

***Пальчиковая
гимнастика***

Пальчиковая гимнастика.

Дружные ребята

Дружат в нашей группе
Девочки и мальчики.

*(Пальцы ритмично соединяются
в «замок» и разъединяются).*

Мы с тобой подружим
Маленькие пальчики.

*(Одновременно дотрагиваемся подушечками
пальцев одной руки до пальцев другой руки).*

Раз, два, три, четыре. Пять...

*(Поочередно соединяем одноименные пальцы: большой с большим,
указательный с указательным и т.д.)*

Начинаем считать опять.

(Одновременно касание подушечками пальцев двух рук).

Раз, два, три, четыре, пять,
(поочередное касание).

Мы закончили считать.

(Кисти рук опустить вниз, встряхнуть).

Печем блины.

Мама нам печет блины,

*(Левая рука касается стола ладонью, правая рука – тыльной
стороной).*

Очень вкусные они.

*(Левая рука касается стола тыльной стороной, правая рука
касается стола ладонью).*

Встали мы сегодня рано
(Потягиваемся, руки вверх).

И едим их со сметаной.

(Имитируем, как едим блины).

Деревья.

В поле дерево стоит,
(Покачивать руками из стороны в сторону).

Ветер ветки шевелит.

(Покачиваем пальцами рук вперед, назад).

Дует ветер нам в лицо,

(Руками машем в сторону лица).

Закачалось деревцо!

(Покачиваем руками вверху, не сгибая руки в локтях).

Цветок.

Солнце поднимается –

Цветочек распускается!

(Ладони подняты вверх, пальцы образуют «бутон», основания кистей прижаты друг к другу. Цветочек распускается: разводим одновременно пальцы рук в стороны, а потом сводим пальцы вместе).

Солнышко садится –

Цветочек спать ложиться.

Колечко.

На узорное крылечко

Кто-то уронил колечко.

И оно с крыльца скатилось,

За ступеньку закатилось.

Дети смотрят там и тут,

Но колечка не найдут.

(Соединить большой и указательный пальцы вместе, в колечко. Остальные пальцы выпрямить, поднять вверх и прижать друг к другу. Удерживать в таком положении до счета 5-10. Выполнять упражнения каждой рукой по очереди. Затем – двумя руками одновременно).

Мостик.

Мы над речкой из дощечек
Строим мостик золотой.
Через мостик человек
Гонит козочку домой.

или

Шла коза по мостику
И виляла хвостиком,
Зацепилась за перила –
Прямо в речку угодила.

(Большой и указательный пальцы левой руки выпрямить, расположить параллельно друг другу и соединить с большим и указательным пальцами правой руки. Остальные пальцы (средний, безымянный и мизинец) выпрямить, прижать друг к другу и удерживать в таком положении).

Домик.

(Пальцы сжаты в кулачок. Поочередно разгибать пальчики, начиная с большого).

Раз, два, три, четыре, пять –
(Разгибаем пальцы)

Вышли пальчики гулять.

(Ритмично сжимаем и разжимаем пальцы).

Раз, два, три, четыре, пять –

(Сгибаем все пальцы в кулак по очереди, начиная с мизинца)

В домик спрятались опять.

(Ритмично разжимаем и сжимаем пальцы в кулак).

Птичка летит.

(Руки расположены перед собой (ладонями к себе). Большие пальцы переплетены – это «голова» птицы. Остальные пальцы – «крылья», помахать ими)

Птицы летели,

(Помахать «крыльями»).

Сели – посидели,

(Прижать ладони к груди).

Дальше полетели.

Пальчики ложатся спать.

(Поочередно сгибаем пальцы в кулачок, начиная с большого).

Этот пальчик хочет спать,

Этот пальчик – прыг в кровать!

Этот пальчик – прикорнул,

Этот пальчик уж заснул.

Ну а этот долго спал,

А потом будить всех стал.

Встали пальчики! Ура!

(Выпрямить все пальцы).

Нам гулять идти пора!

(Ритмично сжимать и разжимать пальцы).

В гости.

В гости к пальчику большому

(Пальцы сжать в кулачки, поднять вверх большие пальцы обеих рук).

Приходили прямо к дому

(Две ладони сомкнуть под углом – «крыша»)

Указательный и средний,

Безымянный и последний.

(Называемые пальцы каждой руки по очереди соединяются с большим пальцем).

А мизинчик – малыш

(Все пальцы сжаты в кулак,

Мизинцы выставлены вверх).

Сам забрался на порог.

(Постучать кулачками друг о друга).

Вместе пальчики – друзья.

(Ритмично сжимать пальчики в кулачки и разжимать).

Друг без друга им нельзя.

(Соединить руки в «замок»).

Замок.

(Ладони прижать друг к другу. Пальцы переплести. Далее движениями имитировать слова стихотворения).

На двери висит замок.

(Быстро соединять пальцы в замок и разъединять).

Кто его откроет бы смог?

- Потянули!

(Пальцы – в замке, потянуть пальцы. Не расцепляя их).

- Покрутили!

(Подвигать сцепленными пальцами от себя к себе).

- Постучали!

(Пальцы остаются в замке, постучать основаниями ладоней друг о друга).

И – открыли!

(Расцепить пальцы).

Лошадь.

(Большой палец правой руки поднять вверх. Сверху обхватить эту ладонь другой ладонью под углом, образуя пальцами гриву. Большой палец левой руки поднять вверх. Потом можно поменять руки).

Конь ретивый

С длинной гривой

Скачет, скачет по полям

Тут и там! Тут и там!

Мышка.

(Мизинец и указательный палец согнуты – это «ушки». Средний, безымянный и большой пальцы сомкнуты и вытянуты.

Упражнение выполняется сначала одной рукой. Затем другой, после – двумя руками одновременно).

Перед тем как хрумкать сушки,

Ты, мышонок, вымой ушки,

Чтоб услышать шорох кошки,

Что крадется по дорожке.

Моем руки.

(«Моем руки»: ритмично потирать ладошки, имитируя мытье рук).

Ах, вода, вода, вода!

Будем чистыми всегда!

(Стряхиваем водичку с рук»: пальцы сжать в кулачок, затем с силой выпрямит пальчики, как бы стряхивая водичку).

Брызги – вправо, брызги – влево!

Мокрым стало наше тело!

(«Вытираем руки»: энергичные движения имитируют поочередное вытирание каждой руки полотенцем.

Полотенчиком пушистым

Вытрем ручки очень быстро.

Дом.

Вот стоит огромный дом,

Дом ужасно важный.

(Руки поднять над головой, пальцы соединить под углом).

Сто окошек в доме том!

(Показываем квадрат пальцами рук).

Он многоэтажный.

(Руки поднять вверх и показать большой дом).

Труба.

Дом стоит с большой трубой.

В нем мы будем жить с тобой.

(Показываем крышу дома).

Смотрит ввысь труба на крыше

И дымит, как будто дышит.

(Руки сжать в кулачки, оставляя круглые отверстия внутри. Ставим кулачок на кулачок. Меняя положение рук несколько раз, - получается длинная «труба»).

Гусь.

(ладонь согнуть под прямым углом. Пальцы вытянуть вперед и прижать друг к другу. Указательный палец согнут и опирается на большой. При затруднении можно указательный палец не сгибать, а держать параллельно остальным пальцам).

Гусь гогочет и гогочет,
Ущипнуть тебя он хочет!

или

У гусенка босы лапки.
Он носить не любит тапки.
Любит он в воде плескаться,
И нырять, и кувыркаться.

За работу.

(Пальцы сжаты в кулачок. Поочередно разгибать пальчики, начиная с большого).

- Ну-ка, братцы, за работу!

Покажи свою охоту.

Большаку – дрова рубить.

(Разгибаем большой палец).

Печки все – тебе топить.

(Разгибаем указательный палец и т.д.).

Тебе – воду носить.

А тебе – обед варить.

А тебе посуду мыть.

А потом всем песни петь.

Песни петь да плясать,

Наших деток забавлять.

(Поворачивать кисти рук с выпрямленными пальцами вправо – влево).

Лыжник.

(При выполнении упражнения «Человечек», но указательные и средний пальцы надо поставить на 2 плоские счетные палочки. Это «лыжник на лыжах». Не отрывая указательный и средний пальцы от «лыж», ребенок «едет» скользящими движениями по столу.

Утром на лыжах кататься пошли,
Быстро до леса на лыжах дошли.
Время к обеду – весь лес обошли.
Дружно на лыжах домой мы пришли.

«КОТИК».

Котик лапкой умывается,
Видно, в гости собирается,
Вымыл носик,
Вымыл ухо –
Вытер сухо.

(Выполняем действия согласно тексту).

«КОТЕНОК».

Шел один я по дорожке (показываем 1 пальчик)
Шли со мной мои две ножки (показывает 2 пальчика)
Вдруг на встречу три мышонка (показывает 3 пальчика)
Ой, мы видели котенка! (Хлопаем себя ладошками по щечкам, и как бы качает ладошками голову)
У него четыре лапки (показываем 4 пальчика)
На лапках – острые царапки (царапаем ногтями, поверхность того, что под рукой)
Один, два, три, четыре, пять (на каждый счет показываем соответствующее число пальчиков)
Нужно быстро убежать (двумя пальчиками: указательным и средним, убегаем по поверхности).

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

коленки

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

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

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!

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.**