

Пальчиковая гимнастика для дошкольников

Пальчиковая гимнастика для дошкольников.

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,
Заиньке 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, барабане, прыжки зайцев.

*Я на скрипочке играю –
Тили-тили-тили.
Скачут зайки на лужайке
Тили-тили-тили.
А теперь на барабане –
Бум-бум-бум, трам-трам-трам.
В страхе зайки разбежались по кустам*

29. «Черепаша»

Подушечками пальцев и нижней частью ладошки 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.*