

А. П. Кривченко

# ФИЗКУЛЬТ- МИНУТКИ

для развития

**ПАЛЬЦЕВОЙ  
МОТОРИКИ**

у дошкольников

**С НАРУШЕНИЯМИ  
РЕЧИ**

Сборник  
упражнений

УЧИМ ГОВОРИТЬ ПРАВИЛЬНО

пособие для воспитателей,  
логопедов и родителей



## 1. «Дружба»

Дружат в нашей группе девочки и мальчики.

(пальцы рук соединяются ритмично в «замок»).

Мы с тобой подружим маленькие пальчики.

(ритмичное касание одноименных пальцев обеих рук).

Раз, два, три, четыре, пять,

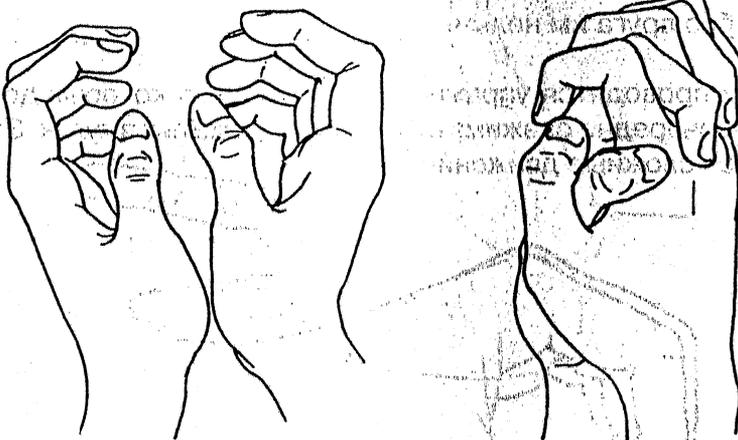
(поочередное касание одноименных пальцев, начиная с мизинцев).

Начинай считать опять.

Раз, два, три, четыре, пять.

Мы закончили считать.

(руки вниз, встряхнуть кистями).



\* Все движения выполняются в соответствии с ритмом стихотворения.

## 2. «В гости»

В гости к пальчику большому

*(выставляются вверх большие пальцы обеих рук).*

Приходили прямо к дому («дом»):

Указательный и средний,

*(поочередно называемые пальцы соединяются с большими на обеих руках одновременно).*

Безымянный и последний —

Сам мизинчик-малышок

*(пальцы сжаты в кулак, вверх выставляются только мизинцы).*

Постучался на порог.

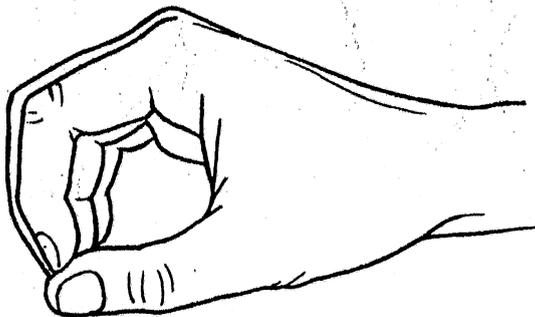
*(кулаки стучат друг о друга).*

Вместе пальчики — друзья,

*(ритмичное сжимание пальцев в кулаки).*

Друг без друга им нельзя.

Затем проводятся упражнения, с помощью которых дети учатся поочередно разжимать пальцы рук, сжатых в кулак. Это уже более сложные движения.



### 3. «Домик»

Раз, два, три, четыре, пять

(разжимание пальцев, сжатых в кулак по одному, начиная с большого).

Вышли пальчики гулять.

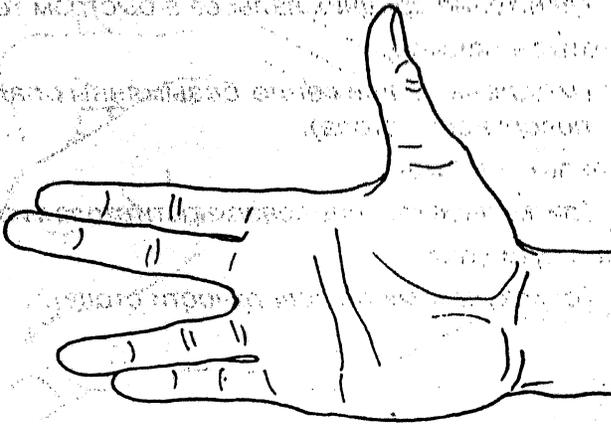
(ритмичное разжимание всех пальцев одновременно).

Раз, два, три, четыре, пять,

(сжимание по очереди широко расставленных пальцев в кулак, начиная с мизинца).

В домик спрятались опять.

(ритмичное сжимание всех пальцев одновременно).



Часть упражнений, в которых использовалась поверхность стола, мы проводили, не поднимая детей со стульчиков.

Такие упражнения полезно сочетать с традиционными (динамическими) физкультминутками, чтобы обеспечить дошкольникам двигательную активность.

#### 4. «Прогулка»

*(При выполнении этого упражнения дети сидят на своих местах и ритмично, поочередно, скачками двигают по поверхности стола от себя к его противоположному краю прямые пальцы обеих рук).*

Пошли пальчики гулять,

*(пальцы сжаты в кулаки, большие пальцы опущены вниз и как бы прыжками двигаются по столу).*

А вторые — догонять,

*(ритмичные движения по столу указательных пальцев).*

Третьи пальчики — бегом,

*(движение средних пальцев в быстром темпе).*

А четвертые — пешком.

*(медленное движение безымянных пальцев по поверхности стола).*

Пятый пальчик поскакал

*(ритмичное касание поверхности стола мизинцами).*

И в конце пути упал.

*(стук кулаками по поверхности стола).*

## 5. «Человечки»

Побежали вдоль реки

(движение указательных и средних пальцев по поверхности стола от себя к краю).

Дети наперегонки.

(Повторить несколько раз.)

Некоторые упражнения имитируют знакомые детям бытовые действия:



## 6. «Засолка капусты»

Мы капусту рубим,

(резкие движения прямыми кистями рук вниз и вверх).

Мы морковку трем,

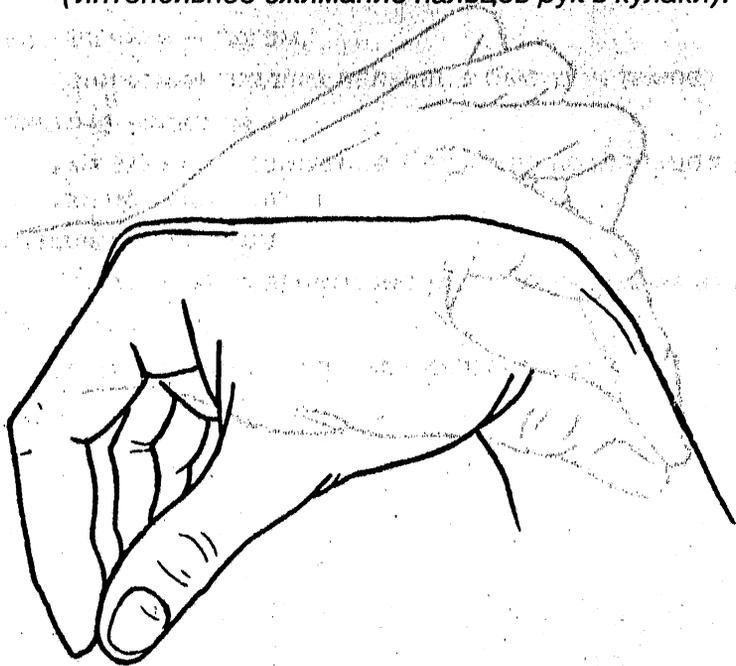
(пальцы рук сжаты в кулаки, движение кулаков к себе и от себя).

Мы капусту солим,

(движение пальцев, имитирующее посыпание солью из щепотки).

Мы капусту ждем.

(интенсивное сжимание пальцев рук в кулаки).



Некоторые упражнения связаны с символическим изображением предметов или действий с ними. Например:

### 7. «Замок»

На двери висит замок,

(ритмичные быстрые соединения пальцев рук в «замок»).

Кто открыть его бы смог?

(повторение движений).

Потянули,

(пальцы сцеплены в «замок», руки потянуть в одну, потом другую сторону).

Покрутили,

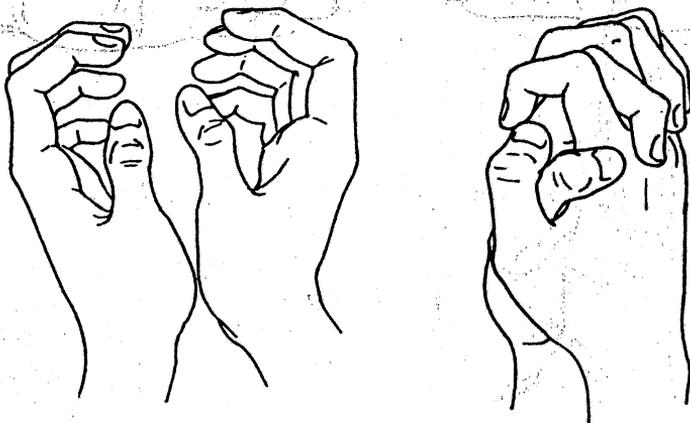
(движение кистями рук со сцепленными пальцами от себя к себе).

Постучали

(пальцы сцеплены, основаниями ладоней постучать друг о друга).

И — открыли!

(пальцы расцепить, ладони в стороны).



## 8. «Дом и ворота»

На поляне дом стоит

(«дом»).

Ну, а к дому путь закрыт.

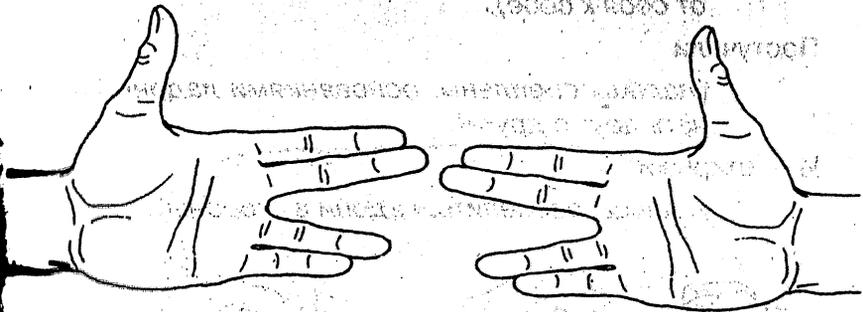
(«ворота»).

Мы ворота открываем,

(ладони разворачиваются параллельно друг другу),

В этот домик приглашаем.

(«дом»).



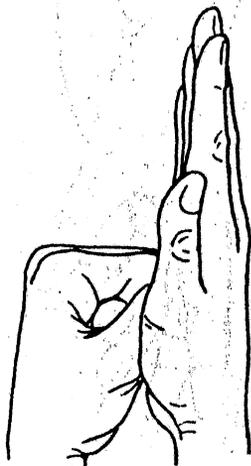
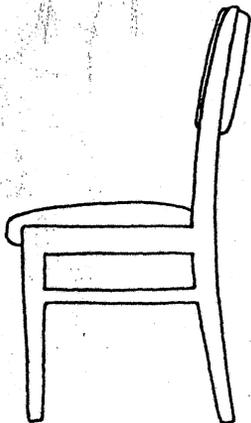
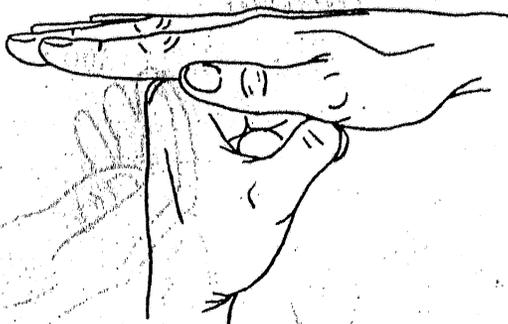
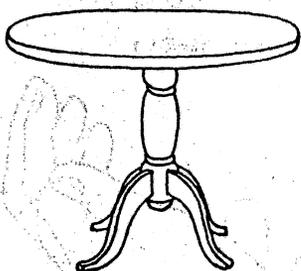
## 9. «В домике»

Стол стоит на толстой ножке,  
(«стол»).

Рядом стульчик у окошка,  
(«стул»).

Два бочонка под столом.  
(«бочонки» обеими руками).

Вот такой я видел дом.  
(«дом»).



Некоторые упражнения связаны с изображением растений:

### 10. «Цветок»

Вырос высокий цветок на поляне,

(«цветок с закрытыми лепестками»).

Утром весенним раскрыл лепестки.

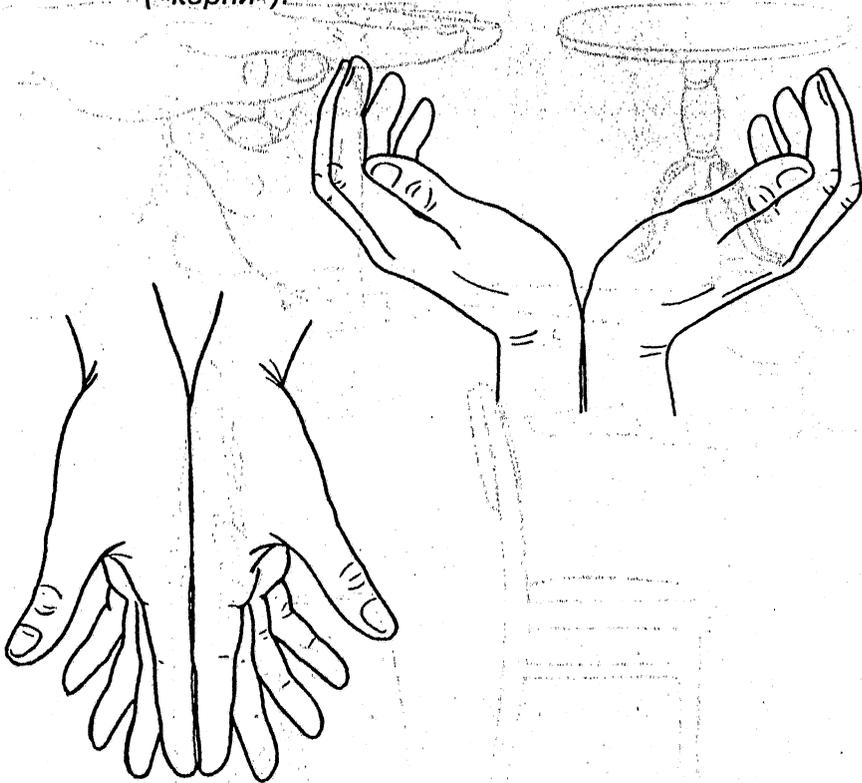
(развести пальцы рук).

Всем лепесткам красоту и питание

(ритмичные движения пальцами вместе и врозь).

Дружно дают под землей корешки.

(«корни»).



### 11. «Зайцы»

Скачет зайка косою

(«зайчик» правой рукой).

Под высокою сосною.

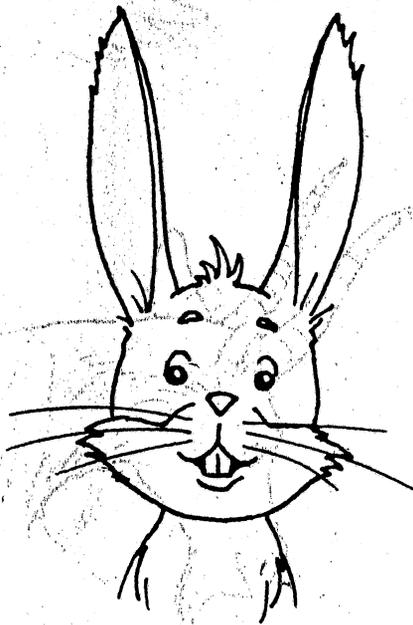
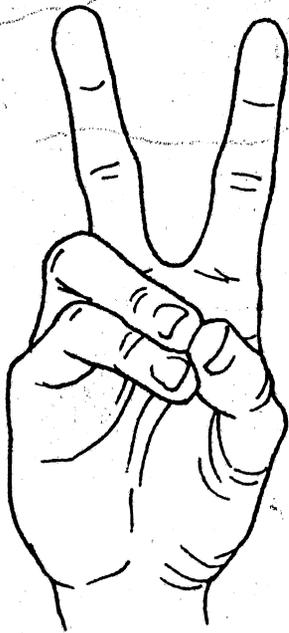
(«дерево» правой рукой).

Под другою сосною

(«дерево» левой рукой).

Скачет зайка второю.

(«зайчик» левой рукой).

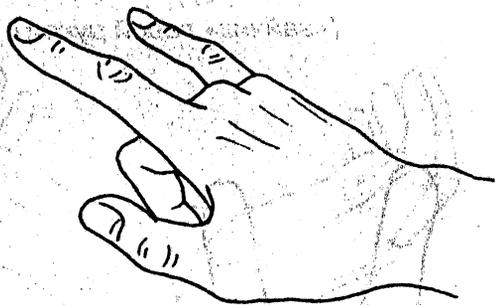


## 12. «Козы»

Идет коза рогатая,  
(«коза» правой рукой).

Идет коза бодатая.  
К ней другая спешит,  
(«коза» левой рукой).

Колокольчиком звенит.  
(«колокольчик»).



### 13. «Птички»

Птички полетели,

(«птички»).

Крыльями махали.

(махи ладонями с широко расставленными пальцами).

На деревья сели,

(«деревья»).

Вместе отдыхали.

(«птички»).

