

Пальчиковая гимнастика

Играем пальчиками Тук - Тук

-ТУК-ТУК-ТУК!



Три удара кулаками друг от друга

-ДА-ДА-ДА!



Три хлопка в ладоши

-Можно с Вами?



Три удара кулаками друг о друга.

- Рад всегда!



Три удара в ладоши



Играем пальчиками "Про бабу"



"Жила-была бабу"



"Руки в боки"

Да жила у речки



Разводим руки в стороны ладонями вниз, изображая речку.

Захотелось бабу



Снова "руки в боки"

Искупаться в речке



Изображаем плавание.

И купила бабу



"Руки в боки"

Мыло и мочало".



Одна рука вперед - это "мочало", другая - "намыливает".

Эта сказка хороша,
Я начну сначала:



Правая рука в кулаке, большой палец вверх.

"Жила-была бабу
Да жила у речки..."



"Руки в боки"



Играем пальчиками "Цыплятки"



Зёрна курочка
клюёт,



Обе ладони вместе,
отклоняются от себя.

И цыплятки
тут как тут.



Обе руки поочередно
"клюют" всеми
пальцами, собранными
вместе.

В воду уточка
нырнет,



Руки, соединённые
указательными пальцами,
"ныряют" от себя.

А цыплятки
не нырнут.



Большой палец держит
средний, безымянный
и мизинец, указательный
выпрямлен. Рука покачи-
вается из стороны в
сторону-грозит пальчиком.



Играем пальчиками УТИ - УТИ



Ути - Ути,
полетели



Машем
руками ребёнка.

На головушку
сели.



Кладем ладони
ребёнка ему
на голову

Поклевали,
поклевали



"Клюем" голову
ребёнка его
пальцами

И домой
улетели



Руки с головы
улетают



Разминка

Ты, утенок, не пищи!
Лучше маму поищи.
Сжимать в кулачки и разжимать пальцы сразу двух рук.

Можно использовать резиновые игрушки.

Погладим котенка

- Киса, кисонька, кисуля!
- Позвала котенка Юля.
- Не спеши домой, постой!
- И погладила рукой.

Одной, затем другой рукой сделать расслабляющие упражнения для пальцев.



Моя семья

Вот дедушка,
Вот бабушка,
Вот папочка,
Вот мамочка,
Вот деточка моя,
А вот и вся семья.
(Ф. Фребель)

Поочередно пригибать пальчики к ладошке, начиная с большого, а со слов «А вот и вся семья» второй рукой охватывать весь кулачок.

Наш малыш

Этот пальчик - дедушка,
Этот пальчик - бабушка,
Этот пальчик - папочка,
Этот пальчик - мамочка,
Этот пальчик - наш малыш.

Согнуть пальцы в кулачок, затем по очереди разгибать их, начиная с большого пальца.



Вертолет

Быстро лопасти крути!
Вертолет, лети, лети!
Пальцы обеих рук (кроме указательных и больших) — в положении плетеной корзинки. Указательные пальцы выдвинуть вперед и соединить их подушечками (это — «хвост вертолета»). Большими пальцами выполнять совместные, быстрые круговые движения, как лопасти вертолета.



Человечек

«Топ-топ-топ!» — топают ножки.
Мальчик ходит по дорожке.

Указательный и средний пальцы правой (затем левой) руки «ходят» по столу.

Дождик

Дождик-дождик,
Полно лить,
Малых детушек
Мочить!

(Народная потешка)

Подушечки правой (левой) руки прижать к столу.

Попеременно постукивать ими по поверхности стола (как игра на пианино).



Коза рогатая

Идет коза рогатая
За мальми ребятами. —
Кто кашку не ест,
Молоко не пьет,
Забодаю, забодаю!..
(Народная потешка)

Пальцы рук поджать, только указательный и мизинец держать выпрямленными. Это — «коза». Со словами «Забодаю, забодаю!..» «козу» «напускать» на ребенка.



Веер

Солнце светит очень ярко,
И ребятам стало жарко.
Достаем красивый веер —
Пусть прохладой повеет.

(Т. Сикачева)

Соединить прямые пальцы рук. Расслабить руки от локтя, превратив их в большой веер, который обмахивает лицо ветерком.



Белка

Сидит белка на тележке,
Продает она орешки:
Лисичке-сестричке,
Воробью, синичке,
Мишке толстопятому,
Заиньке усатому...

(Народная песенка)

Поочередно разгибать все пальцы, начиная с большого.

Детки

Раз-два-три-четыре-пять!
Будем пальчики считать -
Крепкие, дружные,
Все такие нужные...

(З. Александрова)

Поднять кисть правой (левой) руки вверх, широко раздвинуть пальцы. Поочередно сгибать их в кулачок, начиная с большого.



Тише, тише, не шумите,
Наших деток не будите!
Птички станут щебетать,
Будут пальчики вставать.

Раскачивать кулачок вверх-вниз по ритмике стихотворных строк, а на слово «вставать» — открыть кулачок, широко раздвинув пальцы. Упражнение выполнять вначале одной рукой, затем — второй, а в заключение — двумя руками.



Встали пальчики

Этот пальчик хочет спать,
Этот пальчик - прыг в кровать,
Этот пальчик прикорнул,
Этот пальчик уж заснул.
Встали пальчики — «Ура!»
В детский сад идти пора!

(М. Кальцова)

Поочередно пригибать пальцы к ладошке, начиная с мизинца. Затем большим пальцем касаться всех остальных — «будить». Одновременно с восклицанием «Ура!» кулачок разжать, широко расставить пальцы в стороны.

На работу

Большой палец встал один.
Указательный — за ним.
Средний будит безымянный.
Тот поднял мизинчик малый.
Встали братцы все — «Ура!»
На работу им пора.

Сжать пальцы в кулачок. Поочередно разгибать их, начиная с большого. А со слов «Встали братцы все...» — широко расставить пальцы в стороны.

