

Пальчиковая гимнастика

1. КАПИТАН

Концы пальцев направить вперед, прижать руки ладонями друг к другу, слегка приоткрыть. 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 помахав пальцами, сжатыми вместе. Выпрямленными ладонями с пальцами, прижатыми друг к другу изобразить рыбок. Плавными движениями ладоней показать, как рыбы плывут в воде.

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.

2. ДОМИК

Проговаривая этот стишок, сопровождайте его движениями рук. Пусть ребенок подражает Вашим действиям.

Под грибом - шалашик-домик,
(соедините ладони шалашиком)
Там живет веселый гномик.
Мы тихонько постучим,
(постучать кулаком одной руки о ладонь другой руки)
В колокольчик позвоним.
(ладони обеих рук обращены вниз, пальцы скрещены;
средний палец правой руки опущен вниз и слегка качается).
Двери нам откроет гномик,
Станет звать в шалашик-домик.
В домике дощатый пол,
(ладони опустить вниз, ребром прижать друг к другу)
А на нем - дубовый стол.
(левая рука сжата в кулак,
сверху на кулак опускается ладонь правой руки)
Рядом - стул с высокой спинкой.
(направить левую ладонь вертикально вверх,
к ее нижней части приставить кулачок правой руки
большим пальцем к себе)
На столе - тарелка с вилкой.
(ладонь левой руки лежит на столе и направлена вверх,
изображая тарелку, правая рука изображает вилку:

ладонь направлена вниз, четыре пальца выпрямлены и слегка разведены в стороны, а большой прижат к ладони)
И блины горой стоят -
Угощение для ребят.

3. ГРОЗА

Капли первые упали,
(слегка постучать двумя пальцами каждой руки по столу)
Пауков перепугали.
(внутренняя сторона ладони опущена вниз;
пальцы слегка согнуть и, перебирая ими,
показать, как разбегаются пауки)
Дождик застучал сильней,
(постучать по столу всеми пальцами обеих рук)
Птички скрылись среди ветвей.
(скрестив руки, ладони соединить тыльной стороной;
махать пальцами, сжатыми вместе).
Дождь полил как из ведра,
(сильнее постучать по столу всеми пальцами обеих рук)
Разбежалась детвора.
(указательный и средний пальцы обеих рук бегают по столу,
изображая человечков; остальные пальцы прижаты к ладони).
В небе молния сверкает,
(нарисуйте пальцем в воздухе молнию)
Гром все небо разрывает.
(барабанить кулаками, а затем похлопать в ладоши)
А потом из тучи солнце
(поднять обе руки вверх с разомкнутыми пальцами)
Вновь посмотрит нам в оконце!

4. Барашки.

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 пальцем и мизинцем одной руки об указательный палец и мизинец другой руки.

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.

5. МОЯ СЕМЬЯ

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.

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

6. КОШКА И МЫШКА

Мягко кошка, посмотри,
Разжимает коготки.

(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)

И легонько их сжимает -

Мышку так она пугает.

Кошка ходит тихо-тихо,

(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).

Половиц не слышно скрипа,

Только мышка не зевает,

Вмиг от кошки удирает.