

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**  
**Министерство образования, науки и молодежи Республики Крым**  
**Управление образования, молодежи и спорта Администрации**  
**Белогорского района Республики Крым**  
**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение**  
**«Мельничновская средняя школа»**  
**Белогорского района Республики Крым**

РАССМОТРЕНО  
на заседании ШМО  
\_\_\_\_\_ А.Р. Билялова  
Протокол № 8  
от 18.08.2025 г.

СОГЛАСОВАНО  
Заместитель директора  
по УВР  
\_\_\_\_\_ О.А. Кириенко  
от 18.08.2025 г.

УТВЕРЖДЕНО  
Директор МБОУ  
\_\_\_\_\_ О.Н. Шацило  
Приказ № 118  
От 29.08.2025 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
внеурочной деятельности  
«Пальчиковая гимнастика»  
3 класс

(данная программа соответствует Федеральной адаптированной образовательной  
программе начального уровня образования)

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.

Программа по внеурочной деятельности «Пальчиковая гимнастика» разработана на основании ФГОС образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), ФГОС НОО образования обучающихся с ограниченными возможностями здоровья, адаптированной основной общеобразовательной программы для обучающихся с легкой степенью умственной отсталости (интеллектуальными нарушениями) (вариант 1), адаптированной основной общеобразовательной программы для обучающихся с умеренной, тяжелой, глубокой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), тяжелыми множественными нарушениями развития (вариант 2), адаптированной основной общеобразовательной программы начального общего образования обучающихся с расстройствами аутистического спектра (вариант 8.3).

Одним из немаловажных аспектов развития ребенка является развитие мелкой моторики и координации движений пальцев рук. Учеными доказано, что развитие руки (мелкая моторика и координация движений пальцев рук) находится в тесной связи с развитием речи и мышления ребенка

Уровень развития мелкой моторики – один из показателей интеллектуальной готовности к обучению.

1. Положительное воздействие на внутренние органы, тонизирующий, иммуностимулирующий эффект.
2. Стимуляция мыслительных функций и речи.
3. Веселое общение ребенка и взрослого, заряд положительных эмоций.

### **Актуальность:**

Необходимость развития активных движений пальцев рук получила научное обоснование. Учёные, занимающиеся изучением деятельности детского мозга, психики детей отмечают большое стимулирующее значение функции руки. Сотрудники Института физиологии детей и подростков МНН установили, что уровень развития речи находится в прямой зависимости от степени сформированности тонких движений пальцев рук.

Поскольку проблема развития мелкой моторики является крайне важной, учителям необходимо провести с детьми углублённую работу в этом направлении. Зная, что эпизодическая нерегулярная деятельность не сможет дать заметного положительного эффекта, мы решили создать свою, приемлемую для нашей категории детей и существующих материальных условий, систему занятий с детьми.

Изучив работы по развитию мелкой моторики разных авторов, мы отметили, что одни из них отдают предпочтение штриховке и рисованию (Е.В. Черных), другие – теневому театру (А.В. Мельникова), третьи лепке, конструированию (З.И. Богатеева), четвёртые – упражнения с пальчиками (Т.В. Фадеева) и др. На основании всего изученного нами была разработана программа кружка «Волшебные пальчики».

Данная программа предназначена для правильного развития мелкой моторики детей с ОВЗ младшего школьного возраста и своевременной помощи в формировании последовательной координации движений пальцев рук и навыков ручной умелости.

Программа кружка «Пальчиковая гимнастика» адресована школьникам младшего возраста с интеллектуальными нарушениями.

**Цель программы:** создание условий для развития мелкой моторики и координации движений пальцев рук.

### **Задачи программы:**

#### *Обучающие:*

1. Научить детей четко произносить слова потешек, скороговорок и стихотворений, сочетая их с движениями
2. Знакомить детей с названием пальчиков
3. Формировать навыки исполнительского мастерства.

#### *Развивающие:*

1. Развивать умения производить точные движения кистью и пальцами рук.
2. Развивать способности координированной работы рук со зрительным восприятием.
3. Развивать творческую активность, пространственное мышление, фантазию.
4. Развивать гибкость и подвижность пальцев и кистей рук
5. Развивать память, звуковую культуру речи.

#### *Воспитывающие:*

1. Воспитывать в детях усидчивость.
2. Воспитывать внимательность к выполнению заданий.
3. Способствовать созданию игровых ситуаций, расширять коммуникативные способности детей.

#### **Формы и режим занятий:**

Программа рассчитана на 1 занятие в неделю. На первом занятии детей знакомят с пальчиковыми играми и элементами массажа, на втором занятии задания повторяются. Занятия проводятся в классе по 30 минут и предполагают использование следующих **форм:**

- Беседа,
- художественное слово
- дидактическая игра
- физические упражнения
- индивидуальная корректировка действий.

#### **Направленность программы:**

Программа включает в себя следующие разделы:

- пальчиковая гимнастика
- пальчиковые игры
- инсценировки
- игры и действия с предметами.

В разделе *“Пальчиковая гимнастика”* дети знакомятся с комплексами упражнений, которые дают пальцам полноценный отдых, развивают их ловкость, подвижность, а веселые стишки помогают детям снять напряжение. На пальцах и на ладонях есть *“активные точки”*, массаж которых положительно сказывается на самочувствии, улучшает работу мозга. Данные упражнения способствуют поддержанию хорошего тонуса.

В разделе *«Пальчиковая гимнастика»* используются игры совместно с народными потешками, скороговорками и поговорками. Пальчиковые игры как бы отображают реальность окружающего мира – предметы, животных, людей, их деятельность, явления природы. В ходе пальчиковых игр дети, повторяя движения взрослых, активизируют моторику рук. Тем самым вырабатывается ловкость, умение управлять своими движениями, концентрировать внимание на одном виде деятельности. Пальчиковые игры – это инсценировка каких-либо рифмованных историй, сказок при помощи пальцев. Многие игры требуют участия обеих рук, что даёт возможность детям ориентироваться в понятиях *«вправо»*, *«влево»*, *«вверх»*, *«вниз»* и т.д. При выполнении каждого упражнения нужно стараться вовлекать все пальчики, выполнять их как левой, так и правой рукой и обеими вместе.

Скороговорки всегда можно *«переложить на пальцы»*, то есть придумать сначала не сложные движения для пальчиков, затем эти движения усложнять. Вначале произнести скороговорку чётко, не торопясь, затем с одновременным движением рук, а потом проделывать вместе с детьми. В процессе работы над скороговоркой менять темп, интонацию, громкость. Это помогает развитию речи ребёнка, его координации, помогает почувствовать ритм, и подготовить руку к письму.

В разделе *“Игры и действия с предметами”* для формирования тонких движений рук, совершенствования двигательных навыков, развития моторных координаций и оптико-пространственных представлений используются предметы различные по размеру, материалу,

фактуре, структуре. Для данных упражнений используются карандаши, мячи-ежики, ручки, эспандеры.

В разделе «*Инсценировки*» для развития ручной умелости, а так же детского творчества, артистизма у детей используются различные виды инсценирования, в которых принимают участие все дети. Игры, напоминающие театральные представления, требуют кропотливой совместной работы детей и взрослых. Мы используем пальчиковый театр, персонажами которого показываются небольшие игры – инсценировки, проведённые в форме диалога: «Две лягушки», «Девочка и медведь», сказки «Колобок», «Теремок», «Репка». Популярен «Театр пальчиков». У инсценировок с помощью пальчикового театра (где действуют пальцы и руки) большие возможности для развития ручной ловкости, движений кисти и пальцев рук, умелости, точности, выразительности движений и развития речи.

**Срок реализации программы:** Программа рассчитана на 1 год обучения.

**Ожидаемые результаты и способы определения из результативности:**

Обучаясь по данной программе, *к концу обучения дети*

*должны знать:*

- названия пальцев рук, их очередность
- народные потешки, небольшие по размеру пальчиковые игры с движениями, соответствующие тексту

*должны уметь:*

- управлять своими действиями и концентрировать внимание на одном виде деятельности
- согласовывать движения кистей рук со словами пальчиковых игр, потешек
- ориентироваться в понятиях «вправо», «влево», «вверх», «вниз» и т.д.
- выполнять движения пальчиковых игр как левой, так и правой рукой и обеими вместе.
- у детей развивается гибкость и подвижность пальцев и кистей рук.

#### **Список литературы**

1. Абраменко В.В. Воспитание игрой. Играем вместе с ребёнком. – М., Лепта Книга, 2008.
2. Безруких М.М. Тренируем пальчики. – М.: ООО «Дрофа», 2000.
3. Белая А.Е. Пальчиковые игры. - М.: «Астрель», 2001.
4. Белкина В.Н. Дошкольник: обучение и развитие. Воспитателям и родителям. – Ярославль, Академия развития, 2001.
5. Гаврина С.Е. Развиваем руки – чтоб - учиться и писать, и красиво рисовать. – Ярославль: «Академия Холдинг», 2002.
6. Черенкова Е.Ф. Оригинальные пальчиковые игры. - М., «ДОМ. XXI век», 2007
7. Шульгина В.П. Методическая копилка для учителей начальных классов.// Школа радости. – Ростов – на – Дону: «Феникс», 2002..
8. Цвынтарный В.В. Играем пальчиками и развиваем речь.–Санкт – Петербург: 2005.

Комплекс пальчиковой гимнастики должен включать в себя следующие упражнения:

1. Общая разминка (упражнения для развития общей моторики)
2. Самомассаж (пальчиковый массаж)
3. Пальчиковая гимнастика
4. Упражнения с предметами

#### **I Упражнения общей разминки**

Прежде чем приступить к выполнению специальных упражнений, необходимо подготовить кисти с помощью разминки. Для этого можно использовать различные упражнения, например:  
-Упражнение «Волна» (руки в «замке» - волнообразные движения в кистях.  
-Вращения в кистях (руки в «замке»).

- Скрестные выкруты (захват в «замок» скрестно – вывернуть в локтях до прямых рук).
- Сжимание и разжимание пальцев в кулак.
- Сжать кулак – вращать в лучезапястном суставе.
- «Встряхивание кистей.

### **Упражнение для разминки шейных мышц:**

- 1)повороты головы: ноги на ширине плеч, руки на поясе и прямая голова в исходном положении; попеременно поворачивать голову вправо, влево;
- 2)наклоны головы: ноги на ширине плеч, руки на поясе и прямая голова в исходном положении; поочередно наклонять голову вперед и назад;
- 3)вращения головы: ноги на ширине плеч, руки на поясе и прямая голова в исходном положении; вращать голову в направлении по и против часовой стрелки.

### **Упражнения для разминки мышц плечевого пояса и рук:**

- 1)вращение плечами: ноги на ширине плеч, прямая голова и руки вдоль туловища в исходном положении; вращать плечами попеременно вверх назад и вперед вниз;
- 2)махи руками: ноги на ширине плеч, прямая голова и руки вдоль туловища в исходном положении; вращать руками назад и вперед, а также скрещивая в области груди.

### **Упражнения для разминки мышц груди и спины:**

- 1)подъемы рук: ноги на ширине плеч исходное положение; соединить кисти рук либо впереди, либо за спиной и на глубоком вдохе поднять руки, а опустить на выдохе;
- 2)разведение рук: ноги на ширине плеч исходное положение; выпрямить руки перед собой на уровне груди и согнуть их в локтях, чтобы затем развести назад, смыкая во время вдоха лопатки.

### **Упражнения для рук.**

1. Упражнение «Птичка». Имитирует взмах крыльев птицы.
2. Рыбка. Делаем волнообразные движения сложенными вместе ладошками, имитируя движение хвостика рыбки во время плавания.
3. Зайчик. Хлопает в ладоши во всех направлениях: над головой, напротив или сзади себя, а также в разных положениях тела: стоя, лежа, сидя и т.д.

### **Упражнения для разминки плечевого пояса.**

Выполняя такие упражнения, ребенок укрепляет грудную клетку и органы дыхания, а так же формирует правильную осанку.

1. Обнималки. Суть упражнения состоит в том, что ребенок разводит руки в стороны, делает вдох, обхватывает плечи и делает выдох.
2. Пароходик. Ребенок делает круговые махи выпрямленными руками.
3. Упражнение «Часики». Наклоняет голову в одну сторону, а затем в другую. Наклоны сопровождает комментариями: «Тик-так, тик-так, тик-так». Руки держит на поясе, а ноги – на ширине плеч.

### **Упражнения для туловища.**

1. Упражнение: «Мельница». Ребенок наклоняется, ставит ноги на ширине плеч и машет расслабленными руками, изображая вращающиеся лопасти мельницы.
2. Тук-тук. Ребенок, изначально, стоит прямо, а его ноги расположены на ширине плеч. По команде ребенок должен наклониться и хлопнуть себя ладошками по коленкам.
3. Качеля. Это упражнение прекрасно тренирует вестибулярный аппарат. Ребенок, стоя на одном месте, начинает раскачиваться, прогибая туловище вперед и назад.
4. Потягушки. Ребенок наклоняется в разные стороны: вправо, влево, назад и вперед с протягиванием руки.

## Гимнастика в стихах

Мы ручками похлопаем - Хлоп-хлоп-хлоп,

Мы ножками потопаем - Топ-топ-топ,

Мы руки все подняли

И дружно опустили.

И сели все в волшебный самолёт. *(руки, согнутые в локтях, перед грудью)*

Завели мотор - Ж- ж- ж, ж-ж-ж *(крутим медленно руками перед грудью, увеличивая темп)*

Самолёт летит, а мотор гудит - У-у-у, у-у-у *(руки в стороны, поочерёдные наклоны влево и вправо),*

Полетели...*(обычно сделав пару кругов по комнате, мы летим кушать или мыться, а иногда и к карте, висящей на стене, "подлетаем" для игры в географию)*

По дорожке мы шагаем

Топ-топ, ножки, топ!

И в ладоши ударяем.

Хлоп-хлоп, ручки, хлоп!

Ай да малыши!

Ай да крепыши!

Руки в стороны, в кулачок,

Разжимаем и на бочок.

Левую вверх!

Правую вверх!

В стороны, накрест,

В стороны, вниз.

Тук-тук, тук-тук-тук! *(стучим кулаком об кулак)*

Сделаем большой круг. *(«нарисовали» руками круг)*

## II Самомассаж

1.Массаж: «Крутись, карандаш»

Цель: Сделать массаж ладоней. Развивать мелкую моторику пальцев.

Содержание: Раздать детям карандаши и предложить их покатавать между ладошек по всей длине пальчиков. Карандаш я покачу, вправо-влево, как хочу!

2.Массаж: «Канат для пальчиков»

Содержание: Продвижение вверх и вниз по длине карандаша, захватив его пальцами, как при рисовании и с упором острым концом в стол.

3.Массаж «Киска»

Цель: Расслабление кисти, расправление её пальцев.

Содержание: два – три раза провести щеткой по наружной поверхности кисти ребенка от кончиков пальцев до лучевого сустава. Затем попросить ребенка сделать то же самое самостоятельно. Прочитать стихотворение.

Как у нашего кота

Шубка очень хороша.

Черная, блестящая,

Пушистая, лохматая.

«Мяу-у-у!»

Ходит Васька серенький,

Хвост пушистый, беленький.

Сядет - умывается,

Лапкой утирается.

«Мур-мур-мур!».

4. В данных упражнениях используются традиционные для массажа движения-разминание, растирание, надавливание, пощипывание / от периферии к центру/.

-“Помоем руки под горячей струей воды” - движение, как при мытье рук.

-“Надеваем перчатки” - большим и указательным пальцами правой руки растираем каждый палец левой руки, начиная с мизинца, сверху вниз. В конце растираем ладонь.

-“Засолка капусты” - движения ребром ладони правой руки о ладонь левой руки: постукивание, пиление. Движения обеих кистей: имитация посыпания солью, сжимание пальцев в кулак.

-“Согреем руки” - движения, как при растирании рук.

-“Молоточек” - фалангами сжатых в кулак пальцев правой руки “ забивать гвозди”.

-“Гуси щиплют траву” - пальцы правой руки пощипывают кисть левой.

--поглаживание кисти рук;

растирание пальчиков от кончиков к основанию с применением небольшой силы для увеличения чувствительности;

-легкое надавливание на верхнюю фалангу пальчика;

-растирание по кругу от кончика к ладошке;

-взять пальчик за верхушку и тихонько вращать по часовой стрелке.

5. Чистая водичка (Дети выполняют моющие движения.

Умоет Саше личико. (Поглаживают щеки.

Анечке – ладошки, (Интенсивно потирают ладони.

А пальчики – Антошке. (Массируют поочередно каждый пальчик, «снимают перчатки».

Ай, лады, лады, лады – (Дети хлопают в ладоши.

Не боимся мы воды. (Выполняют интенсивные моющие движения обеими кистями рук.

Чисто умываемся, («Моют» лицо, растирают уши.

Маме (друг другу) улыбаемся. (Улыбаются.

Жили-были зайчики (Сжимают руки в кулачок, указательным и средним изображают ушки.

На лесной опушке.

Хлопают в ладоши.

Жили-были зайчики (Показывают пальцами ушки.)

В беленькой избушке. (Показывают домик, ладошки – большие пальцы.)

Мыли свои ушки, (Потирают ушки.)

Мыли свои лапочки, (Выполняют моющие движения кистями рук.)

Наряжались зайчики, (Двигают ладонями сверху вниз по туловищу.)

Надевали тапочки. («Обуваются».)

6.Игра с массажным мячиком.

Этот шарик не простой

Весь колючий вот такой

Меж ладошками кладём

Им ладошки разотрём.

Вверх и вниз его катаем

Свои ручки развиваем!

Можно шар катать по кругу,

Перекидывать друг другу

Раз, два, три, четыре, пять

Нам пора и отдохнуть!

Ежик колет нам ладошки,

Поиграем с ним немножко. (Катаем между ладоней вертикально)

Если будем с ним играть

Ручки будем развивать. (Катаем между ладоней горизонтально)

Ловкими станут пальчики,

Умными — девочки, мальчики. (Катаем между ладоней по кругу, правая рука

7. Массаж специальным шариком Су-Джок.

1. Дети повторяют слова и выполняют действия с шариком в соответствии с текстом.

Наш волшебный мудрый ёжик

Не нашёл в лесу дорожек (Прокатываем по левой руке) (прокатываем по правой руке)

- Катать мячик от кончиков пальчиков к запястью;
- Катать мячик в ладонях по кругу;
- Перебирать мячик пальчиками;
- Сжимать мячик пальчиками;
- Крутить мячик пальчикам;
- Подбрасывать и ловить мячик;
- Сжимать мячик в руках;
- Перекидывать мячик из одной руки в другую.

Шарик я в руке катаю  
 Между пальчиков верчу,  
 Непременно каждый пальчик  
 Быть послушным научу.

2. Пружинные кольца надеваются на пальчики ребенка и прокатываются по ним, массируя каждый палец до его покраснения и появления ощущения тепла, проговаривая стихотворение.

Раз – два – три – четыре – пять, (разгибать пальцы по одному)

Вышли пальцы погулять,  
 Этот пальчик самый сильный, самый толстый и большой.

Этот пальчик для того, чтоб показывать его.  
 Этот пальчик самый длинный и стоит он в середине.

Этот пальчик безымянный, он избалованный самый.

А мизинчик, хоть и мал, очень ловок и удал.

### Ш. Пальчиковая гимнастика КОМПЛЕКСЫ ПАЛЬЧИКОВОЙ ГИМНАСТИКИ

#### Пальчиковая гимнастика (комплекс №1) Ладонка

1. Ладони на столе (на счет “раз-два” пальцы врозь-вместе.)
2. Ладонка – кулачок – ребро (на счет “раз, два, три”).
3. Пальчики здороваются (на счет “раз-два-три-четыре-пять” соединяются пальцы обеих рук: большой с большим, указательный с указательным и т.д.)
4. Человечек (указательный и средний пальцы правой, а потом левой руки бегают по столу).
5. Дети бегут наперегонки (движения, как и в четвертом упражнении, но выполняют обе руки одновременно).

#### Потешка “ПАЛЬЧИК-МАЛЬЧИК”

Пальчик-мальчик, где ты был? *Показать большой палец правой руки, обращаясь к нему.*  
С этим братцем в лес ходил. *Прикасаюсь кончиком большого пальца к кончикам всех*  
С этим братцем щи варил. *пальцев от указательного до мизинца.*  
С этим братцем кашу ел.  
С этим братцем песни пел.

«**Большая стирка**» Цель: Совершенствование кисти и пальцев рук.

Буду маме помогать,  
Буду сам бельё стирать:  
Мылом мылю я носки,  
Крепко трутся кулачки,  
Сполосну носки я ловко  
И повешу на верёвку. (Выполнять движения по тексту)

#### Пальчиковая гимнастика (комплекс №2) Зверята

1. Коза (вытянуть указательный палец и мизинец правой руки, затем левой руки).
2. Козлята (то же упражнение, но выполняется одновременно пальцами обеих рук).
3. Очки (образовать два кружка из большого и указательного пальцев обеих рук, соединить их).
4. Зайцы (вытянуть вверх указательный и средний пальцы, большой, мизинец и безымянный соединить).
5. Деревья (поднять обе руки ладонями к себе, широко расставив пальцы).  
«Прорастит растение». Пальцы сжаты в кулак, плотно прижаты друг к другу, затем они медленно поднимаются вверх до высоты большого пальца.  
«Малыш взбирается на дерево». Локоть правой руки на столе, пальцы широко разведены - дерево. Два пальца левой руки взбираются вверх по предплечью.

#### Потешка “БЕЛКА”

Сидит белка на тележке, *Левой рукой загибать по очереди пальцы правой руки,*  
Продает она орешки, *начиная с большого пальца.*  
Лисичке-сестричке,  
Воробью, синичке,  
Мишке толстопятому,  
Зайке усатому.  
Кому в роток, кому в зобок,  
А кому в лапочку.

#### Пальчиковая гимнастика (комплекс №3) Цветочки

1. Флажок (большой палец вытянуть вверх, остальные соединить вместе).
2. Птички (поочередно большой палец соединяется с остальными).
3. Гнездо (соединить обе руки в виде чаши, пальцы плотно сжать).
4. Цветок (то же, но пальцы разъединены).

### «Цветок»:

Вырос высокий цветок на поляне,  
Утром весенним раскрыл лепестки.  
Всем лепесткам красоту и питание  
Дружно дают под землей корешки.

(Руки в вертикальном положении, ладони друг к другу. Развести пальцы и слегка округлить их. Развести пальцы рук. Ритмичное движение пальцами врозь-вместе. Ладони опустить вниз и тыльной стороной прижать друг к другу, пальцы развести.)

5. Корни растения (прижать корни-руки тыльной стороной друг к другу, опустить пальцы вниз).

### **Потешка “ЭТОТ ПАЛЬЧИК“.** Инсценирование потешки:

Этот пальчик – дедушка,                    *Согнуть пальцы левой руки в кулачок,*  
Этот пальчик – бабушка,                   *По очереди разгибать пальцы, начиная с большого.*  
Этот пальчик – папочка,  
Этот пальчик – мамочка,  
Этот пальчик – я,  
Вот и вся моя семья.

### **Пальчиковая гимнастика (комплекс №4) Лучик**

Пчела (указательным пальцем правой, а затем и левой руки вращать вокруг).

2. Пчелы (то же упражнение выполняется двумя руками).

3. Лодочка (концы пальцев направить вперед, прижать руки ладонями друг к другу, слегка приоткрыв их).

4. Солнечные лучи (скрестить пальцы, поднять руки вверх, расставить пальцы).

### «Радуются взрослые и дети»

Кто ещё радуется солнышку?

Радуется дедушка,  
Радуется бабушка,  
Радуется мамочка,  
Радуется папочка,  
Очень радуюсь я.

Рада солнцу вся семья! (Выполнение по образцу за педагогом движений: на каждую строку дети загибают пальчик, 6 строка – сжимать и разжимать кулачок.)

5. Пассажиры в автобусе (скрещенные пальцы обращены вниз, тыльные стороны рук вверх, большие пальцы вытянуты вверх).

### **Потешка “БЕЛКА“ Инсценирование потешки**

Этот пальчик хочет спать,                    *Поднять левую руку ладонью к себе.*  
Этот пальчик – прыг в кровать!               *Загибать правой рукой по очереди пальцы левой руки,*  
Этот пальчик прикорнул,                    *начиная с мизинца.*  
Этот пальчик уж заснул.  
Тише, пальчик, не шуми,                    *Обратиться к большому пальцу, разогнуть все пальчики.*  
Братиков не разбуди ...  
Встали пальчики, ура!  
В детский сад идти пора.

### **Пальчиковая гимнастика (комплекс №5) Насекомые**

Замок (на счет “раз” – ладони вместе, а на счет “два” – пальцы соединяются в “замок”).

2. Лиса и заяц (лиса “крадется” – все пальцы медленно шагают по столу вперед; заяц “убегает” – перебирая пальцами, быстро движутся назад).

3. Паук (пальцы согнуты, медленно перебираются по столу).

«Паучок» Цель: Развивать мелкую моторику пальцев рук.

Паучок бежал по ветке, (Скрестите руки на уровне груди. Пальчики правой руки бегут по предплечью левой, а затем наоборот)

А за ним бежали детки.

Хлынул дождик: ой – е – ей! (Прижмите ладошки к лицу и сокрушенно покачайте головой)

Смыло паучков водой. (Помашите руками, словно стряхивая паучков и водичку)

4. Бабочка (ладони соединить тыльной стороной, махать пальцами, плотно сжатыми вместе).

5. Счет до четырех (большой палец соединяется поочередно со всеми остальными).

#### ***Потешка “НУ-КА, БРАТЦЫ, ЗА РАБОТУ”***

Ну-ка, братцы, за работу!

*Дети обращаются к правой руке, согнутой в кулачок, поочередно загибая все пальцы.*

Покажи свою охоту.

Большому – дрова рубить,

Печи все – тебе топить,

А тебе – воду носить,

А тебе – обед варить,

А малышке – песни петь,

Песни петь, да плясать,

Родных братьев забавлять.

#### **Пальчиковая гимнастика (комплекс №6) Предметы**

Двое разговаривают (согнуть обе руки в кулак, большие пальцы вытянуть вверх, приблизить их друг к другу).

2. Стол (правую руку согнуть в кулак, на нее сверху положить горизонтально левую руку).

3. Кресло (правую руку согнуть в кулак, а левую прислонить к ней вертикально).

4. Ворота (соединить кончики среднего и безымянного пальцев обеих рук, большие пальцы поднять вверх или согнуть внутрь).

5. Мост (поднять руки вверх ладонями друг к другу, расположить пальцы горизонтально, соединить кончики среднего и безымянного пальцев обеих рук).

“Грабли” - ладони на себя, пальцы переплетаются между собой.

#### ***Потешка “ПО ГРИБЫ”***

1,2,3,4,5,

*Дети попеременно сгибают пальцы, начиная с мизинца.*

Мы грибы идем искать.

Этот пальчик в лес пошел,

Этот пальчик гриб нашел,

Этот пальчик чистить стал,

Этот – в миску все кидал,

Этот пальчик все-все съел,

Оттого и потолстел!

#### **Пальчиковая гимнастика (комплекс №7) Алые цветки**

Ромашка (соединить обе руки, прямые пальцы развести в стороны).

2. Тюльпан (полусогнутые пальцы обеих рук соединить, образуя чашечку цветка).

“Распускается цветок” - из сжатого кулачка поочередно “появляются” пальцы.

3. Сжимание и разжимание кистей рук на счет: 1-2.

#### ***Потешка “АЛЫЕ ЦВЕТКИ”***

Наши алые цветки

*Ладони соединены в форме тюльпана.*

Распускают лепестки.

*Пальцы медленно раскрываются.*

Ветерок чуть дышит,

*Производятся плавные покачивания кистями рук.*

Лепестки колыхет.

Наши алые цветки

*Пальцы медленно закрываются, приобретая форму цветка.*

Закрывают лепестки.

Тихо засыпают, *Производятся покачивания головой цветка.*  
Головой качают.

### **Пальчиковая гимнастика (комплекс №8) Улитка**

1. Улитка с усиками (положить правую руку на стол, поднять указательный и средний пальцы, расставить их).
2. Раковина улитки (правая рука на столе, левую руку положить сверху).
3. Ежик (ладони соединить, прямые пальцы выставить вверх).
4. Кот (средний и безымянный пальцы правой руки прижать к ладони большим пальцем, указательный палец и мизинец слегка согнуть, поднять руку вверх).
5. Волк (соединить большой, средний и безымянный пальцы правой руки, указательный палец и мизинец слегка согнуть, поднять руку вверх).

### **Потешка “АПЕЛЬСИН”**

Мы делили апельсин, *Начиная с мизинца, загибать попеременно все пальцы.*

Много нас, а он один.

Эта долька - для ежа,

Эта долька - для чижа,

Эта долька - для утят,

Эта долька - для котят,

Эта долька - для бобра,

А для волка – кожура. *Показать пустую ладошку.*

Он сердит на нас, беда!

Разбегайтесь кто куда. *Спрятать руки за спину.*

### **Пальчиковая гимнастика (комплекс №9) Колокол**

Ножницы (указательный и средний пальцы правой и левой рук имитируют стрижку ножницами).

Цель: Развитие мелкой моторики, координации движений.

Если **ножницы** достану,

То волшебником я стану:

Вырезаю из бумаги

Птиц, машины, башни, флаги

Их раскрашу, просушу,

Всем знакомым покажу! ( Имитировать пальцами режущие движения )

2. Колокол (скрестить пальцы обеих рук, тыльные стороны обратить вверх, опустить средний палец правой руки вниз и свободно вращать им).

3. Дом (соединить наклонно кончики правой и левой рук).

4. Бочонок с водой (слегка согнуть пальцы левой руки в кулак, оставив сверху отверстие).

5. Пожарник (упражнение с предметом, используется игрушечная лесенка, указательный и средний пальцы бегут по ней).

### **Потешка “ПРЯТКИ”**

В прятки пальчики играли *Сжимание и разжимание пальцев рук.*

И головки убирали.

Вот так, вот так,

И головки убирали.

### **Пальчиковая гимнастика (комплекс №10) Птички**

Птички летят (пальцами обеих рук производить движения вверх, вниз).

2. Птички клюют (большой палец поочередно соединять с остальными пальцами).

3. Гнездо (пальцы обеих рук округлить и соединить в форме чаши).

«Тетери»

Как на нашем на лугу,

Стоит чашка творогу.

Прилетели две тетери,

Наклевались, улетели.

***Потешка “СОРОКА”. Инсценирование потешки***

Сорока, сорока, кашу варила,      *Ребенок водит указательным пальцем правой руки  
по ладони левой руки.*  
Деток кормила,      *Сгибает поочередно каждый палец, кроме мизинца.*  
Этому дала,  
Этому дала,  
Этому дала,  
Этому дала,  
А этому не дала –  
Зачем дров не рубил,  
Зачем воду не носил?  
Нет тебе ничего!

**«Рыбки»**

Цель: Формировать умение выполнять движения кистями рук с проговариванием текста.  
Рыбки плавают, резвятся  
В теплой чистенькой воде.  
То сойдутся, разойдутся,  
То зароятся в песке.

**Пальчиковая гимнастика (комплекс №11) Пальчики играют**

«Ладушки» (*развитие мелких движений кисти, чувства ритма*). Ребенок выполняет хлопки в ладоши, (*перед собой, над головой, за спиной*) в положении стоя, сидя на корточках, лежа на животе и на спине. Взрослый задает темп, вначале медленный, потом с ускорением.

«Ладушки». Цель: Развитие тактильного восприятия, умения соотносить движения с текстом.

Ладушки, ладушки,  
Пекла мама оладушки,  
Маслом поливала,  
Деточкам давала

2. «Игра с пальчиками» (*развитие подвижности пальцев рук*). Взрослый читает стихи, сопровождая чтение последовательным загибанием пальцев на обеих руках.

- Мой мизинчик, где ты был?

- С безымянным щи варил,

А со средним кашу ел,

С указательным запел.

А большой меня встречал

И конфеткой угощал.

Указательный на правой

Вел в поход нас всей оравой.

3. «Оладушки» (*развитие подвижности пальцев, умения двигаться в соответствии со словами*).

Пальчик о пальчик - тук да тук. (2 раза.)

Хлопай, хлопай, хлопай! (Хлопают в ладоши.)

Ножками топай, топай! (2 раза.)

Спрятались, спрятались! (Закрывают лицо руками.)

Пальчик о пальчик - тук да тук. (2 раза.)

4. «Пальчики в лесу» (*освоение названий пальцев*).

Один, два, три, четыре, пять!

Вышли пальчики гулять!

Этот пальчик гриб нашел,

Этот пальчик чистит стол,

Этот - резал, этот - ел,  
Ну, а этот лишь глядел.

Инсценирование потешки:

Сидит белка на тележке, продает она орешки:

Лисичке-сестричке, воробью, синичке,

Мишке толстопятому, зайнке усатому. (Дети правой рукой загибают пальцы левой руки по очереди, начиная с большого.)

### **Пальчиковая гимнастика (комплекс №12) Зайчик**

«Зайчик». Указательный и средний пальцы разведены, безымянный и мизинец полусогнуты и наклонены к большому.

«Большой зайчик». Руки на столе ладонью вниз, три первых пальца вытянуты вперед, два последних загнуты.

«Бежит собачка». Рука на столе ладонью вниз, указательный палец вытянут вперед, остальные «бегут» по столу.

«Собачка». Локоть левой руки на столе, рука сжата в кулак, указательный и большой пальцы вытянуты вверх, локоть двигается вперед - бегущая женщина. Правая рука изображает собачку.

- Игра-потешка «Дружные пальчики». Пальцы одной руки сжаты в кулак, медленно разгибаются по одному, начиная с мизинца. В конце игры пальцы сжимаются в кулак, но большой палец кладется сверху.

Этот пальчик маленький,

Мизинчик удаленький,

Безымянный - кольцо носит,

Никогда его не бросит.

Ну, а этот - средний, длинный,

Он как раз посередине.

### **Пальчиковая гимнастика (комплекс №13) Воздушное рисование**

1. Пальчиковые кинезиологические упражнения / «гимнастика мозга»/

«Колечко» - поочередно перебирать пальцы рук, соединяя их в кольцо с большим пальцем последовательно указательный, средний и т.д.

«Ухо – нос» левой рукой взяться за кончик носа, правой – за противоположное ухо, затем одновременно опустить руки и поменять их положение.

2. «Песенка язычка»

- Ла – ла – лалала, лололо – ло – ло – ло.....

Па – па, ма- ма, ба- ба, де- да...

3. «Симметричные рисунки» - рисовать в воздухе обеими руками зеркально симметричные рисунки / начинать лучше с круглого предмета: яблоко, арбуз и т.д. Главное, чтобы ребенок смотрел во время «рисования» на свою руку.

4. «Горизонтальная восьмерка» нарисовать в воздухе в горизонтальной плоскости цифру восемь три раза – сначала одной рукой, затем обеими руками.

«Веселая мышка»

Веселая мышка перчатку нашла,

Гнездо, в ней устроив, гостей позвала.

Им корочку хлеба дала пожевать,

Погладила всех и отправила спать!

### **Пальчиковая гимнастика (комплекс №14) Зимняя елочка**

«Капуста»

Мы капусту рубим-рубим,

Мы капусту режем, режем,

Мы капусту трем-трем,

Мы капусту солим-солим,

Мы капусту жмем-жмем.

1 Поставить ладони на ребро и постукивать по коленям. 2 поставить ладони на ребро и выполнять режущие движения. 3 Перевернуть ладони вниз, поглаживать колени. 4 Имитировать движение посола. 5 Сжимать и разжимать кулаки.

К Жене гости прибежали,

Все друг другу руки жали.

- Здравствуй, Жора! Здравствуй, Жанна!

- Рад, Сережа! Рад, Снежанна!

Не хотите ль пирожок?

Может коржик?

Иль рожок?

Вот вам драже на ладошку,

Все берите понемножку.

С ручек все встряхнули крошки

И захлопали в ладошки.

Пальцы бегут по столу. Рукопожатие. Пальцы по очереди здороваются, начиная с больших. Из ладоней сложить пирожок. Показать раскрытые ладони. Сложить в виде рожка. Постучать по ладони кончиками пальцев. «Щипать.» Энергичные встряхивания.

«Елка». Пальцы обеих рук скрещены.

«Елочка»

Перед нами елочка (сидя, соединить кончики пальцев, сделать елочку)

Шишечки, (показать кулачки)

Иголки, (показать указательные пальцы)

Шарики, (пальцы сжать в круг)

Фонарики, (показать фонарики)

Зайчики, (показать ушки зайчика)

И свечки, (прижать ладони и пальцы друг к другу)

Звезды, (прижать ладони с раздвинутыми пальцами)

Человечки. (ставить средний и указательный пальцы на колени.

«Как на горке снег-снег...»

Цель: Развитие мелкой моторики, координации движений; развитие воображения; стимуляция работы больших и указательных пальцев обеих рук.

Как на горке-снег, снег,

Как под горкой снег-снег,

И на ёлке снег-снег,

А под снегом спит медведь.

Тише, тише, не шуметь. (Попросить детей сделать много-много «снежных комочков»).

### **Пальчиковая гимнастика (комплекс №15) Комарики**

"Щепотка" - пальцы сжать в щепотку - развести в стороны.

"Бабочка" - сжать пальцы в кулак и поочередно выпрямлять мизинец, безымянный и средний пальцы, а большой и указательный соединить в кольцо. Выпрямленными пальцами делать быстрые движения / "трепетание пальцев"/.

"Осьминожки" - правая рука, осторожно и по очереди передвигая свои щупальцы – пальцы, путешествует по морскому дну. Навстречу движется осьминог – левая рука. Увидели друг друга. Замерли, а потом стали обследовать морское дно вместе.

4. «Качели»

Задрожали ветви елей.

Мы в восторге от качелей.

Мы летаем вверх и вниз,

Вместе с нами веселись.

Упражнение выполнять вначале правой, затем левой рукой, а далее – двумя руками. От запястья кисти рук, с прямыми сомкнутыми пальцами, поднимаем вверх, а затем, слегка согнув пальцы, мягко опускаем вниз.

«**Комарики**» Цель: Выполнять движения по тексту, развивать движения пальцев и кистей рук, автоматизация звука.

Дарики-дарики

Вот летят комарики, з-з-з!

Вились, вились,

Вились, вились,

Раз! И в ушко нам вцепились!

“Сказка” - детям предлагается разыграть сказку, в которой каждый пальчик – какой-либо персонаж.

#### **IV. Пальчиковая гимнастика с предметами**

##### ***Варианты упражнений с прищепками для развития пальчиков:***

-Прикрепить прищепки к желтому картонному кругу. Получится солнышко.

-Прикрепить иголки к серому полукругу. Получатся колючки для ежика.

-Прикрепить прищепки к узкому длинному треугольнику. Получатся ветви дерева.

-Прикрепить с помощью прищепок на веревку кукольную одежду после ее стирки.

-Прикрепить четыре прищепки к силуэту мальчика (прищепки будут его ручками и ножками)

-Сортировать прищепки по цвету, прикрепляя их сверху на стенки ведерок или коробочек разных цветов (желтые прищепки к желтой коробочке, красные к красной)

-Построить «заборчик» из прищепок, прикрепляя их к ведерку или к картонной полоске.

Можно давать задание чередовать прищепки в заборчике в определенной последовательности, чтобы он получился красивым и ярким.

-Две белые прищепки могут быть «ушками» у силуэта зайчика (даем малышу силуэт зайки без ушек, а он прикрепляет пальчиками прищепки – ушки). Синие прищепки могут стать капельками дождя у тучки (прикрепляются внизу тучки), желтые прищепки – плавником и хвостом у золотой рыбки (прикрепляются к силуэту рыбки) или хвостом у птицы (прикрепляются к силуэту птички без хвоста). Если прикрепить прищепки на круг, то получится цветок. А если прикрепить к красному кругу с черными точками — изображению божьей коровки, то из прищепок получаются ее ножки.

##### ***Упражнение для пальчиков «Снаружи – внутри»***

Когда дети освоятся с простейшими упражнениями пальчиковой гимнастики с прищепками, можно дать задание посложнее, которое требует сообразительности и ориентировки в пространстве.

Наклейте на прищепки изображения разных насекомых (птичек, зверюшек) – в зависимости от темы занятия. Попросите прикрепить прищепки на край пластмассового стакана или ведерка так, чтобы все наши герои (например, насекомые) были снаружи ведерка. Прикрепите сами прищепку и скажите: «Выглянуло солнышко, захотели бабочки, жуки, божьи коровки погреться на солнышке. Сделай так, чтобы все насекомые сидели снаружи ведерка». При этом нельзя крутить стакан! И нельзя самому передвигаться вокруг стакана. Не все малыши быстро догадываются, как это можно сделать.

Затем через несколько дней дайте аналогичное задание сделать так, чтобы все насекомые сидели внутри ведерка (например, спрятались от птички).

## Пальчиковые игры с различными предметами



### С колючим мячом

По тропинке, по дорожке  
Топают к нам чьи-то ножки.  
Это ёжик, посмотри,  
К нам пробрался из глуши.  
По столу власть находился  
И в ручей потом свалился.  
Уколоть он нас решил,  
Только понял – нету сил.  
Он пофыркал, с пальцев слез  
И ушёл обратно в лес.

Пр. рукой слегка ударять мячиком по столу с продвижением вперёд.

Катаем мячик в ладошках, пальцы широко растопырить.

Лев.рукой катаем по столу мяч круговыми движениями.

Перекидываем из руки в руку.

Катаем по тыльной стороне левой, правой кисти.

Подержать в левой ладошке и переложить в правую ладонь.

Пр. рукой слегка ударять мячиком по столу с продвижением вперёд.



### Кистевой эспандер

Кисти рук я развиваю,  
Эспандер в руках сжимаю.  
Раз, два – правой жму,  
Три, четыре – левой жму.  
Поработал так немножко  
Всё – горячая ладошка.

Одновременное сжатие кистевых эспандеров в правой и левой кистях рук.

### Содержание учебного предмета

#### Количество учебных часов

На изучение предмета «Пальчиковая гимнастика» в 3 классе отведено 17 часов, 0,5 часов в неделю, 34 учебные недели.

#### Календарно-тематическое планирование предмета

##### «Пальчиковая гимнастика» в 3 классе

№ п/п	Содержание	Количество часов	Дата проведения	
			По плану	По факту
1.	Диагностика	1		
2.	Пальчиковые игры и упражнения	3		
3.	Упражнения с массажными шариками и с прищепками	3		
4.	Узнавание предметов на ощупь	2		
5.	Группировка предметов по цвету и раскладывание по коробкам	2		
6.	Обследование предметов (зрительное, обонятельное, осязательное, слуховое)	2		
7.	Выполнение по подражанию упражнений для пальцев рук	1		
8	Группировка предметов по форме	1		
9	Упражнения с массажными шариками	1		
10	Итоговое занятие за год	1		