

Гимнастика для пальчиков

Каждое упражнение имеет своё название, длится несколько минут и повторяется в течение дня 2 – 3 раза.

Для работы нужно выбирать два или три упражнения, постепенно заменяя их новыми. Любимые игры оставлять в своём репертуаре и возвращаться к ним по желанию детей.

Машина

Би - би - би - гудит машина.

(дети ритмично постукивают кулачком одной руки о ладонь другой)

Тук - тук - тук - мотор стучит.

(ритмично хлопают руками)

- Едем, едем, едем, едем, -

Он так громко говорит.

(ритмично потопывают ногами)

Шины трутся о дорогу.

Шу - шу - шу - они шуршат.

(потирают ладони)

Быстро катятся колеса.

Та - та - та - вперед спешат. (делают ритмичную «вертушку» руками)

Какая у кого песенка?

У ходиков песня такая:

- Тик. Тик. Тик.

(руки - «стрелочки»)

У птички - синички - такая:

- Пик. Пик. Пик.

У поросенка - такая:

- Рюх. Рюх. Рюх.

(ладошки - «пятачки»)

У ежика песня такая:

- Плюх. Плюх. Плюх.

(пальчики - «колючки»)

У кисоньки песня такая:

- Мяу. Мяу.

(ладошки гладят шерстку) .

- А у рыбешки - какая?

- Пы. Пы. Пы. (руки движутся сверху вниз) .

Слова

Раз и два, раз и два!

(сжимают и разжимают пальцы)

Сложим мы из букв слова.

Солнце - слово лучистое.

(раздвигают пальцы и кладут тыльную сторону ладони одной руки на ладонь другой так, чтобы пальцы образовали лучики)

Кошка - слово пушистое.

(придерживают большим пальцем ср. и безым. ; слегка приподнимая согнутые указ. и мизинец - «ушки»)

Корова - слово рогатое.

(выпрямляют указ. палец и мизинец - «рога»)

А слово «арбуз» - полосатое.

(соединяют подушечки пальцев, округляя свод кисти - «арбуз»)

«Мышка и кошка»

- Пи - пи - пи, - пищала мышка

(ритмично щелкают пальцами рук)

- Кошка на охоту вышла!

Мне так страшно, трепещу.

Щу - щу - щу, щу - щу - щу.

(ритмично постукивают по плечам скрещенными на груди руками)

Норку я свою ищу.

Щу - щу, щу - щу, щу - щу - щу.

(ритмично притоптывают ногами)

Кошка притворилась доброй:

- Мур - мур - мур, - она поет.

(ритмично поглаживают одной рукой другую)

- Нет - нет - нет, - пищит мышонок.

(ритмично покачивают головой)

К кошке в лапы не пойдет.

«Котенок - шалун»

Котенок мамочку зовет:

- Мяу - мяу, мяу - мяу!

(дети ритмично соединяют одноименные пальцы обеих рук)

Он не напился молока:

- Мало - мало, мало - мало.

(скрежив. пальцы рук, ритмично опускают и поднимают пальцы)

Покормит мама молочком:

- Мур - мур - мур (2 раза)

(ритмично поглаживают ладонью одной руки тыльную сторону другой)

Свернется маленьким клубком:

- Ур - ур - ур, ур - ур - ур.

(ритмично потирают кулачок о кулачок)

Потом с клубочком поиграет:

- Цап - цап - цап, цап - цап - цап.

(ритмично сжимают и разжимают пальцы рук)

И нитку быстро разматает:

- Ап - ап - ап, ап - ап - ап.

(Делают ритмичные круговые движения указательными пальцами вокруг друг друга)

«Утята»

Раз - два - шли утята.

Три - четыре - за водой.

А за ними плелся пятый,

Позади бежал шестой.

А седьмой от них отстал.
А восьмой уже устал.
А девятый всех догнал.
А десятый испугался -
Громко - громко запищал:
- Пи - пи - пи - не пищи!
- Мы тут рядом, поищи!

(поочередно сгибать все пальцы правой, затем левой руки, начиная с большого, а со звуков: «Пи - пи - пи... » - ритмично сгибать и разгибать пальцы обеих рук)

«Кошки - мышки»

Кошка мышку цап - царап
(пальцы обеих рук сжимаются в кулаки)
Поддержала, поддержала - отпустила
(кулаки одновременно разжимаются)
Мышка побежала, побежала
(одновременно двигаются по плоскости стола пальцы обеих рук)
Хвостиком завиляла, завиляла
(указательные пальцы обеих рук двигаются из стороны в сторону)
До свидания, мышка, до свидания!
(одновременные наклоны кистей рук вперед и вниз)

«Лодочка»

Две ладони я прижму
И по речке поплыву
(ладони соединить лодочкой)
Две ладони, друзья, -
Это лодочка моя.
(выполнять волнообразные движения руками)
Паруса я подниму,
Синим морем поплыву.
(поднять выпрямленные ладони вверх, над головой)
А со мною по волнам
Плывут рыбки тут и там.
(волнообразные движения двумя ладонями одновременно, имитируя движения рыбок)

«Игрушки»

На большом диване в ряд
Куклы Катины сидят:
(попеременно хлопают в ладоши и стучат кулачками)
Два медведя, Буратино,
И веселый Чиполлино,
И котенок, и слоненок.
(загибают поочередно все пальчики)
1, 2, 3, 4, 5
(разгибают поочередно пальчики)
Помогаем нашей Кате
Мы игрушки сосчитать.
(попеременно хлопают в ладоши и стучат кулачками)

«На качелях»

Кач - кач - кач - летят качели,

Так захватывает дух!

(дети ритмично покачивают руками из стороны в сторону)

Все сильнее бьется сердце:

Тук - тук - тук, тук - тук - тук!

Вверх и вниз, и снова к солнцу

Словно птица ты летишь.

(ритмично постукивают кулачками друг о друга)

- Выше, выше, выше, выше! -

Вновь товарищам кричишь.

(ритмично поднимают перед собой руки вверх)

«Насекомые над лугом»

- Жу - жу - жу, - жужжит пчела:

- Я лечу издалека.

(дети поднимают руки в стороны и ритмично ими машут, как «крылышками»)

- Зу - зу - зу, - комар пищит.

(ритмично «выбрасывают» указательные пальцы вперед)

- Уф - уф - уф, - как паровоз

Шмель пытит, пыльцу повез.

(ритмично притоптывают ногами)

Жук гудит: «Гу - жу, гу - жу,

Я любого разбужу» (ритмично хлопают в ладоши)

«Ежик»

Ежик топал по дорожке

И грибочки нес в лукошке.

(растопыренными пальцами рук совершаем шагающие движения)

Чтоб грибочки сосчитать,

Нужно пальцы загибать.

(дети загибают по очереди пальцы сначала на левой, потом на правой руке; в конце упражнения руки должны быть сжаты в кулаки)

«Грибы» (массаж пальцев)

Топ - топ - пять шагов,

(идут на месте)

В туесочке пять грибов.

(переплетают пальцы «корзиночкой», показывают 5 пальцев; поочередно массируют каждый палец, начиная с большого)

Мухомор красный -

Гриб опасный.

А второй - лисичка -

рыжая косичка.

Третий гриб - волнушка,

Розовое ушко.

А четвертый гриб - сморчок,

Бородатый старичок.

Пятый гриб - белый,

Ешь его смело.

«Умывание»

(массаж пальцев)

Знаем, знаем - да - да - да,

Где ты прячешься, вода!

(поочередно массируют каждый палец)

Выходи, водица,

Мы пришли умыться!

Лейся на ладошку

По - нем - нож - ку.

Нет, не понемножку -

Посмелей!

Будет умываться веселей!

(энергично растирают ладони и кисти рук)

«Ласточка»

Ласточка, ласточка,

Милая касаточка,

Ты где была,

Ты с чем пришла?

- За морем бывала,

Весну добывала.

Несу, несу

Весну - красну.

(на каждую строчку большой палец «здоровается» дважды с одним пальчиком, начиная с указательного, - сначала на правой, потом на левой руке)

«Покажите пальцем»

Покажите пальцем

(дети сжимают правую руку в кулак)

Зайца,

(вытягивают средний и указательный пальцы)

Книжку,

(две раскрытые ладони складывают рядом)

Мышку и

(ладони прикладывают к макушке)

Орех

(сжимают кулак)

Указательному пальцу

Все известно лучше всех.

(вытягиваем вверх указательный палец, сгибают и разгибают его)

«Мышки - шалунишки»

В комнате часы висели

И стучали: бом - бом - бом.

(дети ритмично хлопают в ладошки)

Мышки каждый раз пугались,

Слушая ужасный звон.

Потянулись гири вниз -

Так - так - так (2 раза)
(поднимают руки и ритмично хлопают, опуская руки вниз)
Быстро стрелки завелись -
Тик - тик - так (2 раза)
(ритмично отклоняют в сторону указательные пальцы)
Стрелки мышек испугали,
В норку мышки убежали.

«Компот»

Будем мы варить компот,
Фруктов нужно много. Вот:
(левую ладонь держат «ковшиком», указат. пальцем правой руки «мешают»)
Будем яблоки крошить,
Будем грушу мы рубить;
Отожмем лимонный сок,
Слив положим и песок.
(загибают пальчики по одному, начиная с большого)
Варим, варим мы компот.
Угостим честной народ. (опять «варят» и «мешают»)

«Помощники»

1, 2, 3, 4,
(удар кулачками друг о друга, хлопок в ладоши; повторить)
Мы посуду перемыли:
(одна ладонь скользит по другой по кругу)
Чайник, чашку, ковшик, ложку
(загибают пальчики по одному, начиная с большого)
И большую поварешку.
Мы посуду перемыли,
(одна ладонь скользит по другой)
Только чашку мы разбили,
(загибают пальчики по одному, начиная с большого)
Ковшик тоже развалился,
Нос у чайника отбился.
Ложку мы чуть - чуть - сломали,
Так мы маме помогали.
(удар кулачками друг о друга, хлопок в ладоши; повторить)

«Смелые гуси»

Шли на речку важно гуси:
Говорили: «Га - га - га».
(дети тесно смыкают 4 - ре пальца одной руки и ритмично соединяют их с большим пальцем «клюв»)
Кто захочет нас обидеть,
Не забудет никогда.
Ш - ш - ш, - шипим мы грозно, -
(ритмично вытягиваем шею)
Больно щиплемся. Беги!
(ритмично прищипывать пальцами одной руки каждый палец другой)

Крыльями захлопать можем.
(ритмично похлопывают руками по бокам)
Мимо нас ты не ходи! (ритмично потопывают)

«Пирог»

Мы печем отличные
Пирог пшеничные.
(«пекут» пирог - одна ладошка сверху, другая - снизу)
Кто придет к нам покупать
Пирог отличные?
(трут ладони друг о друга)
Папа, мама, брат, сестра,
Пес лохматый со двора.
И другие все, кто может,
(сжимают и разжимают пальцы)
Пусть приходят с ними тоже.
(при повторении массируют пальцы на другой руке)

«Бутончик»

К ночи бутончик собрал лепестки
(пальцы правой и левой рук собраны в «горстку»)
Солнце свои посылает лучи.
Утром под солнцем
Цветы раскрываются
(одновременно медленно развести пальцы обеих рук)
Солнышко село, и
сумрак сгустился,
И до утра мой цветочек закрылся.
(одновременно соединяются пальцы правой и левой рук)

«Осенние листья»

Раз, два, три, четыре, пять
(загибать пальчики, начиная с большого)
Будем листья собирать.
(сжимать и разжимать кулачки)
Листья березы,
Листья рябины,
Листики тополя,
Листья осины,
(загибать пальчики, начиная с большого)
Листики дуба мы соберем,
Маме осенний букет отнесем.
(«шагают» по столу средним и указательным пальчиками)

"Заботливое солнышко"

Солнце с неба посылает
Лучик, лучик, лучик.
(дети ритмично скрещивают руки над головой)
И им смело разгоняет
Тучи, тучи, тучи.

(плавно покачивают руки вверху)

Летом нежно согревает

Щечки, щечки, щечки.

(ритмично потирают щеки)

А весной на носик ставит

Точки - точки - точки.

Золотят веснушки деток.

Очень нравится им это!

(ритмично постукивают пальцем по носу)

«Есть игрушки у меня»

Есть игрушки у меня:

(хлопают в ладоши и ударяют кулачками друг о друга попеременно)

Паровоз и два коня,

Серебристый самолет,

Три ракеты, вездеход,

Самосвал, подъемный кран -

Настоящий великан.

(загибают пальчики на обеих руках)

Сколько вместе? Как узнать?

Помогите сосчитать?

(хлопают попеременно в ладоши и ударяют кулачками друг о друга)

«У Лариски - две редиски»

У Лариски - две редиски.

У Алешки - две картошки.

У Сережки - сорванца -

два зеленых огурца.

А у Вовки - две морковки.

Да еще у Петьки - две хвостатых редьки.

(по очереди разгибают пальчики из кулачка, начиная с большого)

«За ягодами»

1, 2, 3, 4, 5,

(пальчики обеих рук «здороваются», начиная с больших)

В лес идем мы погулять.

(обе руки «идут» указательными и средними пальцами по столу)

За черникой,

За малиной,

За брусникой,

За калиной.

Землянику мы найдем

И братишке отнесем. (загибают пальчики, начиная с большого)

«Кораблик»

По реке плывет кораблик,

(ладони соединить лодочкой)

Он плывет издалека.

(выполнять волнообразные движения руками)

На кораблике четыре

Очень храбрых моряка.
(показать одновременно по 4 - ре пальца на каждой руке)
У них ушки на макушке
(сложить обе ладони к макушке)
У них длинные хвосты.
(пальцы рук сложить в щепотку и развести в стороны)
И страшны им только кошки,
Только кошки и коты.
(растопыренными пальцами обеих рук совершать царапающие движения)

«Кормушка»

Сколько птиц к кормушке нашей
Прилетело? Мы расскажем.
(ритмично сжимают и разжимают кулачки)
Две синицы, воробей,
Шесть щеглов и голубей,
Дятел в пестрых перышках
(на каждое название птицы загибают по одному пальчику)
Всем хватило зернышек.
(опять сжимают и разжимают кулачки)

«Что принес нам почтальон? »

Что принес нам почтальон?
(сжимают и разжимают кулачки)
С толстой сумкой ходит он.
(«шагают» пальчиками по столу)
Перевод, журнал, газету,
в бандероли - две кассеты
И письмо от тети Вали,
Чтоб ее приезда ждали.
(на каждое название загибают по одному пальчику, начиная с большого)

«День Победы»

Здравствуй.
Здравствуй, Солнце золотое!
Здравствуй, небо голубое!
Здравствуй, вольный ветерок!
Здравствуй, маленький дубок!
Мы живем в одном краю –
Всех я вас приветствую!
Пальцами правой руки по очереди «здороваться» с
пальцами левой руки, похлопывая друг друга
кончиками .Согнуть пальцы в кулачок, затем по очереди разгибать их.

«Международный женский день»

Много мам на белом свете,
Все их любят очень дети!
(хлопок, кулачок)
Журналист и инженер,
Повар и милиционер,

Швея, кондуктор и учитель,
Врач, парикмахер и строитель –
(поочерёдно загибать пальчики)
Мама разные нужны,
Мама разные важны! (сжимать, разжимать кулачки)

«День защитника Отечества»

Эти пальцы – все бойцы
Удалые молодцы
(растопырить пальцы, потом сжать их в кулак)
Два больших и крепких малых
И солдат в боях бывалых.
(приподнять 2 больших пальца, другие прижать)
Два гвардейца – храбреца
(приподнять 2 указательных пальца)
Два сметливых молодца
(приподнять 2 средних пальца)
Два героя безымянных
Но в работе очень славных
(приподнять 2 безымянных пальца)