

Пальчиковая гимнастика

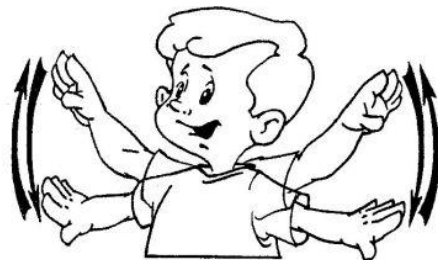
«СОВУШКА-СОВА»

Совушка-сова, большая голова,
На суку сидит,
Во все стороны глядит —



Руки ребёнка обнимают
его лицо и плавно
поворачивают голову
влево-вправо.

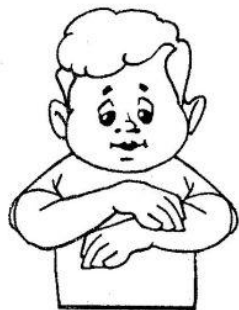
Да вдруг как полетит!



«Улетаем».

«КОЛПАК»

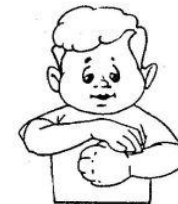
Колпак под колпаком,
Под колпаком — колпак.



Ладони слегка согнуты.
Кладём одну поверх
другой (это — «колпаки»),
потом меняем.

«МЫШОНОК»

Сел мышонок на маслёнок,



Ладонь правой руки
накрывает кулак левой.

А маслёнок — липкий гриб.



Кулак левой руки
вращается вокруг своей
оси.

Посидел на нём мышонок



Поелозить ладонью
правой руки по кулаку
левой.

И прилип, прилип, прилип.

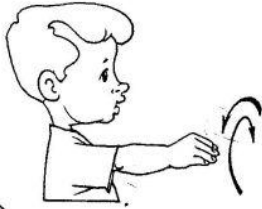


«Отрываем» ладонь
от кулака, а она
держится, плотно
обхватив кулак левой.



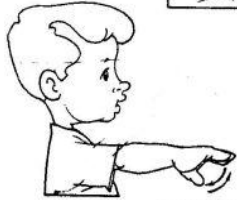
«ГУСИ-ГУСИ»

— Гуси-гуси!



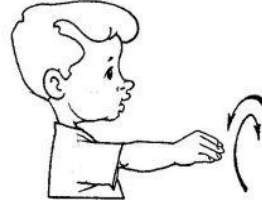
Прямые пальцы собраны. Рука вращается вокруг своей оси.

— Га-га-га!



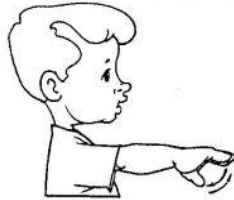
Большой палец опускается-поднимается относительно остальных.

— Есть хотите?

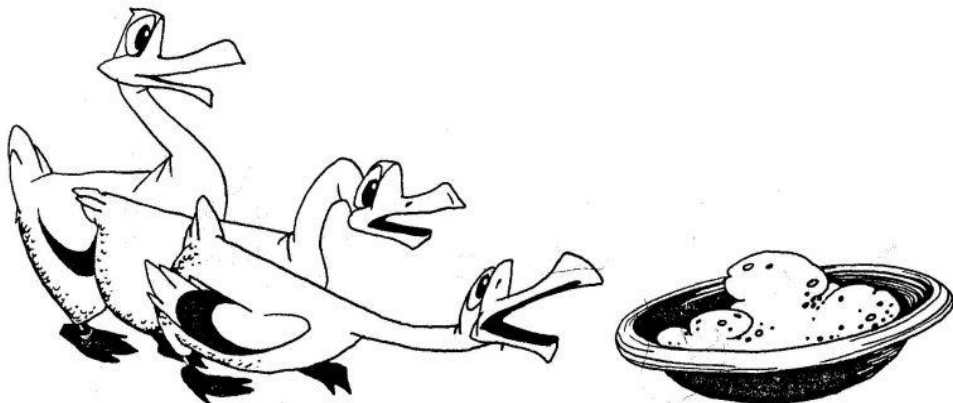


Прямые пальцы собраны. Рука вращается вокруг своей оси.

— Да-да-да!

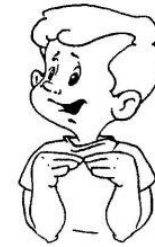


Большой палец опускается-поднимается относительно остальных.



«ОПЯТА И РЕБЯТА»

На пеньке —



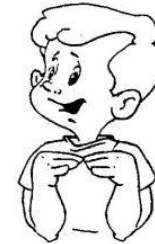
Показываем «пенёк».

Пять опят,



Левая рука показывает пять раскрытых пальцев.

У пенька —



Снова показываем «пенек».

Пять ребят.



Правая рука показывает пять раскрытых пальцев.



«ПРО БАБКУ»

«Жила-была бабка,



«Руки в боки».

Да жила у речки.



Разводим руки в стороны ладонями вниз, изображая речку.

Захотелось бабке



Снова «руки в боки».

Искупаться в речке.



Изображаем плавание брассом.

И купила бабка



«Руки в боки».

Мыло и мочало».



Одна рука вперёд — это «мочало», другая — «намыливает».

Эта сказка хороша,
Я начну сначала:



Правая рука в кулаке, большой палец вверх.

«Жила-была бабка...»



«Руки в боки».

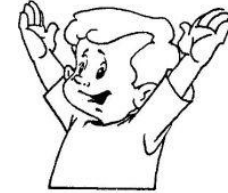
«СОРОКА-БЕЛОБОКА»

Ты, сорока-белобочка,



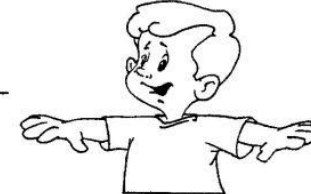
«Машем крыльями».

Научи меня летать,



Руки вверх.

Ни высоко, ни далеко —

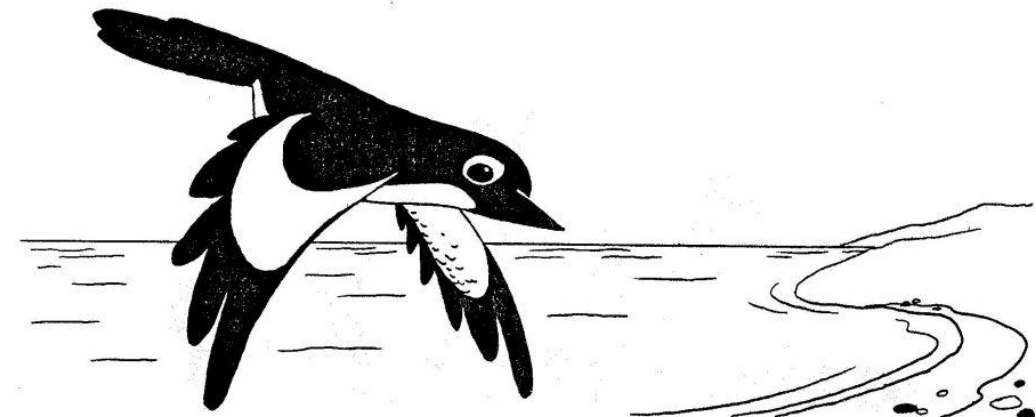


Руки в стороны.

Только море увидеть.

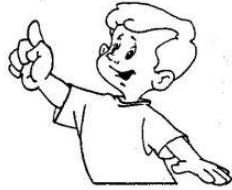


Ладонь «козырьком» ко лбу.



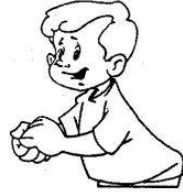
«ЧИЖИК-ПЫЖИК»

— Чижик-пыжик,
где ты был?



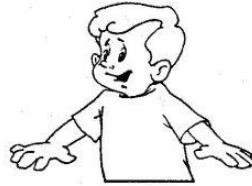
Грозим пальцем.

— Я на речке руки мыл.



«Моем руки».

Ветер дунул — я упал,



Растопыриваем пальцы и
опускаем ладонями вниз.

В луже руки замарал.



Отряхиваем руки
друг о друга.



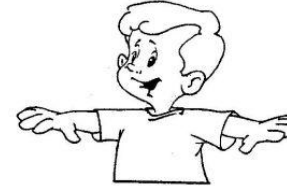
«ЦАРЁВ ДВОР»

«Жил-был царь,



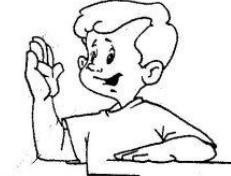
Обе руки приставляются
к вискам основаниями
ладоней. Ладони выпрям-
лены — «корона».

У царя был двор.



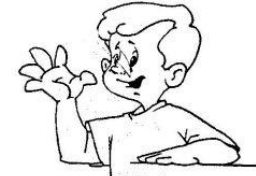
Руки разводятся на уровне
груди — изображаем «двор».

На дворе был кол,



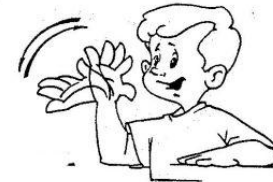
Одна рука ставится на
локоть, пальцы вверх,
сжаты, ладонь прямая.

На колу — мочало,



Развести пальцы.

Его ветром качало».



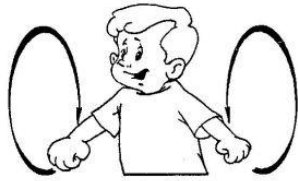
Покачать кистью.

Не начать ли сказочку сначала?



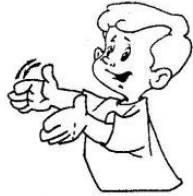
«ГРЕКА И РАК»

Ехал Грека через реку.



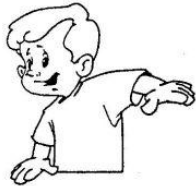
Кисти сжаты в кулаки,
обе руки делают круг.

Видит Грека: в реке рак.



Изображаем рака — все
пальцы прямые, а большие
соединяются-расходятся
с остальными.

Сунул Грека руку в реку —



Одну руку опустить вниз.

Рак за руку Греку цап!



Другой — схватить
опущенную руку.



«МАЛЬЧИК С ПАЛЬЧИК»

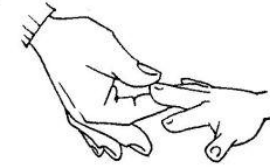
— Мальчик с пальчик, где ты был?

— С этим братцем в лес ходил,

С этим братцем щи варил,

С этим — кашу ел,

С этим братцем песни пел.



Перебираем пальцы
ребёнка по одному
на каждую строчку,
слегка потряхивая
за ногтевые
фаланги.



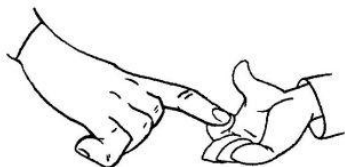
«СОРОКА-ВОРОНА»

Сорока-ворона кашу варила,
Деток кормила.



Водим своим
указательным пальцем
по тыльной стороне
ладони ребёнка
кругами.

Этому дала в ложку, 5-й
Этому — в поварёшку, 4-й
Этому — в горшок, 3-й
Этому — в вершок. 2-й



Загибаем пальцы
ребёнка (кроме
большого) по одному
к ладони.

— А ты, Пахомочек, 1-й
Мой котёночек,
Печку топи,
Деток корми.



Потряхиваем
большой палец
за ногтевую фалангу.



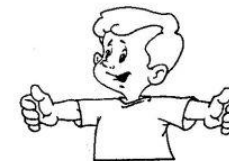
«ДВА МЕДВЕДЯ»

Сидели два медведя
На тоненьком суку:



Руки согнуты в локтях
(сжаты в кулаки),
прижаты к туловищу.
Ребёнок покачивается
из стороны в сторону.

Один читал газету,



Разводим руки в стороны
как при чтении газеты.

Другой молот муку.



Стучим одним кулаком
по другому.

Раз ку-ку, два ку-ку —
Оба шлёпнулись в муку.



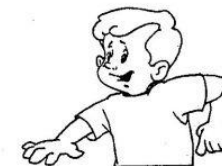
Кулаки «падают»
на колени.

Нос в муке,



Показываем пальцем
на нос.

Хвост в муке,



Показываем рукой
за спину.

Ухо в кислом молоке.



Берёмся пальцами за ухо.

«КУЛАЧОК»

Сначала выполняем упражнение одной рукой, потом — обеими синхронно.

Руки ребёнка лежат
на коленях ладонями вниз.

Как сожму я кулачок



Сжимаем руку в кулак.

Да поставлю на бочок,



Ставим кулак большим
пальцем вверх.

Разожму ладошку,

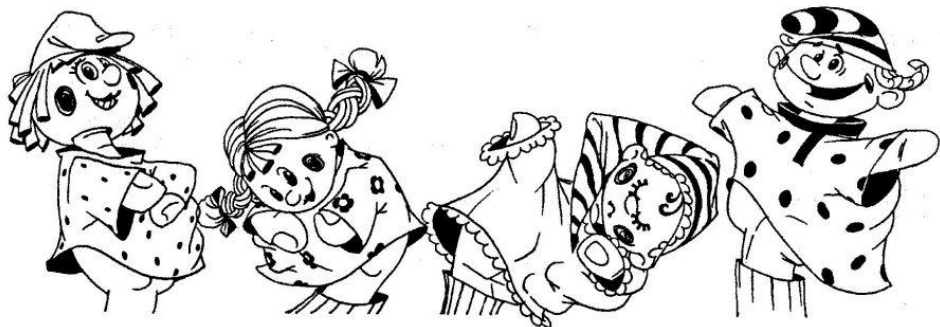


Распрямляем кисть.

Положу на ножку.

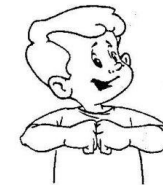


Рука кладётся на колено
ладонью вниз.



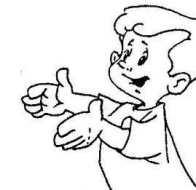
«БАРАНЫ»

Так бодались два барана



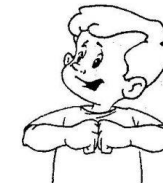
Оба кулака «бодаются».

На мосточке утром рано.



Хлопки на ударные слоги.

Уступить не захотели —

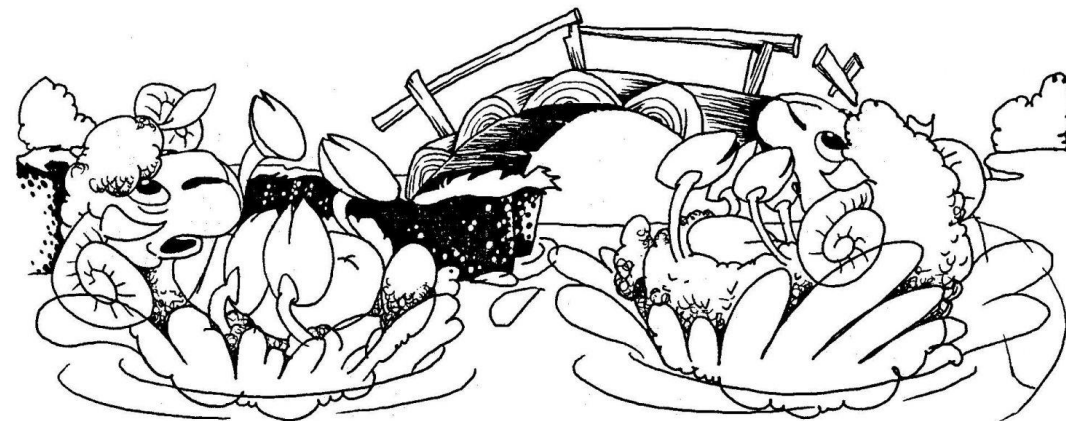


Снова «бодаются».

Вместе в речку полетели.

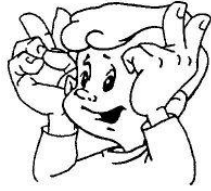


Ладони «уронить» на
колени.



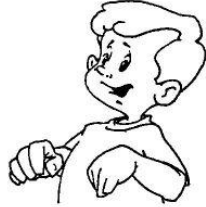
«ЗАЙКА И ЁЖИК»

Зайка — ушки на макушке —



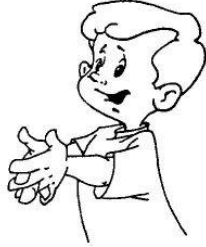
Обе руки — «на макушке» (у висков). Указательный и средний пальцы — прямые, большой придерживает безымянный и мизинец. Можно сгибать указательный и средний пальцы.

Скачет, скачет по опушке.



Обе руки на уровне груди, все пальцы щепотью вниз — «лапки».

А за ним колючий ёжик
Шёл по травке без дорожек.



Пальцы обеих рук растопырены, руки соединены ладонями, пальцы переплетены, не сгибаются, но шевелятся — как иголки идущего ёжика.

