ПАЛЬЧИКОВАЯ ГИМНАСТИКА

Составила инструктор по физической культуре
Козырева А.Г.

Младшие группы

Кукле кашу я сварю»

Кукле кашу я сварю: *Вращайте кистями рук.*
В миску молока налью, *Сожмите кулачек и сделайте движение, как будто наливайте из стакана.*
Положу туда крупу. *Сделайте сыпучие движения.*
И поставлю на плиту. *Раскройте ладони.*
Будет каша хороша! *Похлопайте в ладошки.*
Кушай, кукла, не спеша. *Пригрозите пальчиком.*

«Игрушки»

Я с игрушками играю: *Руки перед собой, сжимаем-разжимаем пальцы обеих рук.*
Мячик я тебе бросаю, *Протягиваем руки вперёд – «бросаем мяч».*
Пирамидку собираю, *Прямые кисти ладонями вниз поочерёдно кладём друг на друга несколько раз.*
Грузовик везде катаю. *Двигаем перед собой слегка раскрытой кистью правой руки – «катаем машинку».*

«Мой мяч»

Мой весёлый круглый мяч, *Одной рукой беем по воображаемому мячу.*
Щёки круглые не прячь! *Смена рук.*
Я тебя поймаю, *Показываем мяч двумя руками.*
В ручках покатаю! *Катаем воображаемый мяч между руками.*

«Засолим капусту»

Мы капусту рубим,
Резкие движения прямыми кистями рук вверх и вниз.
Мы морковку трем,
Пальцы рук сжаты в кулаки, движения кулаков к себе и от себя.
Мы капусту солим,
Движение пальцев, имит ирующих посыпание солью из щепотки.
Мы капусту жмем.
Интенсивное сжимание пальцев рук в кулаки.
Разгибают пальцы из кулачка, начиная с мизинца.

«Домашние и дикие животные»

Зайка – ушки на макушке –
Руки у висков, указательные и средние пальцы выпрямлены – «ушки».
Скачет, скачет по опушке.
Руки щепотью вниз у груди – «скачет».
Шёл за ним колючий ёжик,
Переплели пальцы и пошевелили.
Шёл по травке без дорожек,
А за ёжиком – краса –
Плавные движения руками перед собой.
Рыжехвостая лиса.

«Фруктовая ладошка»

Этот пальчик - апельсин,
Он, конечно, не один.
Этот пальчик - слива,
Вкусная, красивая.
Этот пальчик - абрикос,
Высоко на ветке рос.
Этот пальчик - груша,
Просит: «Ну-ка, скушай!»
Этот пальчик - ананас,
Поочередно разгибают пальчики из кулачка, начиная с большого.
Фрукт для вас и для нас.
Показывают ладошками вокруг и на себя.

«Семья»

Детям предлагается 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 - папочка,
Этот пальчик - мамочка,
Этот пальчик - Я,
Вот и вся моя семья.

«Радуются взрослые и дети»

Кто ещё радуется солнышку?
Радуется
дедушка,
Выполнение по образцу за педагогом движений:
Радуется бабушка,
Радуется
мамочка,
на каждую строку загибают пальчик,
6 строка – сжимать и разжимать кулачок.
Радуется папочка,
Очень радуюсь я.
Рада солнцу вся семья!

«Кормушка»

Сколько птиц к кормушке нашей прилетело?
Ритмично сжимают и разжимают кулачки.
Мы расскажем. Две синицы, воробей,
Дятел в пестрых перышках.
Загибание пальчиков, начиная с большего.
Всем хватило зернышек.
Ритмично сжимают и разжимают кулачки.

«Мебель»

На кроватке мы поспали,
(Руки под щёку.)
Вещи в шкаф уже убрали.
(Свободно двигаем руками – «убираем вещи».)
Мы на стуле посидели
(Ладонью одной руки накрываем кулак другой.)
И за столиком поели.
(Вращательные движения рукой с воображаемой ложкой.)

«Моя семья»

Это папа-молодец,
Показать на большой пальчик
Мамочка красавица,
Показать на указательный пальчик
Это – братец-сорванец
Показать на средний пальчик
И сестричка милая.
Показать на безымянный пальчик
Самый маленький здесь я.
Показать на мизинчик
Это вся моя семья.
Пошевелить всеми пальчиками

«Обувь»

Обуваем ножки бегать по дорожке.
Двумя пальцами «шагают» по столу.
Повторяй за мной слова:
Сжимают и разжимают пальцы.
Ножка – раз, ножка – два!
Ставят два пальца на стол и поднимают по одному.
В магазине покупают
Сжимают и разжимают пальцы.
И на ножки надевают
Папа, мама, брат и я –
Загибают пальцы на руках.
Любит обувь вся семья.
«Шагают» пальцами по столу.

Старшие группы

ВАРЕНЬЕ

Заходите дети в сад:
(«Идем» указательными и средними пальцами по столу)
Тут крыжовник,
(Соединяем в колечко большой и указательный пальцы левой руки)
виноград.
(Соединяем в колечко большой и указательный пальцы правой руки)
А в лесу растут черника,
Земляника и брусника.
(Правя рука имитирует сбор ягод и складывает их в «корзину» левой руки)
Варит бабушка варенье -
(Размешиваем варенье в кастрюле)
Будет внукам угощение.
(Протягиваем ладони вперед)

ОВЕЧКА И КОЗА

Кучерявая овечка
(Показать «кудряшки» на голове).
Переходит через речку.
(«Идем» указательным и средним пальцем)
Щуря желтые глаза,
(Прищурить глаза).
Ей навстречу шла коза.
(Показываем «рога»)
- Не пущу тебя, овечка,
(Наклонить голову с «рогами» вперед)
Не пройдешь ты через реку!
(Погрозить указательным пальцем)
Лошадь мимо проходила
(Пальцы собраны в щепоть, поочередно поднимаем-опускаем руки)
И овечку пропустила.
(Руки отвели в сторону — жест, обозначающий: «Пропускаю»)

ОБУВЬ

Почитаем в первый раз,
Сколько обуви у нас.
(Попеременно хлопки ладонями
и удары кулачками по столу)
Туфли, тапочки, сапожки
Для Наташки и Сережки,
Да еще ботинки
для нашей Валентинки,
А вот эти валенки
Для малышки Галеньки.
(На каждое название обуви, загибают по одному пальчику, начиная с большого)

ПРОФЕССИИ

Каменщик из кирпичей
Стену строит. Дом ничей.
(Кладем правую руку на левую, левую на правую и т. д.)
Я — маляр, я стены крашу,
(Расслабленной кистью водим вверх-вниз).
Потолок («красим потолок»)
И кухню вашу.
(Движения рукой влево-вправо)
Я — электрик. Свет включу
(«Включаем свет, нажимая на включатель»)
Только лампочку вкручу.
(Вращательные движения кистью правой руки)
Приходите в новый дом
(Ладони «домиком»)
И живете долго в нем!
(Развести руки в стороны)

МАМЫ

ШЛА ВОРОНА ЧЕРЕЗ ПОЛЕ

Шла ворона через поле
(дети «шагают» средним и указательным пальцами обеих рук по столу),
Шесть грибов несла в подоле:
(показывают 6 пальцев)
Сыроежку, боровик *(на каждое название гриба дети показывают пальчики, начиная с мизинчика),*
Под-оси-но-вик,
Груздь, опёнок,
Шампиньон *(показывают указательный палец на правой руке),*
Кто не видел –
Выйди вон *(ритмично ударяют то ладонями, то кулачками по столу)!*

БАБУШКА

Наша бабушка идет
(Хлопать ладонями по коленям поочередно левой и правой руками)
И корзиночку несет.
(пальцы слегка расставить и соед-ть их с пальцами другой руки)
Села тихо в уголочек
(Сложить руки на коленях)
Вяжет деточкам чулочек
(Имитация вязания на спицах)
Вдруг котята прибежали
И клубочки подобрали.
(Мягким кистями рук выполнить движение «кошечка»)
Где же, где ж мои клубочки,
(Развести руки в стороны)
Как же мне вязать чулочки?
(Выполнить движение «вязание на спицах)

МАЛЬЧИК

- Мальчик с пальчик, где ты был?
(4 раза сгибать большой палец левой руки.)
- Долго по лесу бродил!
(4 раза сгибать большой палец правой руки.)
Встретил я медведя, волка,
Зайку, ежика в иголках.
(Большой палец правой руки поочередно соприкасается с остальными пальцами.)
Встретил белочку, синичку,
Встретил лося и лисичку.
Всем подарки подарил,
Всяк меня благодарил.
(4 пальца последовательно сгибаются – кланяются.)

ПАУЧОК

Паучок ходил по ветке,
А за ним ходили детки.
(Руки скрещены; пальцы каждой руки «бегут» по предплечью, а затем по плечу другой руки)
Дождик с неба вдруг полил,
(Кисти свободно опущены, выполняем стряхивающее движение)
Паучков на землю смыл.
(Хлопок ладонями по столу)
Солнце стало пригревать,
*(Ладони боковыми сторонами прижаты друг к другу, пальцы растопырены,
качаем руками)*
Паучок ползет опять,
А за ним ползут все детки,
Чтобы погулять на ветке.
(Действия аналогичны первоначальным)