



ПАЛЬЧИКОВАЯ
ГИМНАСТИКА ДЛЯ
САМЫХ МАЛЕНЬКИХ.



○ Пальчик-мальчик.

Сжимайте каждый пальчик малыша, как бы обращаясь к нему: от указательного до мизинца

- "Пальчик-мальчик, где ты был?
- С этим братцем в лес ходил.
- С этим братцем щи варил.
- С этим братцем песни пел.
- С этим - в дудочку дудел.



◎ **Сорока.**

При этом указательным пальцем правой руки выполняют круговые движения по ладони левой руки:

- Сорока-белобока
- Кашку варила,
- Детишек кормила.

Затем по очереди загибают мизинец, безымянный, средний, указательный и большой пальцы.

- Этому дала,
- Этому дала,
- Этому дала,
- Этому дала,
- Этому дала.

или, как вариант :

- Этому не дала:
- Ты воды не носил,
- Дров не рубил,
- Каши не варил -
- Тебе ничего нет!

При этом большой палец не загибается.



◎ Замок!

*Ручки складываете в замок, переплетая пальцы.
Читая стишок, ритмично раскачиваете*

«ЗАМОК»:

- На двери висит замок.
- Кто его открыть бы мог?

- Постучали,

На этом слове ритмично постукиваете друг об друга основаниями ладоней, не расцепляя пальцы

- Покрутили,

Не расцепляя пальцы, одну руку тянете к себе, другую от себя, попеременно меняя их.

- Потянули

Тянете ручки в разные стороны, выпрямляя пальцы, но не отпуская замок полностью.

- И открыли!

Резко отпуская руки, разводите их широко в стороны.

Стишок нужно читать не очень быстро, но четко и ритмично, чтобы движения малыша совпадали с ритмом. Особенно выделяйте финальное «открыли», малыши очень любят демонстрировать, как широко они открыли замочек.





○ Ягодки

Чуть приподнимите перед собой руку, так чтобы расслабленная кисть оказалась приблизительно на уровне лица. Пальчики расслаблены, свисают в низ.

- С ветки ягодки снимаю

Пальцами другой руки поглаживаете каждый пальчик от основания до самого кончика, как будто снимая с него воображаемую ягодку.

- И в лукошко собираю.

Обе ладошки складываете перед собой чашечкой.

- Будет полное лукошко.

Одну ладошку, сложенную лодочкой, накрываете другой также сложенной ладошкой.

- Я попробую немножко.

- Я поем еще чуть-чуть.

Одна сложенная ладошка имитирует лукошко, другой рукой достаем воображаемые ягодки и отправляем их в рот.

- Легким будет к дому путь!

Имитируя ножки, средний и указательный пальчики на обеих руках «убегают» как можно дальше.



○ Рыбки

Пальцы обеих рук сложены «щепотью». Руки двигаются волной от плеча, изображая ныряющих рыбок.

- Рыбки плавали, ныряли
- В чистой тепленькой воде.

- То сожмутся,

На последнем слове пальцы рук очень плотно сжимаются.

- Разожмутся,

Пальчики сильно растопыриваются в стороны.

- То зароятся в песке.

Снова сложив пальчики, руками поочередно совершаете движения, как будто раскапываете песок.



○ Этот пальчик.

Предложите малышу согнуть пальцы левой руки в кулачок, затем слушая потешку, по очереди разгибать их, начиная с большого пальца.

- Этот пальчик - дедушка,
- этот пальчик - бабушка,
- этот пальчик - матушка
- этот пальчик - батюшка
- Ну а этот пальчик - я.
- Вот и вся моя семья.



◎ Пальчики.

В этих стишках можно сгибать пальцы, начиная то с большого, то с мизинца, то на правой, то на левой руке.

- Этот пальчик хочет спать.
- Этот пальчик — прыг в кровать!
- Этот пальчик прикорнул.
- Этот пальчик уж заснул.
- Встали пальчики. Ура!
- В детский сад идти пора.





◎ Зайка.

Средний и указательный палец - ушки зайки, остальные сложены щепотью и изображают мордочку зайки.

- Скачет, скачет зайка,

- Ты его поймай-ка!

и ловит «зайку» другой рукой (или ребенок ловит, или «зайки» ловят друг друга...)



◎ осьминог.

- Восемь пальчиков для ног -
- Получился осьминог.
- Сколько ног у осьминога?
- Много - Много!

*Всеми пальчиками, кроме больших,
ребенок изображает щупальца осьминога.*





◎ Улитка.

- На одной скользящей ножке
- Домик, голова и рожки.
- Дай-ка пальчики сюда!
- То не пальчики - рога.

Изображаем пальчиками рожки улитки.





◎ Кошка.

- Как у нашей кошки
- Беленькие ножки,
- Мяконькие лапки,
- Ноготки - царапки.

*Ступаем "ножками" - пальчиками мягко,
по-кошачьи.*

- Поцарапаем немножко
- Не ребята мы, а кошки





○ Мышка.

- Как у нашей мышки
- Ножки-коротышки.
- Ножки мышкины спешат
- К сырной корке - и назад.

Изображаем пальчиками мышкины ножки.



◎ Солнышко.

- Ножки вверх! Ножки вниз!
- Солнце, солнышко, качнись!
- Солнце с тучкою качнулось
- И Трезорке улыбнулось.

Пальчиками изображаем ножки Трезорки.



◎ Солнышко:

- Утро красное пришло,
- Солнце ясное взошло.
- Стали лучики светить
- Малых деток веселить.

Пальчики разгибаются по одному

- Прилетели тучки
- Спрятались лучики.

Пальчики прячутся в кулачок



◎ Жук

- Шесть мелькает ножек-рук -
- Это убегает жук.
- Ты куда? - но нет ответа.
- Жук в траве укрылся где-то.

Изображаем пальчиками лапки жука.



○ Черепашка.

- "Сколько пыли, сколько сора -
- До дверей дойду не скоро", -
- И вздыхает тяжело
- Наша черепашка.

Передвигаем пальчики медленно, как будто это ножки черепашки.



◎ Мишка.

- Мишка топает ногой,
- Мишка топает другой,
- Ух, как веселится
- В доме половица!

Топаем "ножками" - пальчиками.

- А пока танцует Мишка,
- Мы похлопаем в ладоши.
- Вместе с лисонькой-плутишкой
- Будем зрителями тоже.

Хлопаем в ладоши.





Козел.

- "Вот какой козел рогатый!" -
- Рожки делают ребята.
- "Вот какие рожки
- У козла Тимошки!"
- Встрече Тимофей не рад -
- Грозно смотрит на ребят.
- "Уходите, вас не знаю:
- Забодаю, забодаю!"

Пальчиками изображаются козлиные рожки





◎ Рак.

- Как хватает рыбу рак?
- Да клешней своей - вот так!
- Манит он своей клешнею:
- "Пощипаемся с тобою!"

Двумя пальчиками изображается движение клешни рака.



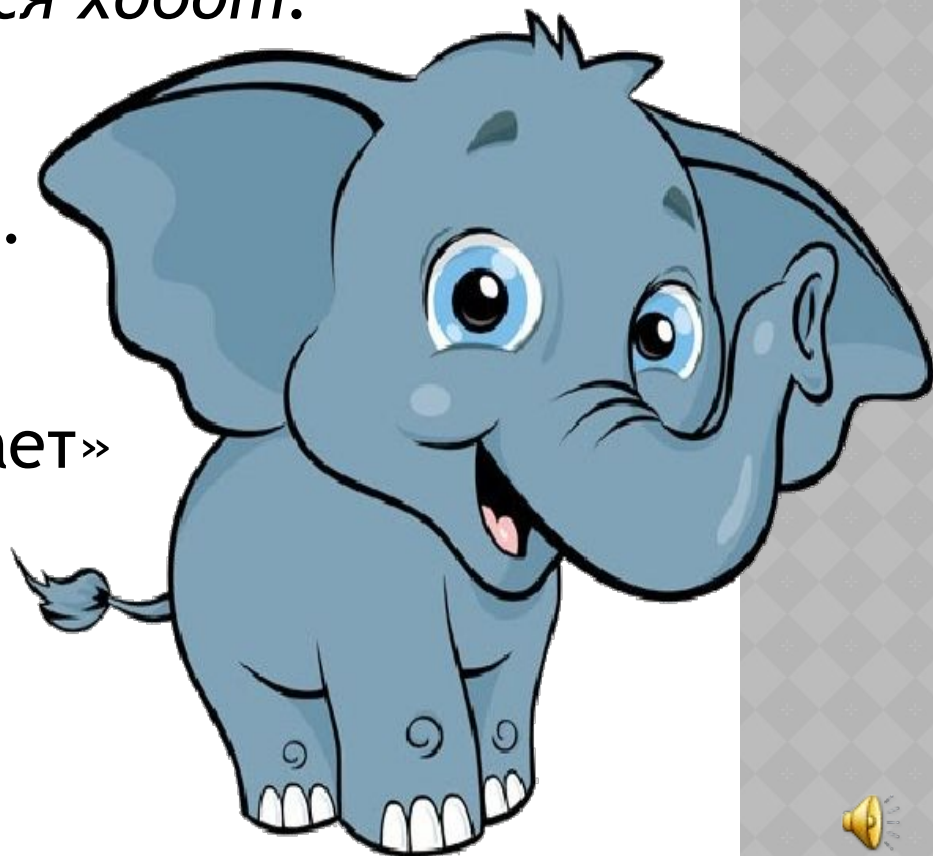
◎ Слоник.

- "Слоник, апельсин подай!" -
- "Угощайся попугай!"
- Слоник очень-очень рад,
- Что сильнее всех носат.

Пальчиком изображается хобот.

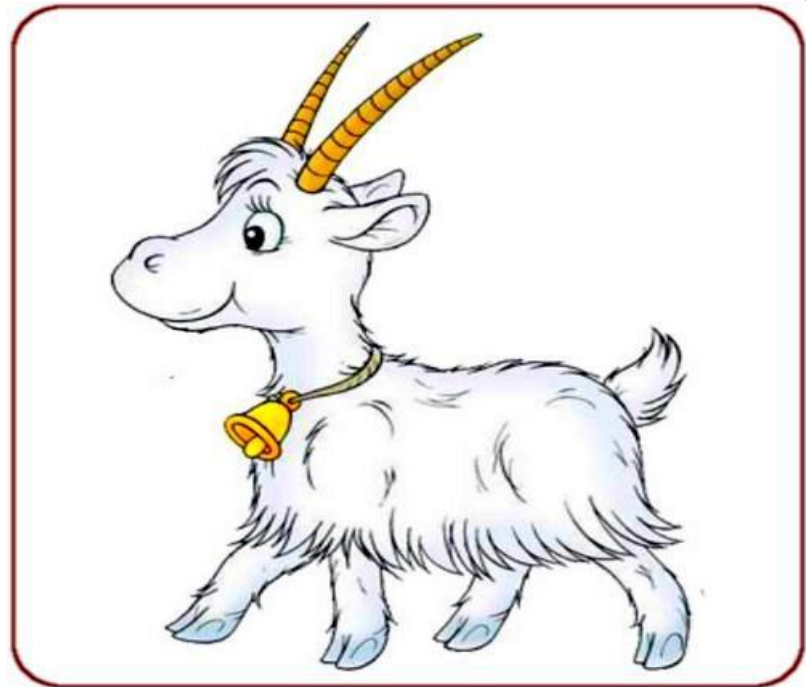
Слоник.

- «В зоопарке стоит слон.
- Уши, хобот, серый он.
- Головой своей кивает,
- Будто в гости приглашает»



○ Козочка.

- Шел старик дорогою
идти пальчиками по стол
- Нашел козу безрогую.
показать пальчиками рога
- Давай, коза, попрыгаем,
постучать пальчиками по столу
- Ножками подрыгаем.
- А коза бодается,
снова показать рога
- А старик ругается.
погрозить пальчиком





◎ Киска.

- Киска ниточки мотала
*вращать руками, как бы наматывая
нить на клубок*
- И клубочки продавала.
вытянуть обе ладони вперед
- Сколько стоит?
- Три рубля. Покупайте у меня!
*показать три пальца, сжать кулачки,
снова вытянуть обе ладони*



○ Лошадка.

- Одной рукой я травку рву,
*выполнять хватательные движения
поочередно левой и правой руками*
- Другой рукой я тоже рву.
- Я травкой накормлю коня.
вытянуть руки вперед
- Вот сколько пальцев у меня!
и повернуть ладонями вверх



○ Помощник

- Топором дрова колю
имитировать действия топора, двигать вместе ладошками вверх-вниз
- А потом пилой пилю.
имитировать действия пилы, двигать вместе ладошками вперед-назад
- Отнесу их бабушке,
показать ладоши
- Чтоб испечь оладушки.
похлопать ладонями друг о друга

