

Пальчиковая гимнастика для дошкольников

В. А. Сухомлинский писал:

"Чем больше уверенности в движении детской руки,
тем ярче речь ребенка,
чем больше мастерства в детской руке,
тем ребенок умнее".

Помните!!! лучше проделать одно упражнение несколько раз, но добиться ощутимого результата, чем "пробежаться" по нескольким упражнениям и остаться на прежнем уровне.

1.

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.

2. «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.

3. «Кошка»

Расслабленными пальцами одной руки погладить ладонь другой руки.

Шубка мягкая у кошки,
Ты погладь ее немножко.

4. «Веер»

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

Мы купили новый веер,
Он работает, как ветер.

5. «Белочка»

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

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

6. «Море»

Сцепить пальцы обеих рук и совершать колебательными движения кистями.

Море волнуется – раз,
Море волнуется – два,

Море волнуется – три,
На месте волна замри.

7. «Встреча»

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

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

8. «Щелчки»

Прижимать поочередно кончик каждого пальца к большому и произвести щелчок.

Раз щелчок, два щелчок.
Каждый пальчик прыгнуть смог.

9. «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.

10. «Комарик»

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

Ты, комарик, не кусай,
Поскорее улетай.

11. «Жук»

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

Я веселый майский жук,
Облетаю все вокруг.

12. «Вертолет»

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

- Вертолет, лети, лети,
Быстро лопасти крути.

13. «Ножки»

Указательный и средний палец руки «ходят по столу».

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

14. «Щенок»

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

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

15. «Барабан»

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

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

16. «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.

17. «Улитка»

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

Ползун ползет,
Домик везет.

18. «Коза»

Пальцы сжать в кулачок, указательный и мизинец держать выпрямленными.

Во дворе стоит коза.
Хмурит серые глаза.

19. «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.

20. «Шарик»

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

Шарик надуваю
И в небо отпускаю.

21. «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.

22. «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.

23. «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.

24. «Птенцы»

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

В гнездышке кричат
Пятеро грачат

25. «Маляры»

Синхронно двигать кистями обеих рук вверх-вниз.

Маляры приходят в дом,
Будут красить стены в нем.

26. «Лодочка»

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

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

27. «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!

28. «Музыкант»

Имитировать игру на скрипке, барабанах, прыжки зайцев.

Я на скрипочке играю –
Тили-тили-тили.
Скачут зайки на лужайке
Тили-тили-тили.
А теперь на барабанах –

Бум-бум-бум, трам-трам-трам.
В страхе зайки разбежались по кустам

29. «Черепаша»

Подушечками пальцев и нижней частью ладони 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.

30. «Борьба»

Сцепить мизинцы друг с другом и «побороться». Так же и с другими парами пальцев, приговаривая:

Цы-цы-цы-
Борются борцы.

ДОЖДИК

Дождик-дождик,
Полно лить,
Малых детушек
Мочить!

(Народная потешка)

Подушечки правой (левой) руки прижать к столу. Поочередно постукивать ими по поверхности стола (как игра на пианино).



ЗАЙЧИК

Зайка серый скачет ловко.
В лапке у него морковка.



Локтем опереться на стол, указательный и средний пальцы развести в стороны, остальные сжать в кулачок.

КОЗА РОГАТЯЯ

Идет коза рогатая
За малыми ребятами.
— Кто кашку не ест,
Молоко не пьет,
Забодаю, забодаю!..

(Народная потешка)



Пальцы рук поджать, только указательный и мизинец держать выпрямленными. Это — «коза». Со словами «Забодаю, забодаю!..» «козу» «напускать» на ребенка.

УЛИТОЧКА

У улитки-крошки
Подрастают рожки.
Научу ее ходить,
Если будут ножки.



Пальцы сжать в кулачок. Выдвинуть указательный палец и мизинец. Продвигаясь медленно вперед, «улитка» шевелит «усиками».