

Пальчиковые игры и пальчиковая гимнастика

«Этот пальчик»

Этот пальчик хочет спать, Этот пальчик — прыг в кровать! Этот пальчик прикорнул. Этот пальчик уж заснул. Тише, пальчик, не шуми, Братиков не разбуди. Встали пальчики. Ура! В детский сад идти пора.

(Пальцы разомкнуты. Поочередно загибаются все пальцы, начиная с большого. Пальцы крепко сжаты в кулак, затем кулак энергично разжимается, пальцы разомкнуты.)

«Пальчик о пальчик»

К пальчиковой гимнастике в этом упражнении добавляется серия движений. Ребенку во время игры нужно показать какие движения следует выполнять по ходу стишка.

Пальчик о пальчик тук да тук. (2 раза.)

Хлопай, хлопай, хлопай. (Хлопки ручками.)

Ножками топай, топай. (притопывание 2раза.)

Спрятались, спрятались. (Закрывать лицо руками.)

Пальчик о пальчик тук да тук. (2 раза.)

«Белка»

(В самом начале кулачек сжат)

Сидит белка на тележке,

Продаёт она орешки:

(Поочередно разгибать все пальчики, начиная с большого)

Лисичке-сестричке,

Воробью, синичке,

Мишке толстопятому,

Заиньке усатому.

Пальчиковая игра «Мышки»

1-2-3-4-5 (дети загибают по очереди пальчики на руке)

Вышла мышка погулять,

Вышла мышка погулять (быстро перебирают пальчиками по бедрам)

Сыра корочку искать.

Мышка лапками скребла (царапают пальчиками колени)

Мышка корочку нашла,

Мышка съела корочку (подносят руки ко рту, сжимают и разжимают пальчики)

Убежала в норку (прячут руки за спину)

«Зайка»

Зайка, зайка, где твой хвост? хлопки

- Вот, вот, вот! руки за спиной

Зайка, зайка, где твой нос? хлопки

- Вот, вот, вот! показать нос

Зайка, зайка, лапы где? хлопки

- Вот, вот, вот! показать руки

Зайка, зайка, ушки где? хлопки

- Вот, вот, вот! показать ушки

«Оладушки»

Ладушки, ладушки

(хлопайте в ладоши; ладони держите горизонтально, меняя их положение: сначала сверху одна, потом другая)

Пекла бабка оладушки,

Маслом поливала

(левую ладонь держите горизонтально и стучите по ней собранными щепотью пальцами правой руки,

Детушкам давала (обе руки вытяните перед собой,

Даше — два (покажите средний и указательный пальцы на правой руке)

Паше — два (покажите средний и указательный пальцы на левой руке)

Ване — два (повторите последние действия)

Тане — два.

Всем дала (вытяните руки вперед и в стороны и слегка поклонитесь).

Пальчиковая гимнастика: «Считалка».

Мы капусту рубим, рубим...

Мы капусту рубим, рубим, - Прямыми ладонями параллельно друг другу делаем быстрые попеременные движения вверх – вниз.

Мы морковку трем, трем, - Трем кулачками друг о друга.

Мы капусту солим, солим, - Пальцы обеих рук сложены «щепоткой».

Мы капусту жмем, жмем. - Сжимаем крепко пальцы обеих рук в кулаки и разжимаем.

А потом, а потом,

Мы капусту в рот кладем! - Попеременно пальцами обеих рук, сложенными «щепоткой», кладем «капусту» в рот.

Дружба

Дружат в нашей группе - Соединить ладошки вместе, пальцы широко расставить.

Девочки и мальчики. - Сжать пальцы в «замок».

Мы с тобой подружим

Маленькие пальчики. - Ритмичное касание кончиков пальцев обеих рук.

Раз, два, три, четыре, пять - - Поочередное касание пальцев друг друга, начиная с мизинцев.

Начинай считать опять. - Сгибаем и разгибаем пальцы обеих рук в кулаки.

Раз, два, три, четыре, пять - - Поочередно соединяем пальцы друг с другом, начиная с большого пальца.

Мы закончили считать. - Сжать пальцы в «замок».

«Мышонок»

Сел мышонок на масленок,

(Ладонь правой руки накрывает кулак левой.)

А масленок – липкий гриб.

(Кулак левой руки вращается вокруг своей оси.)

Посидел на нем мышонок

(Поелозить ладонью правой руки по кулаку левой.)

И прилип, прилип, прилип!

(«Отрываем» ладонь от кулака, а она держится, плотно обхватив кулак левой руки.)

«Два медведя»

Сидели два медведя

На тоненьком суку: (Руки согнуты в локтях, сжаты в кулаки, прижаты к туловищу, покачиваемся из стороны в сторону.)

Один читал газету, (Разводим руки в стороны.)

Другой молотил муку. (Стучим кулаком по другому кулаку.)

Раз ку-ку, два ку-ку –

Оба шлепнулись в муку! (Кулачки падают на колени.)

Нос в муке. (Показываем пальчиком на нос.)

Хвост в муке. (Показываем руками за спину.)

Ухо в кислом молоке! (Беремся пальчиками за ухо.)

«Елочка»

Перед нами елочка (Соединяем кончик пальцев, изображаем елочку.)

Шишечки, (Показываем кулачки.)

Иголки. (Показываем указательные пальцы.)

Шарики, (Пальцы сжимаем в круг.)

Фонарики, (Показываем «фонарики».)

Зайчики (Показываем ушки зайчика.)

И свечи, (Прижимаем ладони и пальчики друг к другу.)

Звезды, (Прижимаем ладони с раздвинутыми пальцами.)

Человечки. (Ставим средний и указательный пальцы на колени.)

«Пальчики»

«1, 2, 3, 4, 5 – вышли пальчики гулять»

• 1, 2, 3, 4, 5 – вышли пальчики гулять! (Руки в кулачке, выпрямляем поочередно по пальчику.)

• Этот пальчик в лес пошел,

• Этот пальчик гриб нашел,

• Этот пальчик чистить стал,

• Этот пальчик жарить стал,

• Ну а этот взял и съел,

• Потому и растолстел!

(Поочередно растираем пальчики, на последних строчках – ручку в кулачок, большой пальчик вверх, вращаем пальчиком.)

«У оленя дом большой»

У оленя дом большой. (Показываем расставленными широко пальчиками рога.)

Он глядит в свое окошко. (Соединяем пальчики рук, изображая окошко, смотрим в него.)

Зайчик по лесу бежит, (Показываем ушки зайчика.)

В дверь к нему стучится:

Тут-тук, дверь открой, (Стучим кулачком в воздух перед собой.)

Там в лесу охотник злой! (Отводим руку назад, показывая на представляемого охотника пальчиком.)

Заяц, заяц, забегай! («Зовем» зайчика, машем кистями рук к себе.)

Лапки мне давай! (Выставляем ручки ладонями вверх.)