Упражнения для пальчиковой гимнастики

Автор-составитель А.А. Гуськова

Дед - обведите руками сверху вниз воображаемую бороду.

Баба - изобразите, как подвязывают под подбородком уголки платка.

Репка - двумя руками сверху вниз нарисуйте в воздухе круг с заостренным кончиком внизу - по форме репы.

Бантик - сложите пальцы обеих рук щепотью и соедините кончики пальцев в виде восьмерки.

Шарик - округлите ладони, расставив пальцы так, чтобы кончиками они касались друг друга.

Собака - средний, безымянный и большой пальцы вытяните, соедините подушечки - это «морда» собачки. Указательный палец и мизинец поднимите вверх - это «уши».

Кошка - средний и безымянный пальцы соедините с большим так, чтобы получилось колечко - это «мордочка» кошки. Указательный палец и мизинец приподнимите - так торчат кошачьи ушки.

Мышка - кончики среднего и безымянного пальцев соединить с большим пальцем. Указательный и мизинец согнуть и прижать кончиками к среднему и безымянному пальцам.

Лягушка - сожмите руку в кулак (большой палец спрячьте) - получится «голова» лягушки. Высвободите указательный палец и мизинец, слегка согните их - у лягушки появились «глаза».

Зайчик - пальцы сжать в кулачок, а затем, выставив вверх указательный и средний пальцы, пошевелить «ушами».

Волк - соедините ладони так, чтобы большие пальцы оказались поднятыми вверх и слегка разведёнными в сторону. Это волчьи «уши». Согните указательные пальцы - это волчий «лоб». Остальные пальцы образуют «морду».

Лиса - упражнение «Лиса» выполняется так же, как и упражнение «Волк». Однако лисья мордочка острее, чем волчья, поэтому придется согнуть не только указательные пальцы, но и средние. Большие пальцы, изображающие уши, чуть согните.

Медведь - обопритесь всеми пальцами, кроме среднего, на стол - это «ноги» медведя. Средний палец согните - получится медвежья «голова».

Печка - согните пальцы под прямым углом к ладоням; большой палец левой руки согните и «спрячьте»; средний палец, безымянный и мизинец правой руки положите поверх пальцев левой руки, большой палец прижмите к указательному, а указательный вытяните - это «печная труба».

Окошко - пальцы обеих рук округлите и сложите в виде овального окошка.

Деревья - поднять обе руки ладонями к себе, широко расставив пальцы.

Ёлочка - развернув ладони к себе, переплести пальцы так, чтобы они оказались на ладонях. Затем вывернуть ладони от себя, показывая «ёлочку» другим детям.

Грибок - на вертикально поставленный кулачок одной руки опустить округлённую ладонь другой. Затем поменять руки.

Ягода - левой рукой изобразите ветку с ягодами. Для этого расслабьте кисть, пальцы опустите вниз. Пальцами правой руки «снимайте» с веточек ягоды по очереди с каждой маленькой веточки-пальчика.

Домик - ладони соедините под углом. Кончики пальцев соприкасаются. Средний палец правой руки поднят вверх – это «труба».

Пирожки - перекладывайте из руки в руку воображаемые пирожки.

Пенёк - кулак, поставленный на стол.

Корзина - пальцы переплести «замочком». Ладони повернуть лицом и слегка округлить, соединив над ними большие пальцы, - это «ручка» корзинки.

Корова - пальцы сожмите в кулак, а указательный и мизинец раздвиньте в разные стороны - получатся «рога».

Лошадь - правую ладонь держите горизонтально, тыльной стороной наружу - это «морда» лошади. Поднимите большой палец. Сверху обхватите правую ладонь левой, большой палец левой руки поднимите. Большие пальцы обеих ладоней - это «уши», остальные пальцы левой ладони - это «грива».

Коза - вытянуть указательный палец и мизинец. Остальные пальцы сжать в кулак.

Гусь (утка) - предплечья поставить вертикально, ладони под прямым углом к ним. Указательный, средний и безымянный пальцы и мизинец прижаты друг к другу и опираются кончиками на подушечку большого пальца.

Петушок - кончики указательного и большого пальцев соединить и вытянуть вперед. Остальные пальцы развести и поднять вверх.

Курочка - выполнить упражнение «Петушок», а затем согнуть средний палец, безымянный и мизинец.

Горошек (бобы) - постучать указательным пальцем по столу.

Стол - правую руку сжать в кулачок. Сверху положить выпрямленную ладонь левой руки. Затем можно поменять руки.

Стул - левую руку согнуть в локте и держать вертикально. К нижней части ладони приставить сжатую в кулачок правую руку. Затем поменять руки.

Веник - кончиками растопыренных пальцев водите по столу слева направо и справа налево, словно веником подметаете пол.

Моем посуду - положите одну ладонь на другую и делайте круговые движения, как будто моете тарелки.

Стирка - потрите кулаки друг о друга, будто вы стираете белье.

Утюг - ладонью скользите по столу вперед-назад, как будто гладите утюгом.

Речка (ручеек, дорожка) - поставить ладони на ребро параллельно друг другу (расстояние между ними может быть любым). Плавными движениями вправо-влево двигать ладони вперед.

Дождик (снег, капель) - поднять руки вверх и медленно опускать их, быстро шевеля пальцами.

Солнышко - согните руки в локтях, скрестите и поднимите, прижав друг к другу запястья. Пальцы обеих рук раздвиньте в стороны - это солнечные «лучи».

Бабочка - прижмите ладони друг к другу - бабочка сложила крылья. Разведите ладони в стороны, руки остаются соединенными лишь в области запястья - бабочка «машет крыльями».

Пчела (оса, шмель) - пальцы сожмите в кулак. Выпрямите указательный палец, повращайте им в разные стороны. Не забудьте пожужжать.

Жук - пальцы сожмите в кулак. Указательный и мизинец выпрямите, разведите в стороны, пошевелите ими - это «усы» жука. Пожужжите.

Комар - покажите пальчиковое упражнение «Пчела», но при этом не жужжите, а произносите звук «з-з-з...».

Паук - широко разведите и поставьте на стол все пять пальцев - это «ноги» паука. Мелкими шажками двигайте пальцы по столу.

Паутина - широко разведите пальцы на обеих руках, а затем сложите пальцы правой руки на пальцы левой так, чтобы они пересекались, как нити паутины.

Рыбка - ладонь держать вертикально, совершая плавные волнообразные движения. Пальцы слегка раздвинуты: большой палец будет изображать плавник, остальные - хвост.

Водоросли - поставьте ладони вертикально пальцами вверх и пошевелите пальцами.

Волны - согните руки в локтях, переплетите пальцы, соединяя руки. Сделайте несколько плавных волнообразных покачиваний сцепленными руками, приподнимая то один, то другой локоть.

Камни - руки сожмите в кулаки и положите на стол.

Рак - прижмите кулаки друг к другу. Большие пальцы находятся сверху, а указательные и средние вытянуты вперед - это «клешни» рака; подвигать пальцами - так действуют «клешни».

Птички летят - пальцами обеих рук, поднятых к себе тыльной стороной, производить движения вверх-вниз.

Гнездо - пальцы обеих рук слегка согнуть и приложить друг к другу.

Змея - положите руку на стол, слегка округлив ладонь, - это змеиная «голова». Совершая зигзагообразные движения, продвигайте руку вперед, как будто змея ползет.

Слон - сожмите кулак, вытяните только средний палец и опустите его вниз - это «хобот» слона. Покачивайте средним пальцем вверх-вниз.

Жираф - поднимите руку, согнутую в локте, вверх. Большой, указательный и средний пальцы сложите щепотью, а безымянный и мизинец поднимите вверх - это «рожки» жирафа.

Бегемот - положите ладонь одна на другую, слегка округлив их. Раскройте ладони - это бегемот разинул «пасть».

Страус - поднимите согнутую в локте руку. Сложите пальцы щепотью, большой палец - напротив остальных - это голова с большим «клювом». Повращайте «головой» из стороны в сторону, как будто страус смотрит по сторонам.

Крокодил - положите ладонь на стол. Большой палец спрячьте под ладонь. Указательный и мизинец - это «глаза» -согните и прижмите соответственно к среднему и безымянному пальцам.

Мороз - дышим на руки и растираем ладони от «холода».