

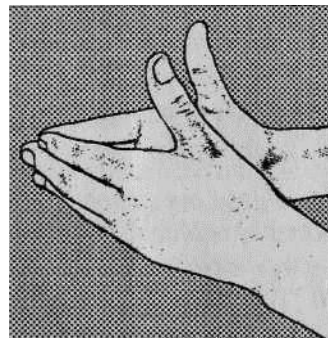
ПАЛЬЧИКОВЫЕ УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ МАЛЫШЕЙ

Упражнения с младшими дошкольниками необходимо выполнять в медленном темпе от 3 до 5 раз сначала одной рукой, затем другой, а в завершение — двумя руками вместе. Указания ребенку должны быть спокойными, доброжелательными и четкими.

ПАРОХОД

Пароход плывет по речке и пыхтит он, словно печка.

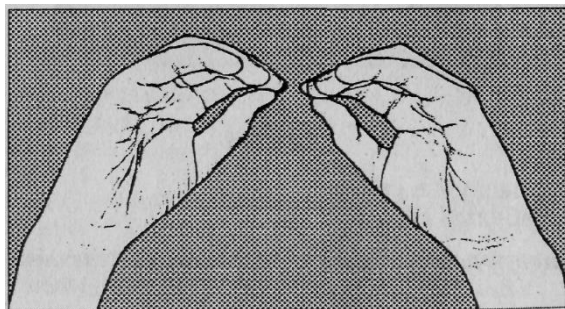
Обе ладони поставлены на ребро, мизинцы прижаты, большие пальцы подняты вверх.



ОЧКИ

Бабушка очки надела и внучонка разглядела.

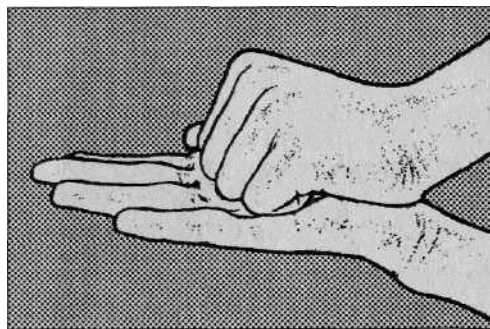
Большой палец правой и левой руки вместе с остальными образуют колечко. Колечки поднести к глазам.



СТУЛ

Ножки, спинка и сиденье — Вот вам стул на удивленье.

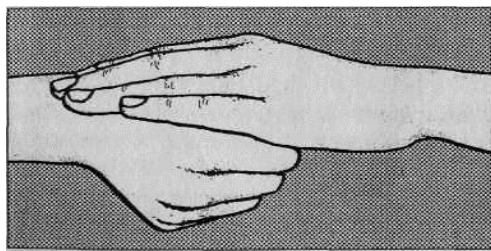
Левая ладонь вертикально вверх. К ее нижней части приставляется кулачок большим пальцем к себе. По счету менять положение рук.



СТОЛ

У стола четыре ножки, сверху крышка, как ладошка.

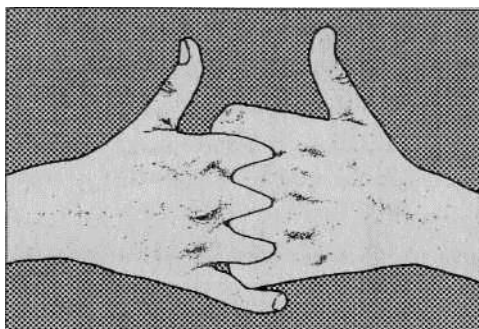
Левая рука складывается в кулачок. Сверху на кулачок опускается ладошка правой руки. Локоть правой руки находится параллельно полу. По счету менять положение рук.



ГРАБЛИ

Листья падают в саду, я их граблями смету.

Ладони рук развернуты к себе, пальчики переплетены между собой, выпрямлены и тоже направлены на себя.

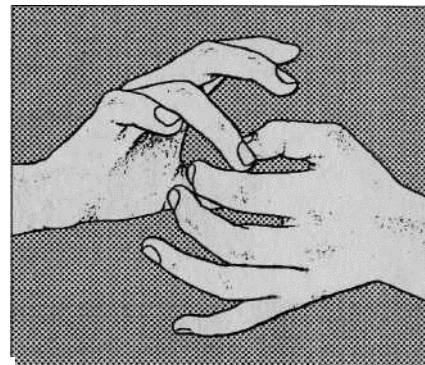


ЦЕПОЧКА

Пальчики перебираем

И цепочку получаем.

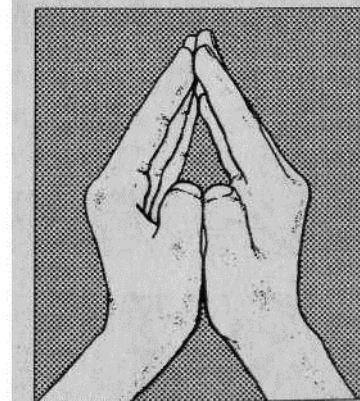
Большой и указательный пальцы левой руки в кольце. Через него попеременно пропускаются колечки из пальчиков правой руки: большой — указательный, большой — средний и т.д. В упражнении участвуют все пальчики.



СКВОРЕЧНИК

Скворец в скворечнике живет И песню звонкую поет.

Ладони вертикально поставлены друг к другу, мизинцы прижаты (как лодочка), а большие пальцы загнуты внутрь.

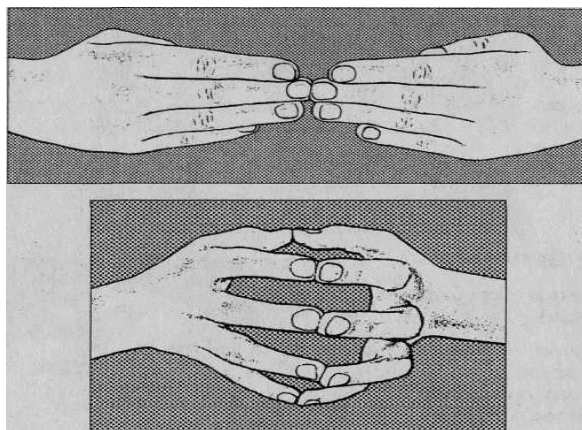


ШАРИК

Надуваем быстро шарик.
Он становится большой.
Вдруг шар лопнул, воздух вышел —
Стал он тонкий и худой.

Все пальчики обеих рук в «щепотке» и соприкасаются кончиками. В этом положении дуем на них, при этом пальчики принимают форму шара. Воздух «выходит», и пальчики принимают исходное положение.

СОБАКА



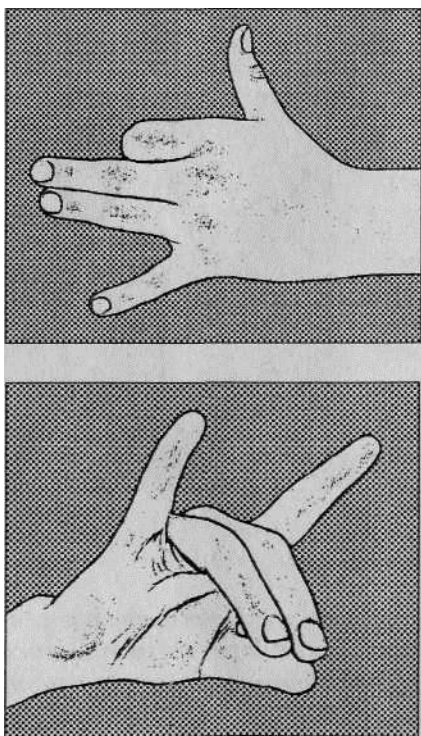
У собаки острый носик,
Есть и шейка, есть и хвостик.

Правая ладонь ставится на ребро, на себя. Большой палец поднимается вверх. Указательный, средний и безымянный — вместе. Мизинец попеременно опускается и поднимается.

КОШКА

А у кошки ушки на макушке,
Чтобы лучше слышать мышь в норушке.

Средний и безымянный пальцы упираются в большой. Указательный палец и мизинец подняты вверх.



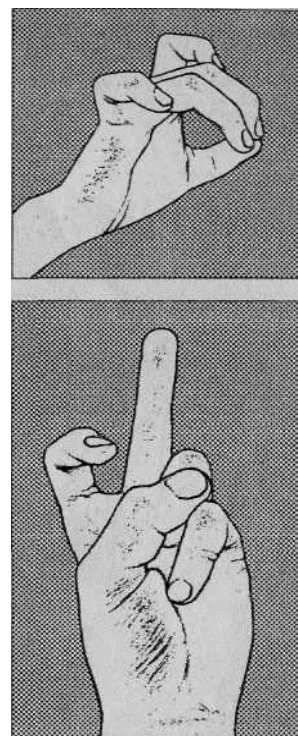
МЫШКА

Серенький комок сидит И
бумажкой все шуршит.

Средний и безымянный пальцы упираются в большой.

Указательный палец и мизинец согнуты в дуги и

прижаты к среднему и безымянному пальцам.



ЗАЙКА

Ушки длинные у зайки, из кустов они торчат.

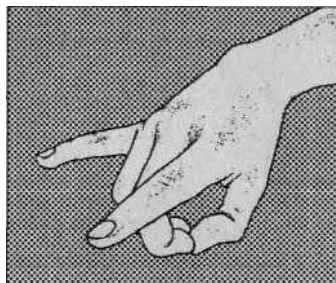
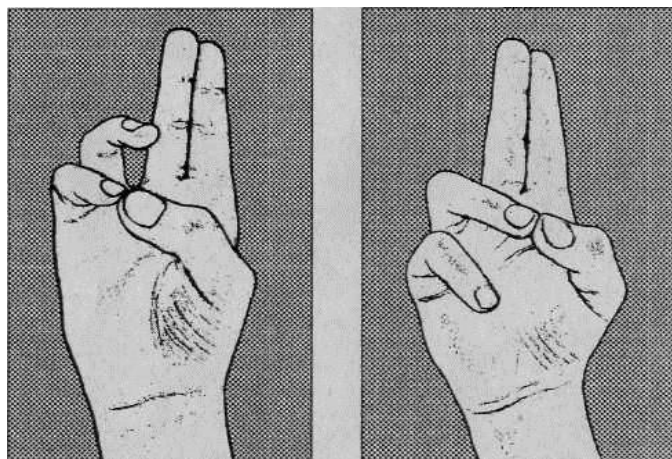
Он и прыгает и скачет, веселит своих зайчат.

Пальчики согнуты в кулачок. Указательный и средний пальцы выставлены вверх. Ими необходимо шевелить в стороны и вперед.

ЗАЙКА И БАРАБАН

Зайка взял свой барабан И ударил трам-трам-трам. И ударил трам-трам-трам.

Пальчики согнуты в кулачок. Указательный и средний пальцы подняты вверх и прижаты друг к другу. Безымянным и мизинцем поочередно стучать по большому пальцу.

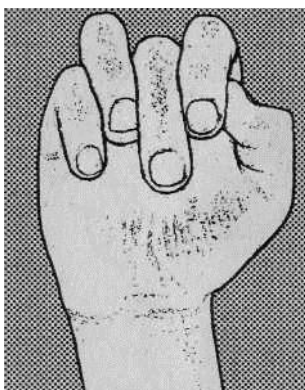


КОЗА

Идет коза рогатая за малыми ребятами.

Внутренняя сторона ладони опущена вниз.

Указательный палец и мизинец выставлены вперед и двигаются в разные стороны. Средний и безымянный пальцы прижаты к ладони и обхвачены большим.

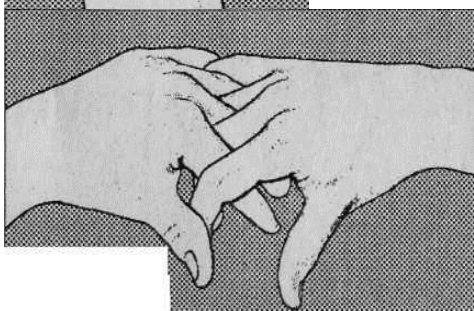


ОСЫ

Осы любят сладкое, к сладкому летят.

И укусят осы, Если захотят.

Выставить средний палец, зажать его между указательным и безымянным, вращать ими в разные стороны.



КРАБ

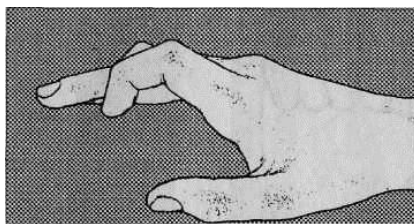
Краб ползет по дну, выставив клешню.

Ладони вниз, пальцы перекрещены и опущены вниз. Большие пальцы к себе. Передвигать на пальчиках ладони в одну сторону, затем в другую.

КРОКОДИЛ

Крокодил плавает по речке, Выпучив свои глаза. Он зеленый весь, как тина, От макушки до хвоста.

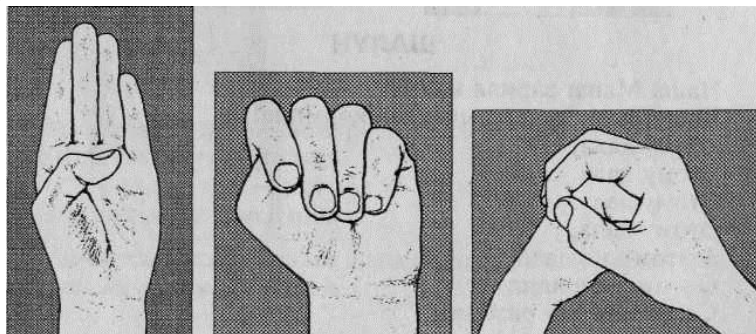
Ладонь выставлена вперед параллельно полу. Большой палец под ладонью. Указательный и мизинец согнуты (глаза) и прижаты соответственно к среднему и безымянному пальцу.



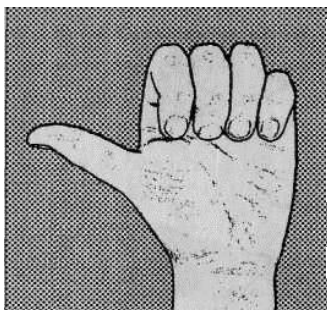
МОЯ СЕМЬЯ

Вот дедушка, вот бабушка,
Вот папочка, вот мамочка,
Вот деточка моя, а вот и вся семья.

Поочередно пригибать пальчики к ладошке, начиная с большого, а со слов «А вот и вся семья» второй рукой охватывать весь кулачок.



НАШ МАЛЫШ

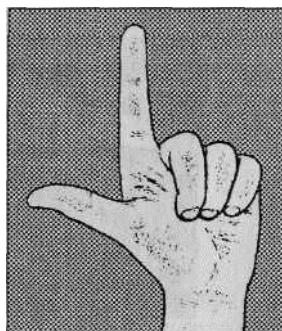


Этот пальчик — дедушка, этот пальчик — бабушка,

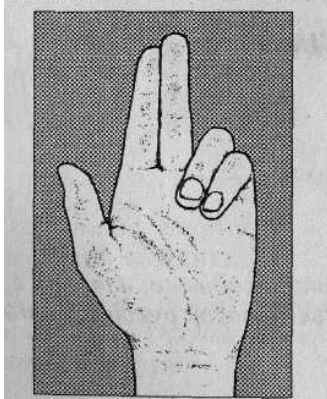
Этот пальчик — папочка, этот пальчик — мамочка,

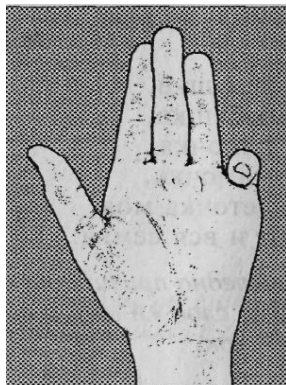
Этот пальчик — наш малыш.

затем



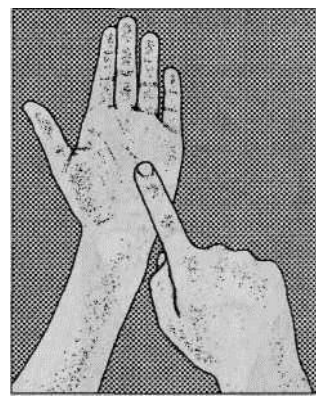
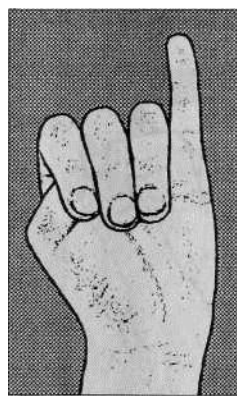
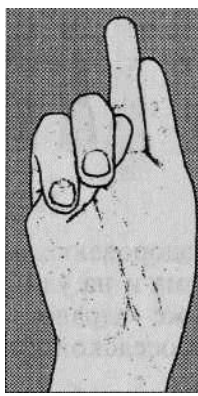
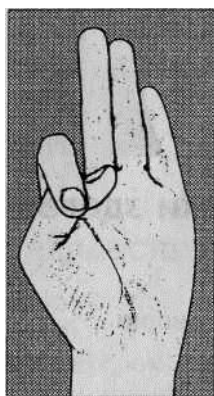
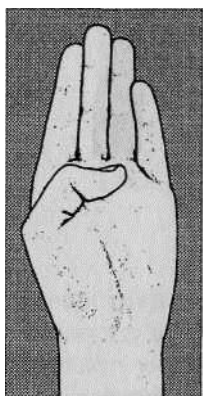
Согнуть пальцы в кулачок, по очереди разгибать их, начиная с большого пальца





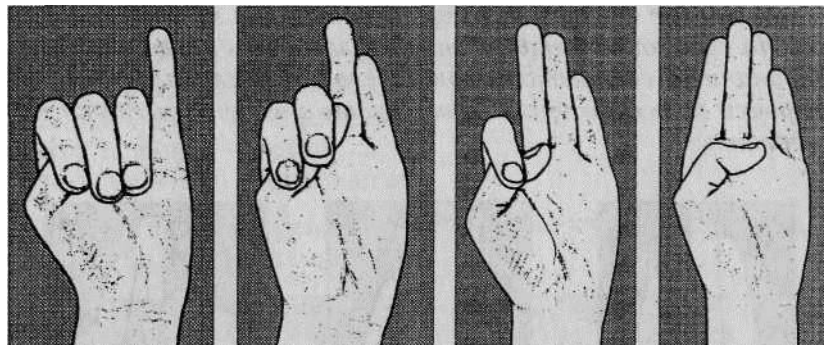
ШАЛУН

Наша Маша варила кашу. Кашу сварила, малышей накормила:
Этому дала, этому дала, этому дала, этому дала,
А этому не дала. Он много шалил. Свою тарелку разбил.
На первые две строчки чертить пальцем круги по ладошке. На следующие четыре строчки загибать пальцы с прого-вариванием соответствующих слов. Со словами седьмой строчки пальцами другой руки брать мизинчик и слегка покачивать.



ПАЛЬЧИКИ

Раз — два — три — четыре — пять — Вышли пальчики гулять.
Раз — два — три — четыре — пять — В домик спрятались опять.
Поочередно разгибать все пальцы, начиная с мизинца, затем сгибать их в том же порядке.



ПАЛЬЧИКИ ЗДОРОВАЮТСЯ

Я здороваюсь везде — Дома и на улице.

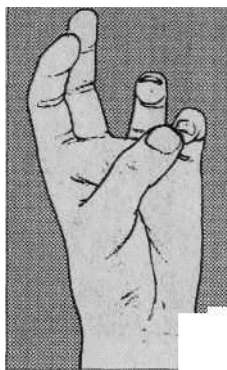
Даже «здравствуй!» говорю я соседской курице.

Кончиком большого пальца правой руки поочередно касаться кончиков указательного, среднего, безымянного пальцев и мизинца. Прodelать то же самое левой рукой.

Повстречал ежонка еж: «Здравствуй, братец! Как живешь?»



Одновременно кончиками больших пальцев правой и левой рук поочередно касаться кончиков указательных, средних, безымянных пальцев и мизинцев.



ЗДРАВСТВУЙ

Здравствуй, солнце золотое!

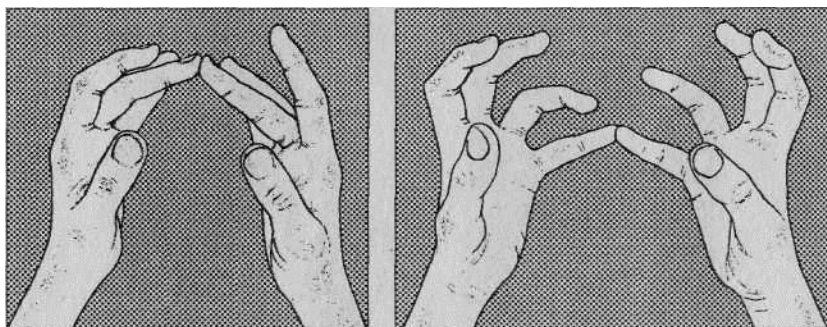
Здравствуй, небо голубое!

Здравствуй, вольный ветерок,

Здравствуй, маленький дубок!

Мы живем в одном краю — Всех
я вас приветствую!

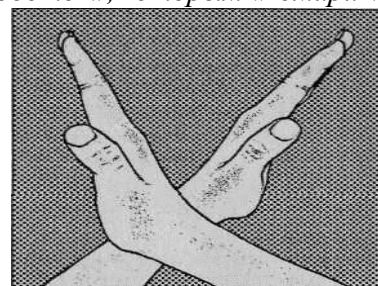
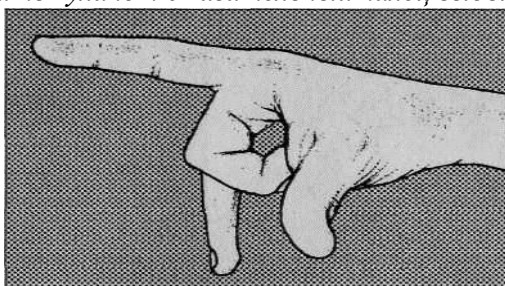
Пальцами правой руки по очереди «здороваться» с пальцами левой руки, похлопывая друг друга кончиками.



КОМАРИК

Не кусай, комарик злой! Я бегу уже домой.

Сжать кулачок. Указательный палец выдвинуть вперед — это «хоботок», которым «комарик»



пытается «укусить» ребенка. Мизинец и большой пальцы, расслабив, опустить вниз (это – «лапки»).

БАБОЧКА

Бабочка-коробочка, улетай под облачко.

Там твои детки на березовой ветке.

Скрестить запястья обеих рук и прижать ладони тыльной стороной друг к другу. Пальцы прямые. «Бабочка сидит». Ладони прямые и напряжены. Пальцы не сгибать. Легким, но резким движением рук в запястьях имитировать полет бабочки.

ЗАЙЧИК - КОЛЬЦО

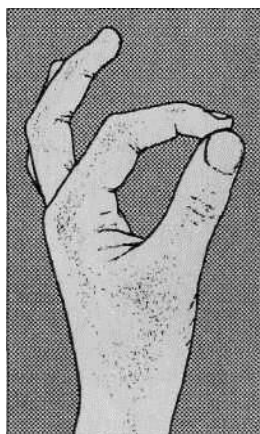
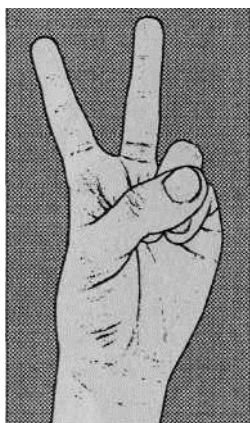
Прыгнул зайнышка с крылечка

И в траве нашел колечко.

А колечко непростое —

Блестит, словно золотое.

Упражнение основано на переходе из одной позиции в другую: а) пальцы — в кулачок, выдвинуть указательный и средний пальцы и развести их в стороны; б) большой и указательный пальцы соединить в кольцо, остальные пальцы развести в стороны.



БРАТЦЫ

Пошли два братца Вместе прогуляться,

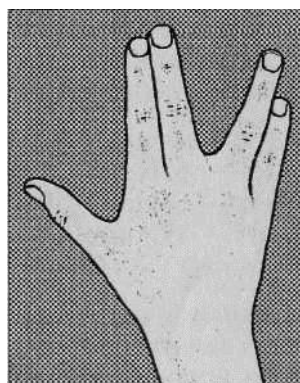
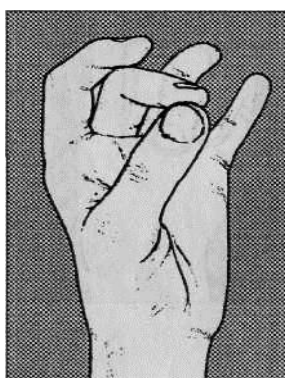
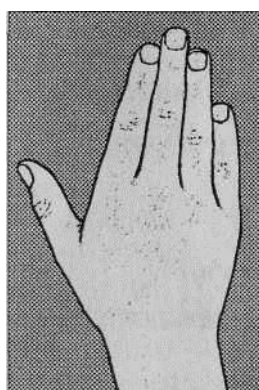
А за ними еще два братца.

Ну а старший — не гулял,

Очень громко их позвал.

Он за стол их посадил,

Вкусной кашей накормил.



Ладонь положить на стол. Прямые пальцы соединить. Раздвинуть в стороны две пары пальцев: сначала мизинец и безымянный, затем — средний и указательный. Большим пальцем «звать» братьев и «кормить» кашей.