

Пальчиковая гимнастика

«Шарик»

«Надувайте шарик, больше! Лучше щёчки раздувай! Поиграй ты с нами дольше, катись, прыгай и летай!». Кончики пальцев обеих рук прижать друг к другу, ладонями образовать маленький, а затем большой шарик. Когда воздух выходит, принять ладонями исходное положение.

«Птенчики в гнезде»

«Улетела птица-мать малышам жучков искать. Ждут малютки-птицы маминны гостинцы». Пальцы правой руки обхватить левой ладонью, образуя «гнездо». Шевеление пальцами правой руки – «птенцы». Аналогичное действие после смены рук.

«Флажок»

«Горит на солнышке флажок. Как будто я огонь зажёл». Четыре прямых пальца правой руки, кроме большого, плотно прижаты. Отвести правую руку в сторону. Развернуть её так, чтобы большой палец, оттянутый до отказа, оказался внизу.

«Черепашка»

«Ножка, ножка, поскорей! Двигай домик мой сильней!». Подушечками пальцев и нижней частью ладони прикасаться к столу, образуя полушарие. Вытянуть указательный палец с упором на стол и подтянуть им вперёд. Весь «домик черепашки» средним, безымянным и мизинцем двигать так же.

«Утро»

«Тише, тише, не шумите! Наших деток не будите! Птички станут щебетать, будут пальчики вставать». Раскачивать кулачок вниз-вверх по ритмике стихотворения. На фразу «вставать» – открыть кулачок, широко раздвинув пальцы. Выполнять сначала одной рукой, затем двумя.

«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!». Поочерёдно пригибать пальцы к ладони, начиная с мизинца. Затем большим пальцем касаться всех остальных – «будить». Одновременно со словом «Ура!» кулак разжать, широко расставив пальцы в стороны.

«Человечек»

«Топ-топ-топ! – топают ножки. Мальчик ходит по дорожке». Указательный и средний пальцы правой (затем – левой) руки «ходят» по столу.

«Кисточка»

«Мягкой кисточкой покрашу стульчик, стол и кошку Машу». Соединить все подушечки пальцев руки. Движениями пальцев и запястья раскачивать кисть справа налево и наоборот. Вправо – пальцы раздвигать. Влево – мягко соединять подушечки пальцев.

«За работу»

«Ну-ка, братцы, за работу! Покажи свою охоту. Большаку дрова рубить. Печи все тебе топить. А тебе воду носить. А тебе обед варить. А тебе посуду мыть. А потом всем песни петь. Песни петь да плясать. Наши деток забавлять». Поочерёдно разгибать пальцы, начиная с большого. На слова «Песни петь, да плясать» – энергично шевелить ими.

«Веер»

«Солнце светит очень ярко и ребятам стало жарко. Достаём красивый веер – пусть прохладой повеет». Соединить прямые пальцы рук. Расслабить руки от локтя, превратив их в большой веер, который обмахивает лицо ветерком.

«Детки»

«Раз, два, три, четыре, пять. Будем пальчики считать. Крепкие, дружные. Все такие нужные». Поднять кисть правой руки вверх, широко раздвинув пальцы. По очереди сгибать их в кулак, начиная с большого. Аналогично – левая рука.

«Вертолёт»

«Быстро лопасти крути! Вертолёт лети, лети!». Пальцы рук, кроме указательного и большого, сцепить в «замок». Указательные пальцы выдвинуть вперёд и сцепить их подушечками (хвост вертолёта). Большими пальцами выполнять круговые движения.

«Зайчик»

«Зайка серый скачет ловко. В лапе у него морковка». Локтем упереться на стол. Указательный и средний пальцы развести в стороны. Пальцами изображать, как зайка помахивает ушами.

