

Пальчиковая гимнастика

Сжимать в кулачки и разжимать пальцы двух рук, одновременно декламируя стишок.

*У тебя есть две руки,
Есть и 10 пальчиков.
Будут пальчики трудиться,
Не пристало им лениться.*

«Уточка»

Выполнять плавные движения кистями обеих рук справа налево, а затем движения лапок утки в воде.

*Уточка, уточка
По реке плывет.
Плавает, ныряет,
Лапками гребет.*

«Кошка»

Расслабленными пальцами одной руки погладить ладонь другой руки.

*Шубка мягкая у кошки,
Ты погладь ее немножко.*

«Веер»

Расслабить руки от локтя, раскрыть пальцы и «обмахивать» ими лицо, как веером.

*Мы купили новый веер,
Он работает, как ветер.*

«Белочка»

Пальцы сжать в кулачок. Поочередно разгибать пальцы, начиная с большого.

*Сидит белочка в тележке,
Продает она орешки:
Лисичке-сестричке,
Воробью, синичке,
Мишке толстокожему,
Заиньке усатому.*

«Море»

Сцепить пальцы обеих рук и совершать колебательными движения кистями.

*Море волнуется – раз,
Море волнуется – два,*



*Море волнуется – три,
На месте волна замри.*

«Встреча»

Поочередно прикасаться подушечками пальцев: мизинец к мизинцу, безымянный к безымянному и т.д.

*Пальчики проснулись,
Пальчики встречались.
Бегали, играли,
Дружно попрощались.*

«Щелчки»

Прижимать поочередно кончик каждого пальца к большому и произвести щелчок.

*Раз щелчок, два щелчок.
Каждый пальчик прыгнуть смог.*

«Лапки»

Прижать подушечки пальцев к верхней части ладони. Большой палец прижать к указательному. Громко сказать: «мяу-мяу-мяу!»

*У кошечки лапки,
В лапках – цап-царапки.*

Потом выполнить другой рукой, в конце занятия – двумя руками.

«Комарик»

Сжать кулачок. Указательный палец вытянуть вперед – это «носик». Мизинец и большой палец опустить вниз – это «лапки».

*Ты, комарик, не кусай,
Поскорее улетай.*

«Жук»

Сжать кулачок. Указательный палец и мизинец развести в стороны – это «усы». Пошевелить ими несколько раз.

*Я веселый майский жук,
Облетаю все вокруг.*

«Вертолет»

Сжать в кулачок четыре пальца, оставив свободными большой палец. Выполнять вращательные движения большим пальцем.



- Вертолет, лети, лети,
Быстро лопасти крути.

«Ножки»

Указательный и средний палец руки «ходят по столу».

*Маленькие ножки шли по дорожке,
А большие ноги шли по дороге.*

«Щенок»

Вытянуть указательный палец и вращать им. Выполнить поочередно каждой рукой.

*На двери висел замок.
Взаперти сидел щенок.
Хвостиком вилял,
Хозяев поджидал.*

«Барабан»

Подушечки правой и левой руки прижать к столу и постукивать по поверхности стола.

*Барабанищик очень занят,
Барабанищик барабанит.
Та-ра-ра, та-ра-ра,
На прогулку нам пора.*

«Зайчик»

Указательный и средний палец развести в стороны. Остальные сжать в кулачок. Пошевелить «ушками».

*Зайка серенький сидит,
Он ушами шевелит.
Вот так, вот так.
Он ушами шевелит.*

«Улитка»

Пальцы сжать в кулачок. Выдвинуть указательный палец и мизинец. Пошевелить «усиками».

*Ползун ползет,
Домик везет.*

«Коза»

Пальцы сжать в кулачок, указательный и мизинец держать выпрямленными.

*Во дворе стоит коза.
Хмурит серые глаза.*



«Домик»

Постучать кулачком об кулачок:

*Тук-тук молотком,
Мы построим новый дом.*

И показать, какой получился дом – пальцами обеих рук сделать «крышу», соединив их под углом. Большие пальцы соединить по прямой линии.

«Шарик»

Кончики пальцев обеих рук прижать друг к другу, а ладони развести в стороны. Получится «шарик»

*Шарик надуваю
И в небо отпускаю.*

«Мальчик-пальчик»

По очереди сгибать в кулачок и разгибать все пальцы, начиная с мизинчика.

*Мальчик-пальчик, где ты был?
С этим братцем в лес ходил,
С этим братцем щи варил.
С этим братцем кашу ел,
С этим братцем песни пел.*

«Солнышко»

Пальчики широко раздвинуть на каждой руке и скрестить ладошки. Потом похлопать в ладошки.

*Светит солнышко в окошко,
Прямо в нашу комнатку.
Мы захлопаем в ладошки,
Очень рады солнышку.*

«Бабочка»

Скрестить запястья ладоней и прижать ладони тыльной стороной друг к другу. Пальцы прямые. Резкими взмахами ладоней имитировать движение крыльев.

*От цветка к цветку порхает.
Утомится – отдыхает.*

«Птенцы»

Все пальцы правой руки обхватить правой ладонью. Шевелить пальцами правой руки – это «птенцы».

*В гнездышке кричат
Пятеро грачат.*



«Маляры»

Синхронно двигать кистями обеих рук вверх-вниз.

*Маляры приходят в дом,
Будут красить стены в нем.*

«Лодочка»

Поднять ладонь вверх, пальцы сложить «лодочкой». Плавно двигать кистью руки вправо-влево.

*Ла-ла-ла, ла-ла-ла,
Мила в лодочке плыла.*

«Гусь»

Локоть на столе, а кисть руки имитирует голову гуся. Пальцы соединить в клюв. Двигать пальцами, открывая и закрывая «клюв».

*Ты не бойся, это гусь.
Я сама его боюсь!*

«Музыкант»

Имитировать игру на скрипке, барабане, прыжки зайцев.

*Я на скрипочке играю –
Тили-тили-тили.
Скачут зайки на лужайке
Тили-тили-тили.
А теперь на барабане –
Бум-бум-бум, трам-трам-трам.
В страхе зайки разбежались по кустам*

«Черепаша»

Подушечками пальцев и нижней частью ладошки касаться стола. Вытянуть указательный палец с упором на стол и потянуть весь «домик». Потом двигать остальными пальцами, имитируя ползание черепахи.

*Кто на свете ходит в каменной рубахе?
В каменной рубахе ходят черепахи.*

