

Вчитель початкових класів
ЗОШ I-III ст. с. Пульмо
Занюк Людмила Петрівна

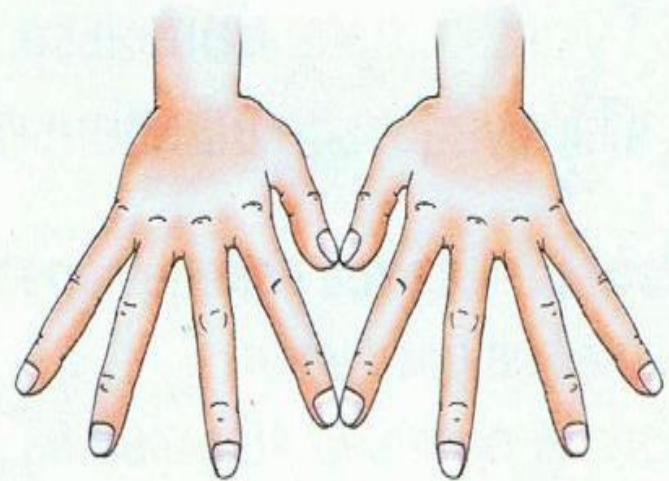
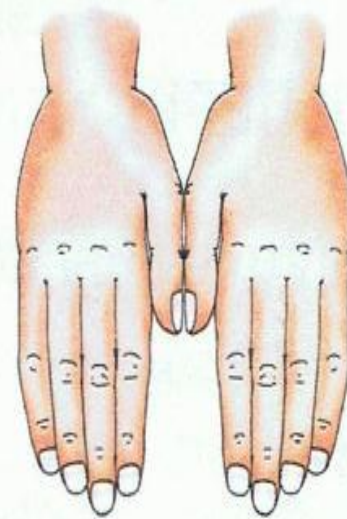


Пальчикова гімнастика

ГАРМОШКА

Антошко, Антошко,
Неси свою гармошку:
Швидко пальцями заграй,
Кнопочки перебирай.

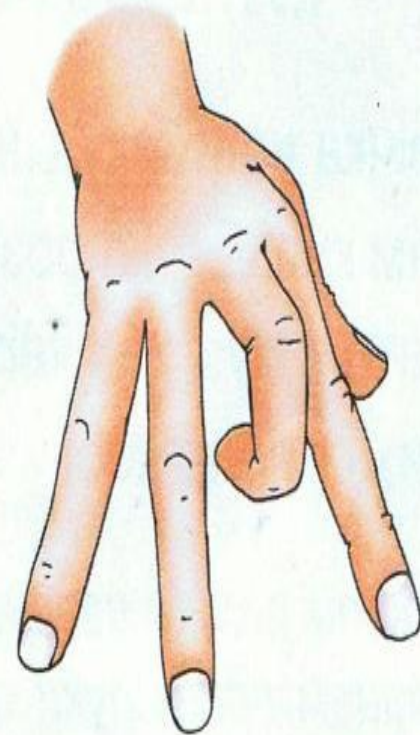
*Пальці розкритої долоні лежать
на столі, вони то сходяться, то роз-
ходяться. На останній рядок б'ють
кінчиками пальців по столу.*



ВЕДМЕДІ

У ведмедів у бору
Гриби, ягоди беру,
А ведмедик, тато й мати
Всіх запрошують до хати.

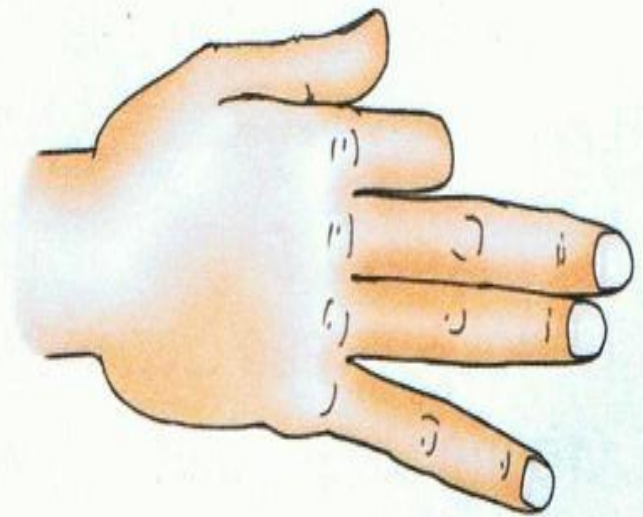
*Чотири пальці стоять на столі.
Зігнутий середній імітує голову
ведмедя. Рухи рукою в різних на-
прямках, похитуючись.*



ВОВК

Вовчик по лісу ходив
І зубами клацав.
Зайченят перелякав,
Їжачка помацав.

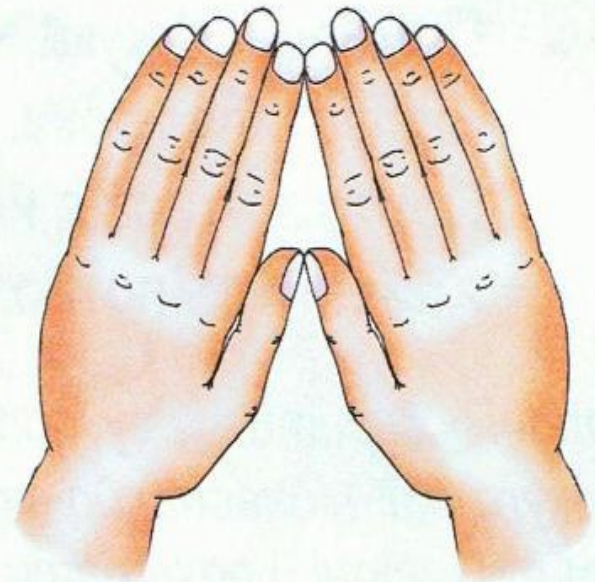
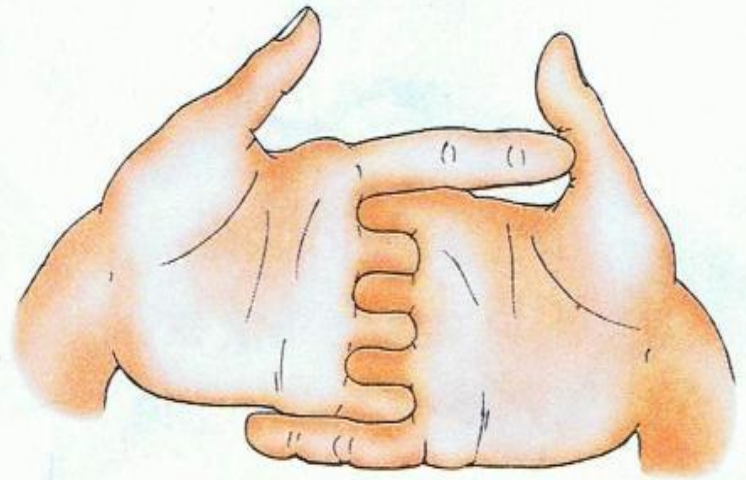
*Великий палець «стирчить», другий
зігнутий. Мізинчик рухається, немов
паща вовка.*



ВУЛИЦЯ

Ось паркан, а ось будинок,
Ось велика вулиця.
Знов паркан і знов будинок,
І скінчилась вулиця.

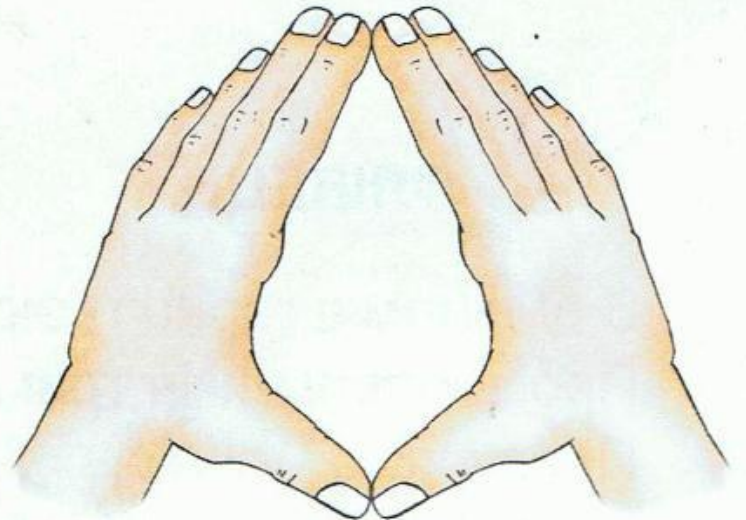
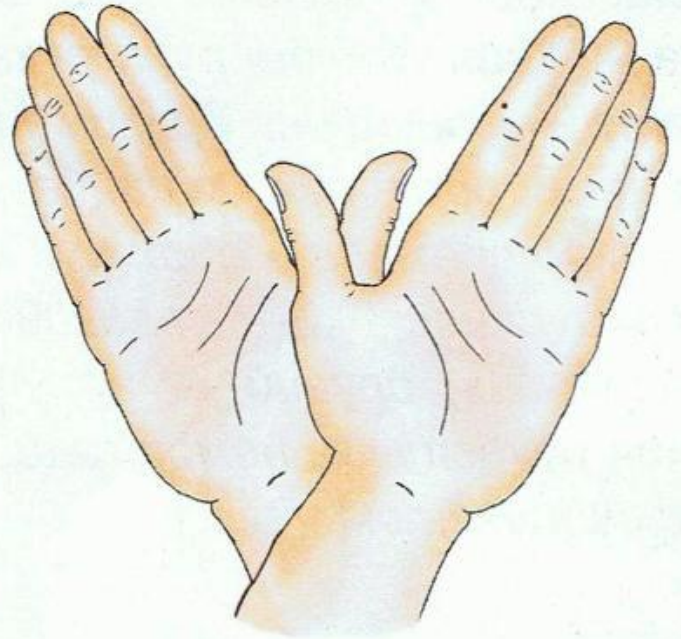
Переплетені пальці розташовані долонями вгору, потім руки переходять в положення «даху» під гострим кутом, і, нарешті, долоні вирівнюються в одну лінію. Все зробити двічі.



ГОЛУБИ

Дружно голуби злетіли,
Крилами махали,
Потім на даху присіли
І відпочивали.

Зап'ястя розташовані навхрест, долоні у різні боки, вони тримаються великими пальцями і повернуті до лиця. Помахи крилами — рухи пальцями. Дах — вивертання долонь від себе, тримаючись великими пальцями та торкаючись другими. Лікті розвести в сторони. Рухи за текстом.



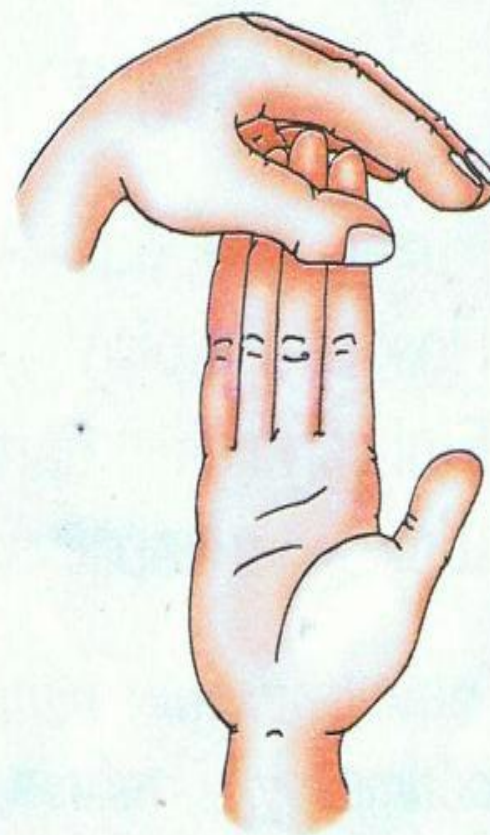
ГРИБ

З-під куща зайчик — стриб!
Під кущем — білий гриб.
Зайчик вухом поведе,
Шапку гриба відгризе.

*Другий і третій пальці правої руки
трохи зігнуті, «стрибають».*

*Долоня лівої руки спирається на паль-
ці правої — це гриб.*

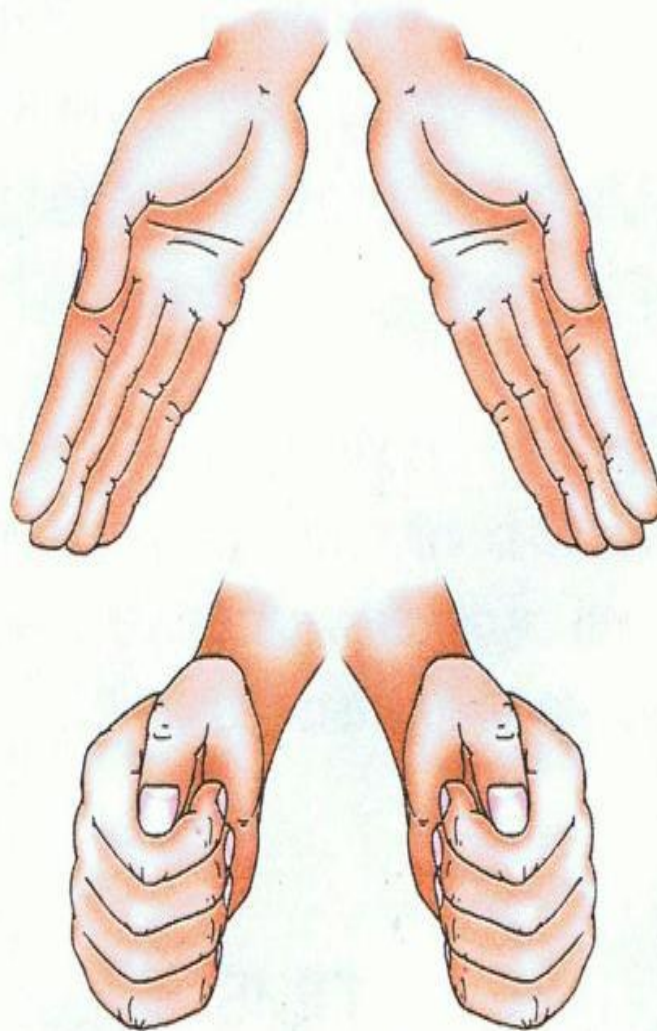
Рухи за текстом.



ДЗЕРКАЛО

Ти у дзеркальце дивись,
Рухи всі повторюй.
Пальці вгору — пальці вниз,
Раз — угору, знову — вниз,
В кулачки збирайтесь,
Потім випрямляйтесь.

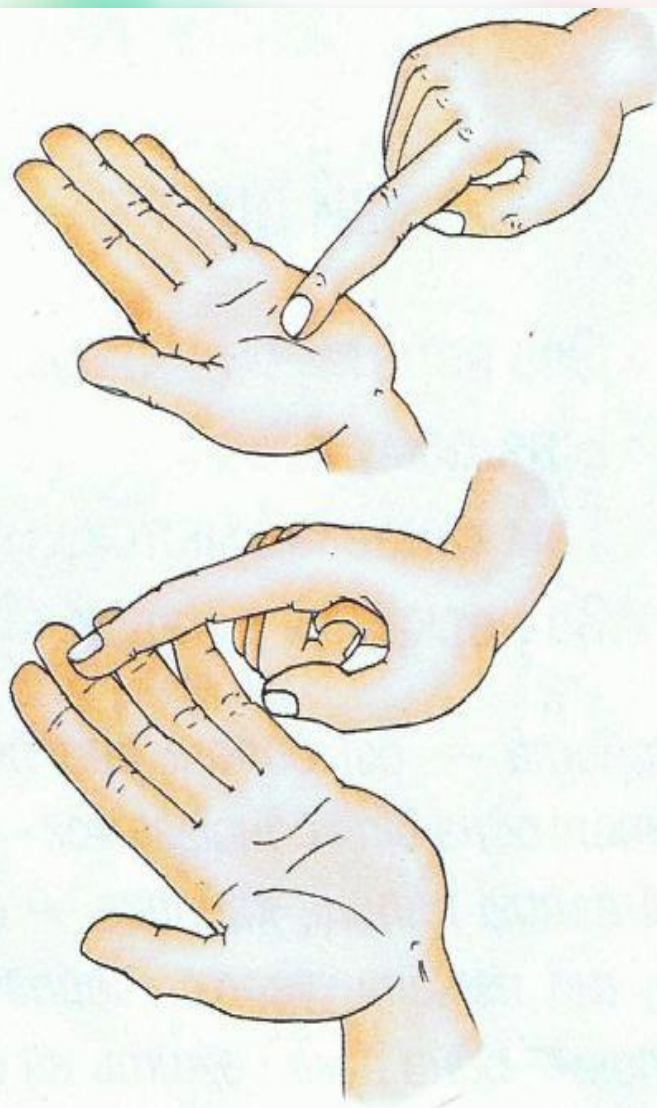
*Долоні рук на ребрі стоять одна
проти другої. Далі рухи за текстом.*



ДЗИґА

Швидко, швидко
Дзиґа в'ється,
Об підлогу жваво б'ється.
По доріжках прокрутилась,
Заморилась та й звалилась.

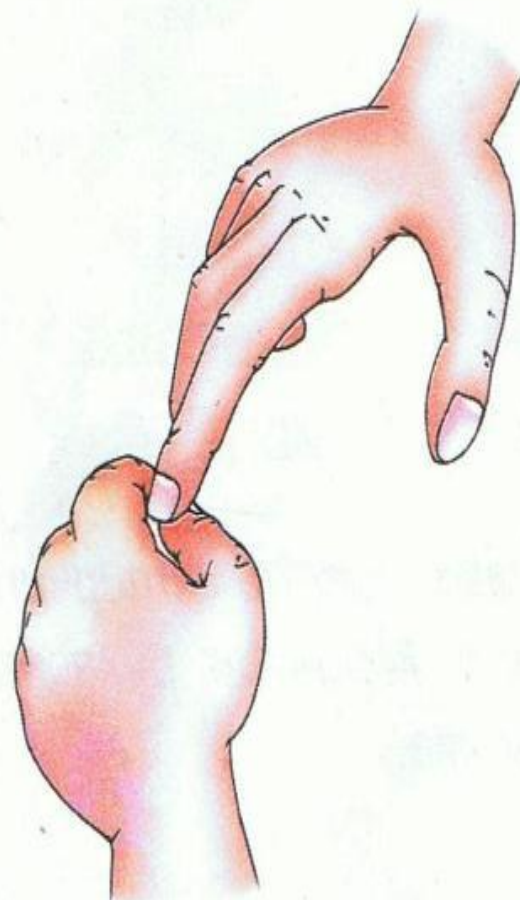
*Другим пальцем правої руки крути-
ти, потім бити по долоні лівої, про-
крутитися до кінчиків кожного пальця
і зупинитися.*



ДІЖКА З МЕДОМ

Пальчик меду захотів
І поліз у діжку.
Покрутивсь, дістав швиденько
Та покуштував смачненько.
Хто ще меду хоче з'їсти,
Той у діжку має влізти.

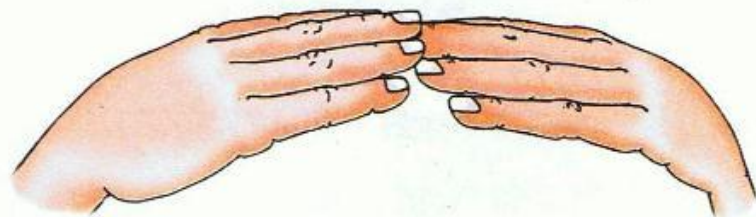
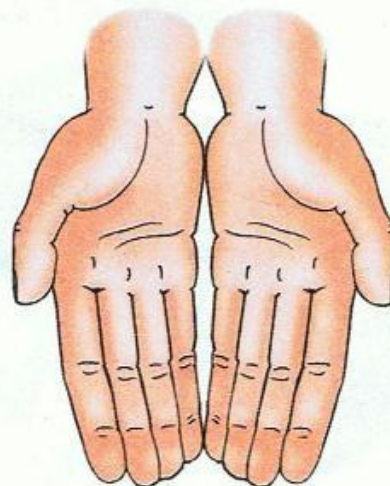
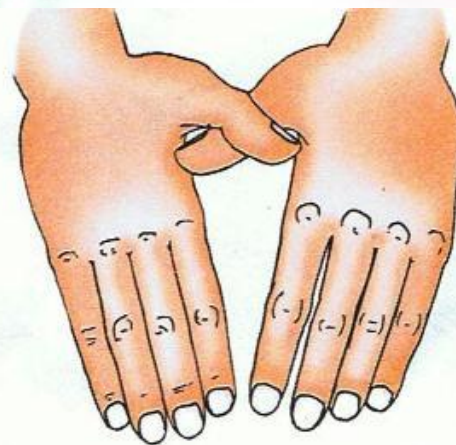
*Палець правої руки просувається
в кулачок лівої руки. Потім навпаки.
Робиться масаж кожного пальця.*



МІЙ ДІМ

Ось ворота, ось замок,
Біля дому гірка.
Там канавка і місток,
За парканом є садок.

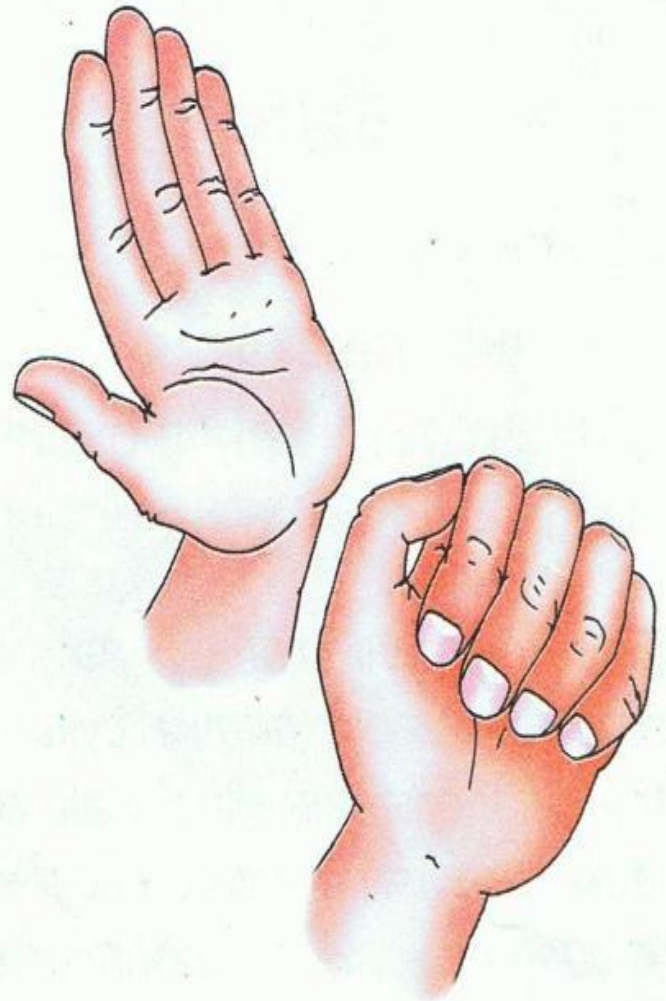
Ворота — дві долоні, що лежать на столі одна біля одної; замок — схрещені великі пальці; канавка — дві долоні, що лежать уверх «черпачком»; місток — одна рука лежить на другій, обидві — піднесені над столом; паркан — пальці переплетені, долоні — догори; садок — пальці розчепірені, долоні доторкуються зап'ястями.



ЖУЧОК

На мої долоні
Сів яскравий жук.
Я його спіймала,
Чую: жу-жу-жу.
Пожаліла я жука, —
Відпустила кроху,
Помахала вслід йому,
Хай летить потроху.

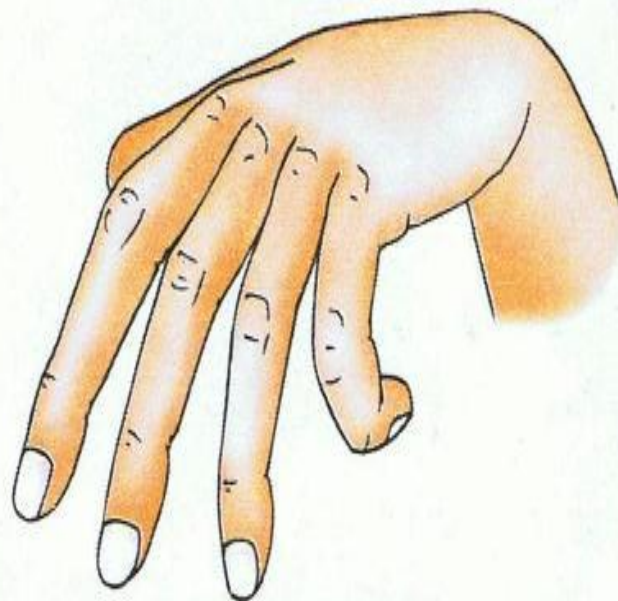
Долоні розкрити вгору, потім стиснути кулачки, піднести до вуха, знову розкрити долоні й похитати.



КОНЯЧКА

Ось конячка прискакала,
Б'є копитом: цок-цок-цок,
І по колу, й по доріжці,
Ще й забігла у лісок.

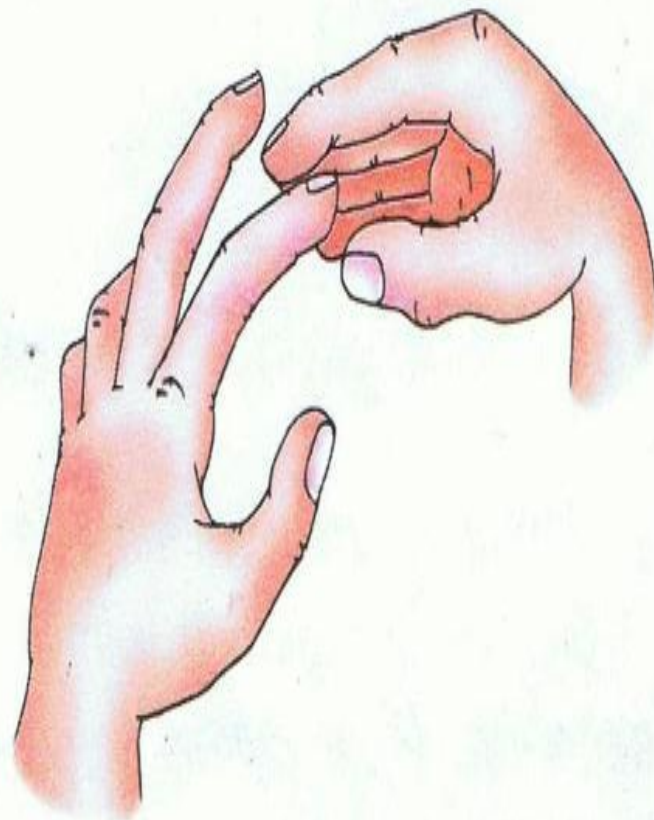
*Рухи в різні боки другим і третім
пальцями рук, підстрибуючи, з акцен-
том на один палець.*



КУЛЬБАБКА

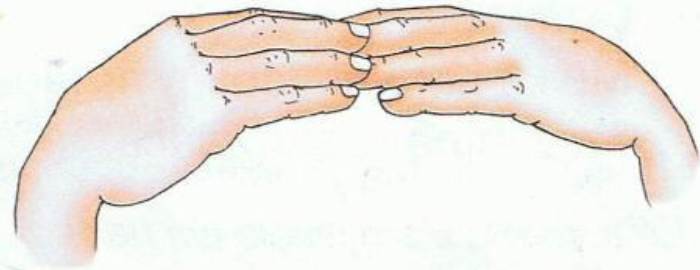
Марічка на лужку співала,
А там кульбабка розцвітала, —
Багато в лузі цих квіток,
Із них сплела собі вінок.

Розкрити пальці вгору, потім другим пальцем однієї руки обкручувати кінчик кожного пальця другої руки.



МІСТОК

По місточку через річку
Бігли козенята,
А за ними через міст
Перейшли малята.
За місточком у гаю
Вовчик спочиває,
Не дрімає і не спить,
А дітей лякає.

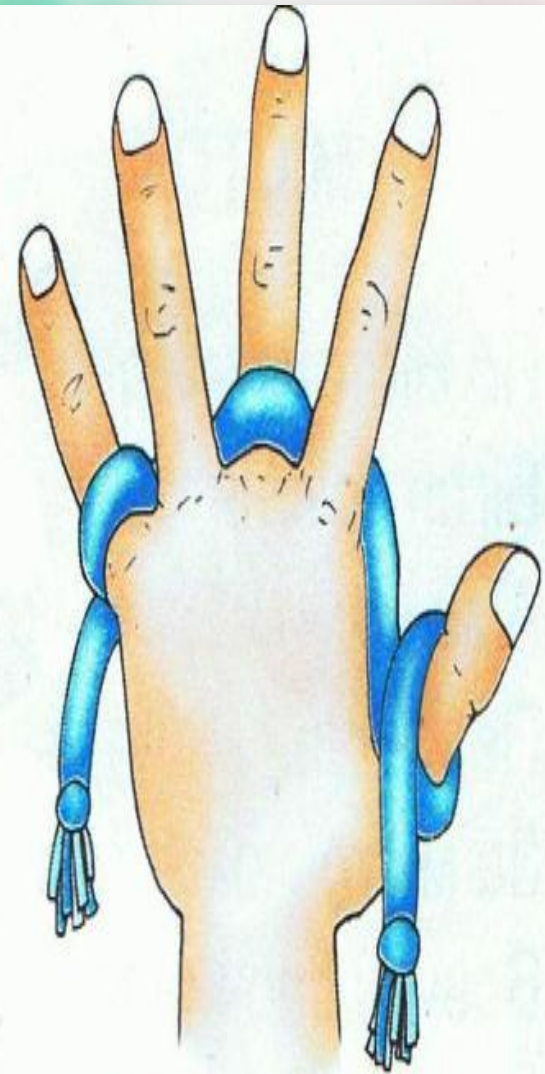


Місток — одна рука лежить на другій, обидві підняти над столом; річка — хвилеподібні рухи руками; козенята — ворухіння другим і третім пальцями обох рук; малята — другий і третій пальці обох рук «ідуть» по столу; вовчик — великий палець «стирчить», другий — зігнутий, мізинчик рухається, немов паща вовка. Рухи за текстом.

МОТУЗКА

Ось мотузочка чарівна
Обвилась, немов змія.
Межи пальців обкрутилась,
Зашипіла і звалилась.

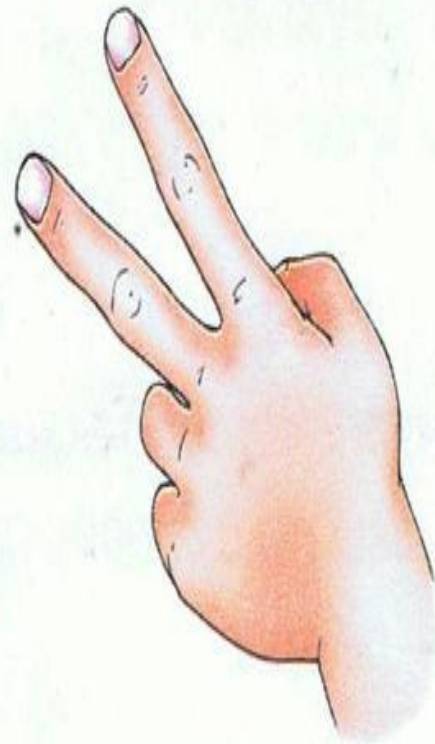
Обводити мотузкою всі пальці.



НОЖИЦІ

Раз — два, раз — два,
Ножицями ріжу,
Білі смужечки паперу
Швидко я наріжу.

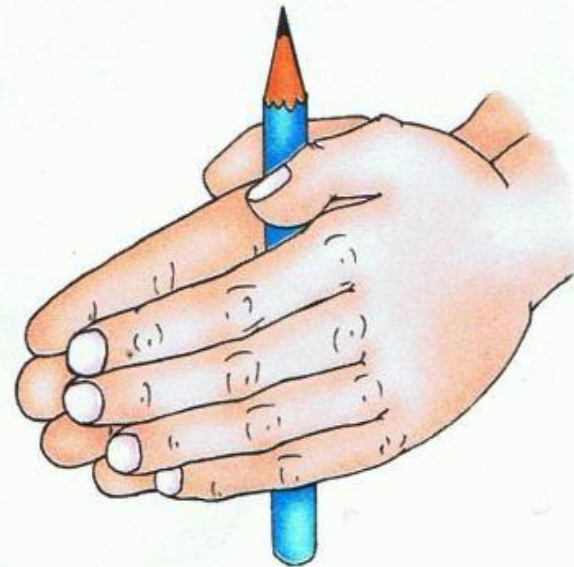
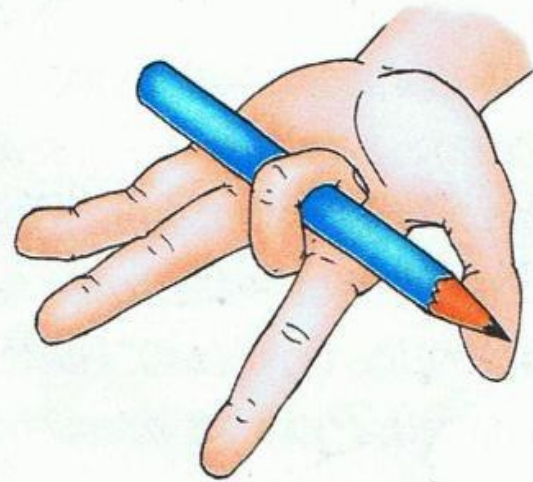
*Другим і третім пальцями обох
рук робити рухи, немов різати но-
жицями.*



ОЛІВЕЦЬ

З олівцем я гарно граю,
Проміж пальчиків тримаю,
Перекочую, качаю,
І на місце повертаю.

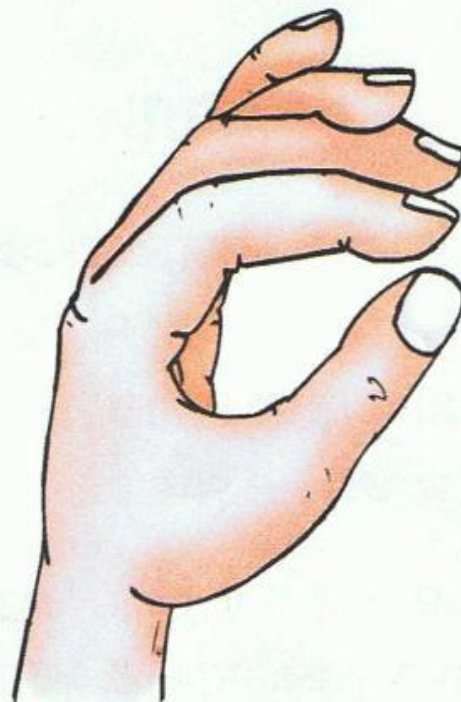
*Тримати олівець кожним пальцем
обох рук, перекочувати між долонями,
качати по столу.*



ПІВНИКИ

Гонористо ходить півень,
Землю розгрібає.
Тільки другого побачить,
Бійку учиняє.
Півники крилаті,
Краще йдіть до хати,
Там насиплють вам зерна,
Буде що клювати.

*Третій палець налізає на другий,
четвертий та п'ятий притупились
до них, великий б'є по другому паль-
цю. Рухи обома руками за текстом.*



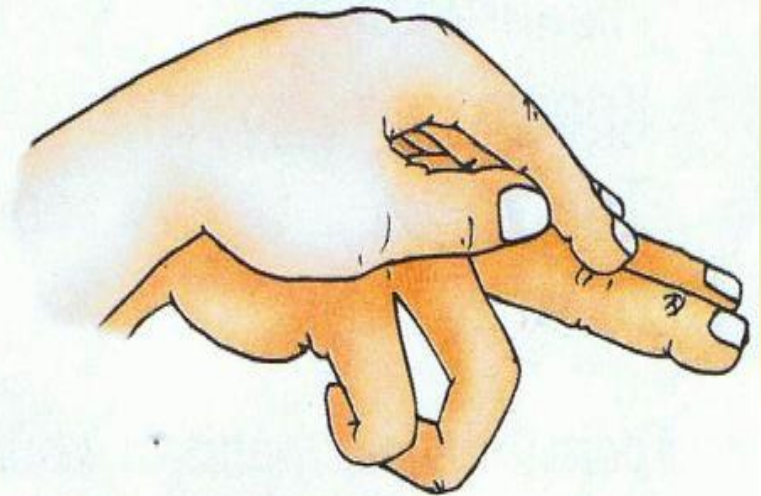
РАВЛИК

Хто повільно так повзе,
Свій будиночок везе?
Змалку довгі ріжки має,
Та нікого не лякає.

*Другий та третій пальці правої
руки, що знаходяться на столі, вису-
нуті вперед, решта підібрана.*

Ліва долоня накриває праву руку.

*Руки просуваються вперед, пальці
ворушаться.*

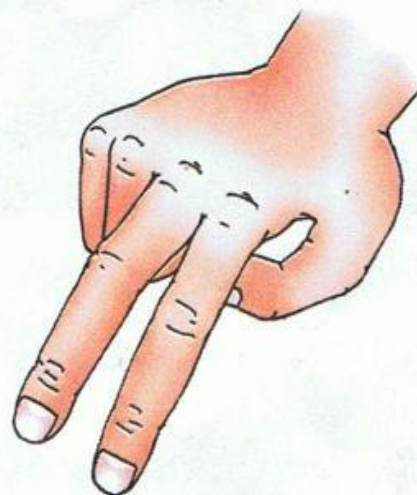


ХТО ЯК ПЕРЕСУВАЄТЬСЯ

По болоті чапля йде,
Раз — два, раз — два.
Потім важко слон ступа,
Раз — два, раз — два.
Гусінь повзає маленька,
Просувається швиденько.

Перший і другий палець переступають, немов ноги чаплі.

Вони ж повільно «йдуть» на другій фаланзі. Спираючись на кінчики пальців та підтягуючи зап'ястя, долоня плавно просувається вперед.



ЧОВНИК

Ми на човнику гойдались,
Раз — угору, раз — униз.
Ми під мостом пропливали.
Покатались — зупинись!

*Вигнуті долоні тильним боком
уверх розхитуються, потім перевер-
таються долонями догори і, нарешті,
спокійно кладуться на стіл.*

