

Гимнастика для пальчиков

«КАПИТАН»

Я плыву на лодке белой
По волнам с жемчужной пеной.
Я - отважный капитан,
Мне не страшен ураган.
Чайки белые кружатся,
Тоже ветра не боятся.
Лишь пугает птичий крик
Стайку золотистых рыб.
И, объездив чудо - страны,
Посмотрев на океаны,
Путешественник - герой,
К маме я вернусь домой.

Концы пальцев направить вперед, прижать руки ладонями друг к другу, слегка приоткрыв. Проговаривая стишок, показывать, как лодка качается на волнах, а затем плавными движениями рук - сами волны.
Потом по тексту стиха показать чайку, скрестив руки, соединив ладони тыльной стороной и помахать пальцами, сжатыми вместе.
Выпрямленными ладонями с пальцами, прижатыми друг к другу изобразить рыбок.
Плавными движениями ладоней показать, как рыбы плывут в воде.

«ДОМИК»

Под грибом - шалашик-домик,
Там живет веселый гномик.
Мы тихонько постучим,
В колокольчик позвоним

Двери нам откроет гномик,
Станет звать в шалашик-домик.
В домике дощатый пол,
А на нём дубовый стол

Рядом – стул с высокой спинкой

На столе - тарелка с вилкой
И блины горой стоят –
Угощение для ребят.

Соедините ладони шалашиком.

Постучать кулаком одной руки о ладонь другой. Ладони обеих рук обращены вниз, пальцы скрещены; средний палец правой руки опущен вниз и слегка качается

Ладони опустить вниз, ребром прижать друг к другу.

Левая рука сжата в кулак, сверху на кулак опускается ладонь правой руки.

Направить левую ладонь вертикально вверх, к ее нижней части приставить кулачок правой руки.

Хлопки ладонями

«ГРОЗА»

Капли первые упали,

Пауков перепугали.

Дождик застучал сильнее,
Птички скрылись среди ветвей.

Дождь полил как из ведра,
Разбежалась детвора.

В небе молния сверкает,
Гром все небо разрывает.
А потом из тучи солнце
Вновь посмотрит нам в оконце!

Слегка постучать двумя пальцами каждой руки по столу.

Пальцы слегка согнуть и, перебирая ими, показать, как разбегаются пауки.

Постучать по столу всеми пальцами обеих рук.

Скрестив руки, ладони соединить тыльной стороной; махать пальцами, сжатыми вместе.

Сильнее постучать по столу всеми пальцами.

Указательный и средний пальцы обеих рук бегают по столу.

Нарисуйте пальцем в воздухе молнию.

Барабанить кулаками.

Поднять обе руки вверх с разомкнутыми пальцами.

«БАРАШКИ»

Захотели утром рано
Пободаться два барана.
Выставив рога свои,
Бой затеяли они.
Долго так они бодались,
Друг за друга все цеплялись.
Но к обеду, вдруг устав,
Разошлись, рога подняв.

Ладони обеих рук опущены вниз.
Локти разведены в разные стороны.
Указательные пальцы и мизинцы обеих рук согнуты колечком и выдаются вперед, изображая рога барашков.
Остальные пальцы прижаты к ладоням.
Бодаться рогами, слегка ударяя согнутыми указательным пальцам и мизинцем одной руки об указательный палец и мизинец другой руки.

«МОЯ СЕМЬЯ»

Знаю я, что у меня
Дома дружная семья:
Это - мама,
Это - я,
Это - бабушка моя,
Это - папа,
Это - дед.
И у нас разлада нет.

Поднять руку ладонью к себе и в соответствии с текстом стиха в определенной последовательности пригибать пальцы, начиная с безымянного, затем мизинец, указательный палец, средний и большой.

«КОШКА И МЫШКА»

Мягко кошка, посмотри,
Разжимает коготки.

И легонько их сжимает –
Мышку так она пугает.
Кошка ходит тихо-тихо,
Половиц не слышно скрипа,
Только мышка не зевает,
Вмиг от кошки удирает.

Пальцы обеих рук сжать в кулак и положить на стол ладонями вниз; затем медленно разжать кулаки, разводя пальцы в стороны, показывая, как кошка выпускает коготки; при выполнении движений кисти рук отрываются от стола, затем кулак или ладонь снова кладутся на стол.

Ладони обеих рук лежат на столе; локти разведены в разные стороны; кошка (правая рука) крадется: все пальцы правой руки медленно шагают по столу вперед. Мышка (левая рука) убегает: пальцы другой руки быстро движутся назад.

«ПРОФЕССИИ»

Много есть профессий знатных,
И полезных, и приятных.
Повар, врач, маляр, учитель,
Продавец, шахтёр, строитель...
Сразу всех не называю,
Вам продолжить предлагаю.

Соединять пальцы правой руки с большим.
Соединять пальцы левой руки с большим.
Последовательно соединять пальцы обеих рук с большим.
Сжимать и разжимать кулачки.
Вытянуть руки вперёд ладонями вверх.)

«ДИКИЕ ЖИВОТНЫЕ»

Это зайчонок, это бельчонок,
Это лисенок, это волчонок,
А это спешит, ковыляет спросонок
Бурый, мохнатый, смешной медвежонок.

Сгибают пальцы в кулачок, начиная с мизинца.
Вращают большим пальцем.