В каждом доме в декабре. *Делают ладошками «дом».*

На ветвях зажгут фонарики, *Показывают «фонарики».*

Искры брызнут в серебре. Руки над головой, пальцы оттопырены.

Сразу станет в доме празднично, *Берутся за руки и становятся в хоровод.*

Закружится хоровод.

Дед Мороз спешит с подарками, *Идут по кругу с воображаемым*

Наступает Новый год. *мешком за плечами.*

### **Наряжаем ёлку**

Раз, два, три, четыре, пять *Поочередно соединяют подушечки пальцев обеих рук, начиная с большого.*

Будем ёлку наряжать *Соединяют ладони «домиком» над головой и разводят руки в стороны*

Мы повесим шарики, *Соединяют подушечки пальцев обеих рук, образуя шарики*

Яркие фонарики, *Прижимают ладони друг к другу, пальцы раздвинуты, выполняют вращательные движения ладонями вперед – назад*

Весёлого Петрушку, *Показывают длинный нос*

И разные игрушки: *Вытягивают ладони вперед*

И мишку - шалунишку *Показывают «мишкины лапы» и покачиваются из стороны в сторону*

И зайньку – трусишку *Прикладывают раскрытые ладони к голове*

### **Новый год**

Наступает Новый год! (Хлопаем в ладоши)

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

Висят на елке шарики, (Поочередно соединяем пальцы на двух руках, образуя шар)

Светятся фонарики. (Фонарики)



Вот сверкают льдинки, (Сжимать и резко разжимать кулаки поочередно)  
Кружатся снежинки. (Легко и плавно двигать кистями)  
В гости Дед Мороз идет, (Пальцы шагают по коленям или по полу)  
Всем подарки он несет. (Трем друг об друга ладони)  
Чтоб подарки посчитать, (Хлопаем по коленям или по полу, одна рука - ладонью, другая - кулаком, затем меняем)  
Будем пальцы загибать: (по очереди массируем каждый палец)  
1,2,3,4,5,6,7,8,9,10.

### *Тема: Профессии.*

#### **За работу**

Ну-ка, братцы, за работу. Поочередно разгибать пальцы,  
Покажи свою охоту. начиная с большого.  
Большаку дрова рубить  
Печи все тебе топить,  
А тебе воду носить,  
А тебе обед варить,  
А тебе посуду мыть.  
А потом всем песни петь,  
Песни петь да плясать, Энергично шевелить пальцами.  
Наших деток забавлять.

#### **Наперсток**

Вышивает, шьет иголка, В правой руке воображаемая иголка  
Пальцу больно, «шьет» и задевает указательный  
Пальцу колко. пальчик на левой руке.  
А наперсток  
В тот же миг  
К девочке на пальчик «Надевают наперсток».  
Прыг!  
Говорит иголке: «Шьют».  
-Шей,  
а колоться ты не смей! Грозят пальчиком.

#### **Повар**

Повар готовил обед, Ребром ладони стучат по столу.  
А тут отключили свет. Загибают большой палец на левой руке.  
Повар леща берет  
И опускает в компот. Загибают указательный палец.  
Бросает в котел поленья, -средний  
В печку кладет варенье - безымянный  
Мешает суп кочерыжкой, - мизинец  
Угли бьет поварешкой.  
Сахар сыплет в бульон.  
И очень довольный он! Разводят руками.

#### **Маляры**

Маляры известку носят, Держат в руках воображаемые ведра, имитируют ходьбу на месте.

Стены кистью купоросят. Лицом друг к другу, движения воображаемой кистью вверх-вниз.

Не спеша, разводят мел. Наклонились, мешают кистью в воображаемом ведре.

Я бы тоже так сумел. «Красят»

### **Кузнец**

Идет кузнец из кузнецы, Кисти рук лежат на столе, ладонями вниз,

Несет кузнец два молота. пальцы приподняты, слегка согнуты.

Тук, тук, тук, тук, Постукивать поочередно правой, левой руками, всеми пальцами.

Да ударил разом вдруг. Пальцы обеих рук одновременно ударяют по столу.

### **Почтальон**

Что принес нам почтальон? Сжимать и разжимать кулаки.

С толстой сумкой ходит он. Шагать пальчиками по столу.

Перевод, журнал, газету, Загибать пальцы, начиная с большого.

В бандероли 2 кассеты.

И письмо от тети Вали,

Чтоб ее приезда ждали.

### **Пекарь**

Пекарь, пекарь, из муки

Испеки нам колобки. Выполняем круговые движения ладонями

Две сушки — Ванюшке, Имитируем скатывание колобка.

Две баранки – Танюшке, Поочередно соединяем большие пальцы

Два бублика – Мишке, обеих рук с остальными пальцами

Два калача – Маришке. – упражнение «колечки».

## **Тема: Транспорт. ПДД.**

### **Транспорт**

Автобус, троллейбус, машина, трамвай –

О них ты на улице не забывай.

В морях – корабли, ледоколы, суда,

Они очень редко заходят сюда.

(Соединение всех пальцев с большим по очереди, начиная с указательного)

### **Машины**

По шоссе идут машины, (Крутим воображаемый руль.)

По асфальту едут шины. (Локти прижаты к туловищу, ладони двигаются параллельно друг другу.)

По дороге не беги, (Погрозил пальцем.)

Я скажу тебе: «Би-би». (Рука сжата в кулак, большой палец выпрямлен – «сигналим».)

### **Транспорт-2.**

Будем пальчики сгибать – (Загибаем пальцы начиная с мизинца)

Будем транспорт называть:  
Автомобиль и вертолёт,  
Трамвай, метро и самолёт.  
Все пальцы мы в кулак зажали,  
Все виды транспорта назвали. («Встряхиваем» ладонями)

### **Машины-2.**

Все машины по порядку  
Подъезжают на заправку: (Обеими руками «крутят руль» перед собой).  
Бензовоз, мусоровоз,  
С молоком молоковоз,  
С хлебом свежим хлебовоз.  
И тяжелый лесовоз. (Пальцами поочередно, начиная с мизинца, касаются ладошки).

### **Лодочка**

Две ладошки прижму (Ладони лодочкой, волнообразные движения рук.)  
И по морю поплыву.  
Две ладошки – друзья –  
Это лодочка моя.  
Паруса подниму, (Поднять выпрямленные ладони вверх).  
Синим морем поплыву.  
А по бурным волнам (Имитация движений волн и рыбок)..  
Плывут рыбки тут и там.

### **Постовой**

Постовой стоит упрямый (пальчики «шагают» по ладошке)  
Людам машет: Не ходи! («грозят» пальчиками)  
Здесь машины едут прямо (руки перед собой, изображают руль)  
Пешеход, ты погоди! («грозят» пальчиками)  
Посмотрите: улыбнулся (хлопают в ладоши)  
Приглашает нас идти (пальчики «шагают» по ладошке)  
Вы, машины, не спешите (хлопки руками)  
Пешеходов пропустите! (прыжки на месте)

### **Дорожных правил очень много.**

Дорожных правил очень много. («грозят» пальчиками)  
Раз - Внимание дорога! (загибают поочередно пальцы)  
Два - сигналы светофора,  
Три – смотри дорожный знак,  
А четыре – «переход».  
Правила все надо знать (хлопки руками)  
И всегда их выполнять. (показывают «класс!» большим пальцем)

### **Велосипед**

Две педали крутят ноги, (раскрытыми ладонями выполняем круговые движения)  
Мчат колеса по дороге (вращаем согнутыми в локтях руками)  
Я рулю, куда хочу -  
Влево, (имитируем, что держим руль и поворачиваем в лево )

Вправо покачу. (вправо)  
То вперед, (кулачками обеих рук совершаем круговые движения)  
А то назад (назад)  
Нажимаю тормоза (обеими ладонями жмем на стол)

### **Гонки**

Раз, два, три, четыре, пять. (возят машинку по каждому пальчику вперед и назад, начиная с большого)  
Можно гонки начинать. (тоже самое, но начиная с безымянного)  
По кругу, по кругу.  
Вперед и назад,  
Но пальцы машинку мою тормозят. (катают машинку по пальцам, которые слегка согнуты)  
Закрылись. (сжимают кулак)  
Машинка стоит в гараже  
И фары погасли, не светят уже. (заглядывают в маленькую щелочку в кулаке).

### **Тема: Защитники Отечества.**

#### **Бойцы**

Пальцы эти – все бойцы. *Растопырить пальцы на обеих руках,*  
Удалые молодцы. *сжать их в кулак.*  
Два больших и крепких малых *Приподнять два больших пальца,*  
И солдат в боях бывалых. *другие крепко прижать к столу.*  
Два гвардейца – храбреца! *Приподнять указательные пальцы,*  
Два сметливых молодца! *другие крепко прижать к столу.*  
Два героя безымянных, *Приподнять средние пальцы,*  
Но в работе очень рьяных! *другие крепко прижать к столу.*  
Два мизинца – коротышки *Приподнять безымянные пальцы,*  
– Очень славные мальчишки! *Хлопнуть в ладоши.*

#### **Солдаты**

Для солдата строго норма: *Показать два пальца в "рогатке"*  
Всегда выглаженная форма. *Сжать руки в кулак оттопырив большой палец*  
*"класс"*  
В руки взял Арсений пульт, *"Прошагать" пальцами по коленям*  
Посмотреть хотел он мультик *Хлопнуть в ладоши*  
У пограничников есть пост, *Плотно сжатые пальцы рук приложить к*  
*вискам*  
Под охраной у них мост. *Ладони плотно прижаты друг к другу, "развести" в*  
*мост*

#### **Сегодня праздник всех отцов**

Сегодня праздник всех отцов, *Сжимают и разжимают пальцы*  
Всех сыновей, всех кто готов, *Хлопают в ладоши*  
Свой дом и маму защитить, *Из ладошек делают «домик», руки*  
*прикладывают к сердцу*

Всех нас от бед отгородить! *Сжимают и разжимают пальцы*

### **Капитан**

Я плыву на лодке белой *концы пальцев направить вперед, прижать руки ладонями*

По волнам с жемчужной пеной. *друг к другу, слегка приоткрыв.*

Я - отважный капитан, *проговаривая стишок, показывать, как лодка*

Мне не страшен ураган. *качается на волнах, а затем плавными движениями рук*

Чайки белые кружатся, *сами волны,*

Тоже ветра не боятся. *потом по тексту стиха показать чайку, скрестив руки, соединив*

Лишь пугает птичий крик *ладони тыльной стороной и помахать*

Стайку золотистых рыб. *пальцами, сжатыми вместе*

И, объездив чудо-страны, *выпрямленными ладонями с пальцами,*

Посмотрев на океаны, *прижатыми друг к другу изобразить рыбок.*

Путешественник-герой, *плавными движениями ладоней показать как рыбы плывут в воде*

К маме я вернусь домой.

### **Тема: Животные Севера и Юга.**

#### **Белые медведи.**

Белые медведи мороза не боятся, Руки на столе ладонями вниз; разводить пальцы правой руки в стороны и соединять.

Нравится им в море ледяном купаться. Руки на столе ладонями вниз; разводить пальцы левой руки в стороны и соединять.

Не страшны им в Арктике

Клыкастые моржи, Поднимать пальцы правой руки по одному, начиная с большого.

На рыбу и тюленей охотятся они. Поднимать пальцы левой руки по одному, начиная с большого.

#### **Тюлени.**

Тёпы-тяпы, тёпы-тяпы, Ладонками с плотно сомкнутыми пальчиками похлопывают по коленям или по столу (руки при этом неподвижны).

Это ласты, а не лапы.

У тюленей ласты эти

Носят мамы, папы, дети.

#### **В жарких странах.**

Если в жаркую страну

Я случайно попаду, Сжимать – разжимать пальцы в кулаки.

То увижу там шакала, Соединить все пальцы обеих рук с большими, образуя «бинокль», поднести к глазам.

Кенгуру, гиппопотама, Разогнуть большой и указательный пальцы правой руки.

Обезьяну, тигра, льва, Разогнуть средний, безымянный пальцы и мизинец

правой руки.

Крокодила и слона. Разогнуть большой и указательный пальцы левой руки.  
Хорошо живется им - Разогнуть средний, безымянный пальцы и мизинец  
левой руки.

Не бывает снежных зим. Хлопнуть в ладоши, развести руки в стороны.

### **Слон.**

В зоопарке стоит слон,

Уши, хобот – всё при нём.

Головой своей кивает,

Будто в гости приглашает. Средний палец опущен. С одной стороны он зажат мизинцем и безымянным, а с другой – указательным и большим. Шевелить средним пальцем, качать кистью.

### **Мартышки и книжки.**

Две проказницы мартышки

Полистать любили книжки.

Потрясти их, полизать

И как будто почитать. (Выполнять движения, соответствующие тексту)

Ловко принялись за дело

И очки они надели. (Показать руками «очки»)

К носу книжку поднесли, (Две ладошки приблизить к лицу)

Вдруг подальше отвели

Ничего в очках не видно. (Ладони отдалить от лица)

И мартышкам так обидно! (Вытираем щечки, «слезы»)

### *Тема: 8 марта. Моя семья/i*

]

### **Наши мамы.**

Много мам на белом свете, Разводят руки в разные стороны, затем крепко обхватывают себя за плечи.

Всех их очень любят дети!

Журналист и инженер, Поочередно сгибают пальчики, начиная с мизинца, сначала на одной, затем на другой руке.

Повар, милиционер,

Швея, кондуктор и учитель,

Врач, парикмахер и строитель –

Мама разные нужны, Сжимают обе ладошки в «замочек»

Мама разные важны! Разводят руки, поднимают ладошками вверх.

### **Семья**

Раз, два, три, четыре! (хлопают в ладоши)

Кто живет в моей квартире?

Раз, два, три, четыре, пять! (хлопают в ладоши)

Всех могу пересчитать:

Папа, мама, брат, сестренка, кошка Мурка,

Два котенка, мой щегол, сверчок и я (поочередное поглаживание- массаж



всех десяти пальцев).

Вот и вся моя семья!

### **Кто приехал?**

Кто приехал? Пальцы обеих рук сложены вместе.

Мы, мы, мы! Быстро хлопают кончики больших пальцев.

Мама, мама, это ты? Кончики больших пальцев прижаты, а кончики остальных хлопают.

Да, да, да! Хлопают кончики больших пальцев.

Папа, папа, это ты? Хлопают кончики указательных.

Да, да, да! Хлопают кончики больших пальцев.

Братец, братец, это ты? Хлопают кончики средних пальцев.

Да, да, да! Хлопают кончики больших пальцев.

Ах, сестричка, это ты? Хлопают кончики безымянных.

Да, да, да! Хлопают кончики больших пальцев.

Все мы вместе, да, да, да! Хлопают кончики мизинцев. Хлопать в ладоши.

### **Дружная семья**

Этот пальчик – дедушка, (загибаем поочередно пальцы, начиная с большого)

Этот пальчик – бабушка,

Этот пальчик – папочка,

Этот пальчик – мамочка,

А вот этот пальчик – я,

Вместе – дружная семья! (хлопаем в ладоши)

### **Тема: Каникулы. Сказки.**

#### **Любимые сказки**

Будем пальчики считать, *Хлопают в ладоши*

Будем сказки называть

Рукавичка, Теремок, *Поочередно загибают пальчики на левой руке*

Колобок – румяный бок.

Есть Снегурочка – краса,

Три медведя, Волк – Лиса.

Не забудем Сивку-Бурку, *Поочередно загибают пальчики на правой руке*

Нашу вещую каурку.

Про жар-птицу сказку знаем,

Репку мы не забываем

Знаем Волка и козлят. *Сжимают кулачки*

Этим сказкам каждый рад. *Хлопают в ладоши*

#### **Репка**

Тянут, тянут бабка с дедкой, *Дети вытягивают большие пальцы.*

Из земли большую репку. *Указательные.*

К ним пришла тут внучка, *Средние.*

Подбежала Жучка, *Безымянные.*

Кошка тоже потянула. *Мизинцы.*

Хоть держалась крепко, *Берут репку.*

Вытянута репка! *Поднимают руки вместе с репкой.*

### **Сказки**

Мышка быстренько бежала (бег пальцами по столу)

Мышка хвостиком виляла (имитация движения)

Ой, яичко уронила (сжать ручки в кулачки «яичко»)

Посмотрите-ка, разбила (показать «яичко» на вытянутых руках)

Вот ее мы посадили (наклониться)

И водой ее полили (имитация движения)

Вырастала репка хороша и крепка (развести руки в стороны)

А теперь ее потянем (имитация движения)

И из репы кашу сварим ("держим ложку" имитация еды)

И будем мы от репки здоровые и крепкие (показать «силу»)

Мы славна семья козлят

Мы любим, прыгать и скакать (хлопаем в ладоши)

Мы любим, бегать и играть

Любим рожками бодаться (пальчиками обеих рук показывают «рожки»)

### **Репка (2)**

Репку мы сажали («роете» пальчиками в детской ладошке лунку),

Репку поливали (показываете пальчиками, как льется вода из лейки),

Вырастала репка (показываете, как растет, выпрямляете постепенно пальчики)

Хороша и крепка (оставьте ладони открытыми, а пальцы согните как крючочки)!

Тянем-потянем (руки сцепляются и тянут – каждый в свою сторону),

Вытянуть не можем (потрясли кистями рук),

Кто же нам поможет (прибегают по очереди все герои сказки и помогают тянуть)?

Тянем-потянем, тянем-потянем!

Ух (расцепили руки, потрясли кистями)!

Вытянули репку.

### **Теремок**

Стоит в поле теремок, теремок. (Дети соединяют кончики пальцев рук над головой.)

Он не низок не высок, не высок. (Приседают, опуская руки вниз, встают, поднимая руки вверх)

На двери висит замок, да замок (Руки сомкнуты ладонями и пальцами.)

Кто его открыть бы смог? (Поднимают плечи вверх, опускают.)

Слева зайка, справа мышка, (Дети занимают свои места около теремка.)

Отодвиньте-ка задвижку. (Тянут руки в разные стороны, но пальцы в «замке»).

А лягушка, и медведь (Занимают свои места около теремка.)

Тоже терем хотят отпереть. (Сильно сжимают пальцы.)

А лисичка и волчок открывают теремок! (Открывают «замок» — рассоединяют пальцы по одному и раз водят руки в стороны).

**Тема: Весна. Перелётные птицы.**

С юга птицы прилетели!

Прилетел к нам скворушка- *Поочередно сгибать пальцы на обеих руках, начиная с мизинца левой руки.*

Серенькое перышко.

Жаворонок, соловей

Торопились: кто скорей.

Цапля, лебедь, утка, стриж,

Аист, ласточка и чиж- *Снова, скрестив большие пальцы, помахать ладошками.*

Все вернулись, прилетели,

Песни звонкие запели! *Указательным и большим пальцами сделать « клюв» — « птицы поют».*

**Десять птичек — стайка.**

Десять птичек — стайка.

Пой-ка, подпевай-ка: *Спокойные взмахи расслабленными ладонями*

Эта птичка — соловей, *Загибаем по очереди пальцы начиная с мизинца левой руки*

Эта птичка — воробей,

Эта птичка — совушка, сонная головушка.

Эта птичка — свиристель,

Эта птичка — коростель,

Эта птичка — скворушка, серенькое перышко. *Загибаем по очереди пальцы начиная с мизинца правой руки*

Это-зяблик, это — стриж,

Это — развеселый чиж.

Ну а это — злой орлан.

Птички-птички, по домам *Обе ручки быстро сжать в кулачки, «пряча птичек»*

**Птицы прилетают.**

С наступлением весны, *Пальцы расставлены, ладони перекрещены.*

Птицы прилетают. *Большие пальцы соединяют, остальными машут, как крыльями.*

Возвращаются скворцы,

Работяги и певцы. *Пальцы рук сжимаются в кулаки и разжимаются.*

А грачи у лужицы *Ладони раскрыты, соединены чашечкой.*

Шумной стайкой кружатся. *Круговые движения кистями рук.*

Журавли летят торопятся, *Пальцы расставлены, ладони перекрещены.*

А малиновка и дрозд, *Большие пальцы соединяют, остальными машут, как крыльями.*

Занялись устройством гнезд. *Пальцы рук в замок ладони открыты.*

### **Грачи.**

Мы лепили куличи. *«Лепить пирожок»*

Прилетели к нам грачи. *«Помахать крыльями»*

Первый грач испек пирог, *Загибать пальчики по очереди на одной руке.*

А второй ему помог.

Третий грач накрыл на стол,

А четвертый вымыл пол,

Пятый долго не зевал

И пирог у них склевал.

Раз, два, три, четыре, пять, *Загибать пальчики на другой руке.*

Выходи грачей считать.

### **Весна**

Вот уж две недели *Опускаем по очереди руки вниз, пальцы вместе.*

Капают капли.

Снег на солнце тает *Руки ладонями вниз разведены в стороны.*

И ручьём стекает. *Обе руки ладонями вниз двигаются в одну сторону.*

### **Подснежник**

К нам Весна лишь заглянула - *Протягивают руки вперед*

В снег ладошку окунула *Руки внизу, перпендикулярно корпусу*

И расцвел там нежный, *Руки соединяют в бутон на уровне глаз*

Маленький подснежник *Медленно раздвигают пальцы («цветок раскрылся»)*

*Тема: Лес, деревья, кустарники.*

### **Клён**

За окном сосулька тает,

Ветер тучи рвёт в клочки. *«Рвать» клочки,*

Разжимает, разжимает разжимать кулачки,

Клён тугие кулачки.

Прислонился он к окошку. ладони вместе прижать к щеке

И, едва растает снег,

Мне зелёную ладошку протянуть ладошки вперед,

Клён протянет раньше всех. сжимать и разжимать кулачки

### **Иголки**

У сосны, пихты и ёлки (дети перекатывают в руках, массируя ладони

Очень колкие иголки, массажный мячик)

Но ещё сильнее, чем ельник,

Вас уколёт можжевельник! (подбрасывают мячик)

*Тема: Моя страна, моя республика, мой город.*

### **Край родной.**

Здравствуй, солнце золотое! Потянуться, растопырив пальцы  
Здравствуй, небо голубое! Помахать «небу»  
Здравствуй, вольный ветерок! Волнообразные движения кистей рук  
Здравствуй, маленький дубок! Показать «дубок»- растет от маленького  
расточка вверх  
Мы живём в одном краю –  
Всех я вас приветствую! «Обнимашки»

### **Моя страна**

Посмотрю на карту я: вытягивают вперед прямые ладони  
Вот российская земля. поочереды соединяют одноименные пальцы рук  
Есть леса тут и озера,  
Горы, реки и моря.  
Я люблю тебя, Россия, крепко сжимают в «замок»  
Ты же Родина моя! прикладывают руки к груди

### ***Тема: День Победы.***

#### **На параде.**

Как солдаты на параде, *Сжимаем, разжимаем кулачки.*  
Мы шагаем ряд за рядом,  
Левой — раз, левой — раз, *Хлопки в ладоши.*  
Все захлопали в ладошки —  
Дружно, веселей!  
Застучали наши ножки  
Громче и быстрее!

#### **Наша армия.**

Аты - баты, аты - баты! *Поочередно «шагают» указательным и средним  
пальцами правой и левой руки.*  
На парад идут солдаты!  
Вот идут танкисты,  
Потом артиллеристы,  
А потом пехота –  
Рота за ротой.

#### **Пограничник.**

Пограничником я буду, *Сжимать и разжимать пальцы в кулаки  
одновременно на обеих руках.*  
Чтоб границы защищать, *Соединять одноименные пальцы обеих рук, начиная  
с больших.*  
И страна могла спокойно *Разъединять одноименные пальцы, начиная с  
мизинцев.*  
Крепким сном ночами спать. *Соединять все пальцы обеих рук по очереди с  
большим.*

### ***Тема: Лето. Цветы.***



Наши алые цветы  
Распускают лепестки, (Плавно разжимают кулаки).  
Ветерок чуть дышит,  
Лепестки колышет. (Машут перед собой руками).  
Наши алые цветки  
Закрывают лепестки, (Плавно сжимают руки в кулаки).  
Тихо засыпают, (Кладут руки под щеку)  
Головой качают. (Качают головой).

### **Цветок.**

Вырос высокий цветок на поляне,  
(Запястья соединить, ладони развести в стороны, пальцы слегка округлить).  
Утром весенним раскрыл лепестки.  
(Развести пальцы рук).  
Всем лепесткам красоту и питание  
(Ритмично двигать пальцами вместе-врозь).  
Дружно дают под землей корешки.  
(Ладони опустить вниз, тыльной стороной прижать друг к другу, пальцы развести).

### **Подсолнух.**

Посадили зернышко,  
(щепотка)  
Вырастили солнышко.  
(растопырить ладони)  
Это солнышко сорвем,  
(ладоши раскрыть)  
Много зерен соберем.  
(собирать с другой ладони зерна)

### **Тема: Насекомые.**

#### **Божья коровка.**

Божья коровка - (дети машут руками)  
Черная головка. (за голову хватаются)  
Улети на небо, (руки поднимают высоко)  
Принеси нам хлеба. (руки вперед)  
Черного и белого (две ладошки в одну сторону, и в другую)  
Только не горелого. (*пальчиком грозят*)

#### **Комар.**

Дружно пальчики считаем – (*Сжимают и разжимают пальцы.*)  
Насекомых называем.  
Бабочка, кузнечик, муха, (*Поочерёдно сгибают пальцы в кулачок, начиная с большого*).  
Это жук с зелёным брюхом.  
Это кто же тут звенит? (*Вращают мизинцем.*)  
Ой, сюда комар летит!



Прячьтесь! *Прячут руки за спину.*

### **Насекомые**

Раз, два, три, четыре, пять – (Сжимать - разжимать пальцы в кулак).

Насекомых надо знать: *(Последовательно соединять пальцы обеих рук с большими).*

Муха, бабочка, пчела,

Муравей, комар, оса,

Шмель, кузнечик и сверчок... *Поочередно загибать пальцы рук, начиная с большого пальца правой руки.*

И у каждого шесть ног! *Поднять правую руку раскрытой ладонью вверх, а левую сжать в кулачок, подняв верх большой палец – показать шесть пальцев.*

### **Паучок.**

Паучок ходил по ветке,

А за ним ходили детки. *Руки скрещены; пальцы каждой руки "бегут" по предплечью, а затем по плечу другой руки.*

Дождик с неба вдруг полил,

Паучков на землю смыл. *Кисти свободно опущены, выполняем стряхивающее движение (дождик). Хлопок ладонями по столу/коленям.*

Солнце стало пригревать,

Паучок ползёт опять, *Ладони боковыми сторонами прижаты друг к другу, пальцы растопырены, качаем руками (солнышко светит)*

А за ним ползут все детки, *Действия аналогичны первоначальному*

Чтобы погулять на ветке. *"Паучки" ползают на голове*

### **Пчела.**

Прилетела к нам вчера *Махнут ладонями*

Полосатая пчела.

А за нею шмель-шмелек *На каждое название насекомого загибают пальчик*

И веселый мотылек,

Два жука и стрекоза,

Как фонарики глаза. *Делают кружочки из пальчиков подносят к глазам.*

Пожужжали, полетали,

От усталости упали. *. Роняют ладони на стол.*

## Использование наглядного материала

### во время пальчиковой гимнастики

Рассматривание картинок, плакатов, книжных иллюстраций является составляющей частью большинства занятий в детском саду. Во время проведения пальчиковой гимнастики также рекомендуется привлекать наглядные материалы. **Яркие и понятные образы помогают дошкольникам в исполнении гимнастических движений, активизируют воображение.** Дети легче включаются в игровую ситуацию.

**Таблица: варианты наглядных материалов для пальчиковых игр**

Тип	Варианты материалов	Примеры использования
Дидактический материал	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Карточки;</li> <li>• таблицы — схематические изображения этапов игры/упражнения.</li> </ul>	<p>При изучении нового упражнения воспитатель показывает ребятам картинку с изображением пальчиковой «фигуры», рассказывает, что нужно сделать. Таблицы применяются на занятиях со старшими дошкольниками: воспитатель вывешивает схему знакомой игры, по которой дети вспоминают правила.</p>
Иллюстративный материал	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Картинки, фотографии;</li> <li>• иллюстрированные книги;</li> <li>• тематические плакаты.</li> </ul>	<p>Иллюстративный материал — художественные образы, о которых говорится в стихотворном/песенном содержании игры. Картинки животных и сказочных персонажей дарят детям позитивные эмоции и усиливают желание играть.</p>

Материалы ИКТ

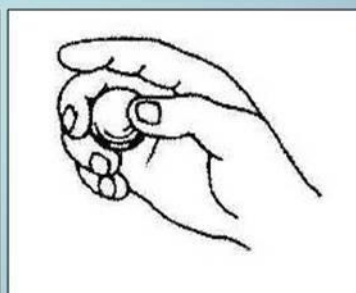
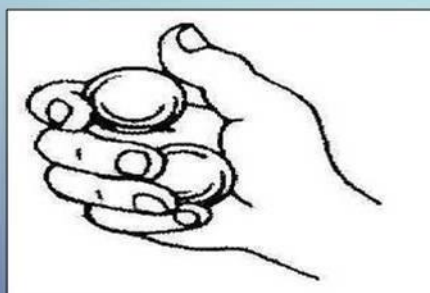
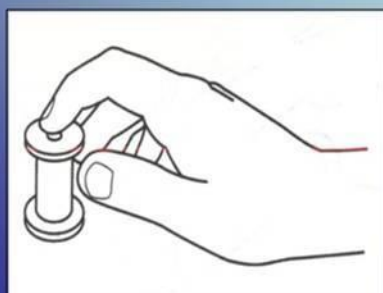
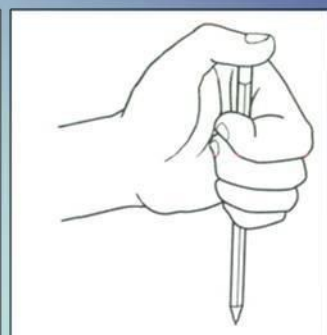
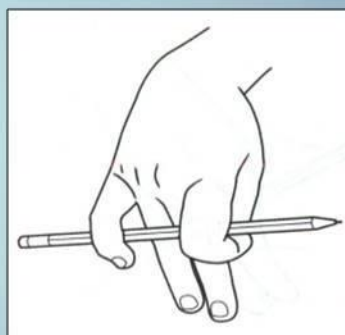
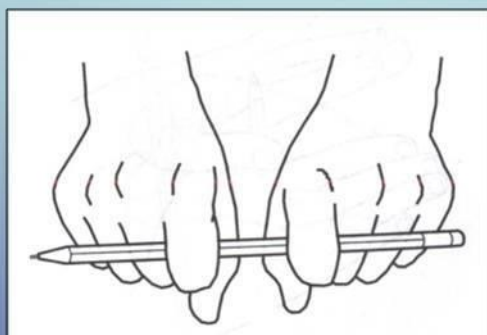
- Презентации — слайды с описанием правил игры и изображением действий;
- мультипликационные сказки с музыкальным/песенным сопровождением по содержанию пальчиковой игры.

Презентации используются в качестве вспомогательного материала на занятиях в старших группах. Совершенствуется способность детей соотносить зрительные образы с объяснениями педагога. Мультфильмы по играм просматривают в группах всех возрастов.

Приложение 5

## Пальчиковая гимнастика с предметами

(катушкой, карандашом, теннисным мячиком)



## Приложение 6

### ПАЛЬЧИКОВЫЙ ТЕАТР

Игры с пальчиковым театром развивают воображение, любознательность, коммуникабельность, интерес к творчеству. Помогают справиться с застенчивостью, способствуют развитию памяти, внимания, расширению кругозора.





## ТЕНЕВОЙ ПАЛЬЧИКОВЫЙ ТЕАТР.

Очень полезен для развития мелкой моторики и теневой пальчиковый театр. На рисунке ниже даны схемы фигур, которые можно использовать для показа сказок в таком театре.



## Список используемой литературы

1. Абрамова Л.П., Бардышева Т.Ю., Моносова Е.Н. Орешек на ладошке: Массаж для пальчиков: Для детей 2-4 лет.- М:Карапуз, 2003-37с.
2. Банникова Л.П. Программа оздоровления детей в дошкольных образовательных учреждениях.- ТЦ Сфера, 2007-51с.
3. Воротилкина И.М Физкультурно-оздоровительная работа в дошкольном образовательном учреждении.-М.: Энас, 2006-144с.
4. Доскин В.П., Голубева А.Г. Растим детей здоровыми.–М.: Мозаика-синтез, 2005.-96 с.
5. Здоровый малыш. Программа оздоровления детей в ДОУ./Под редакцией З.И.Бересневой.-М.: Творческий центр, 2003-31с.
6. Энциклопедия лечебного массажа и гимнастики. Е.Н. Залесовой. "ТрастПресс" 1999г.

Интернет-ресурс.

\*\*\*Составлено по материалам открытого доступа