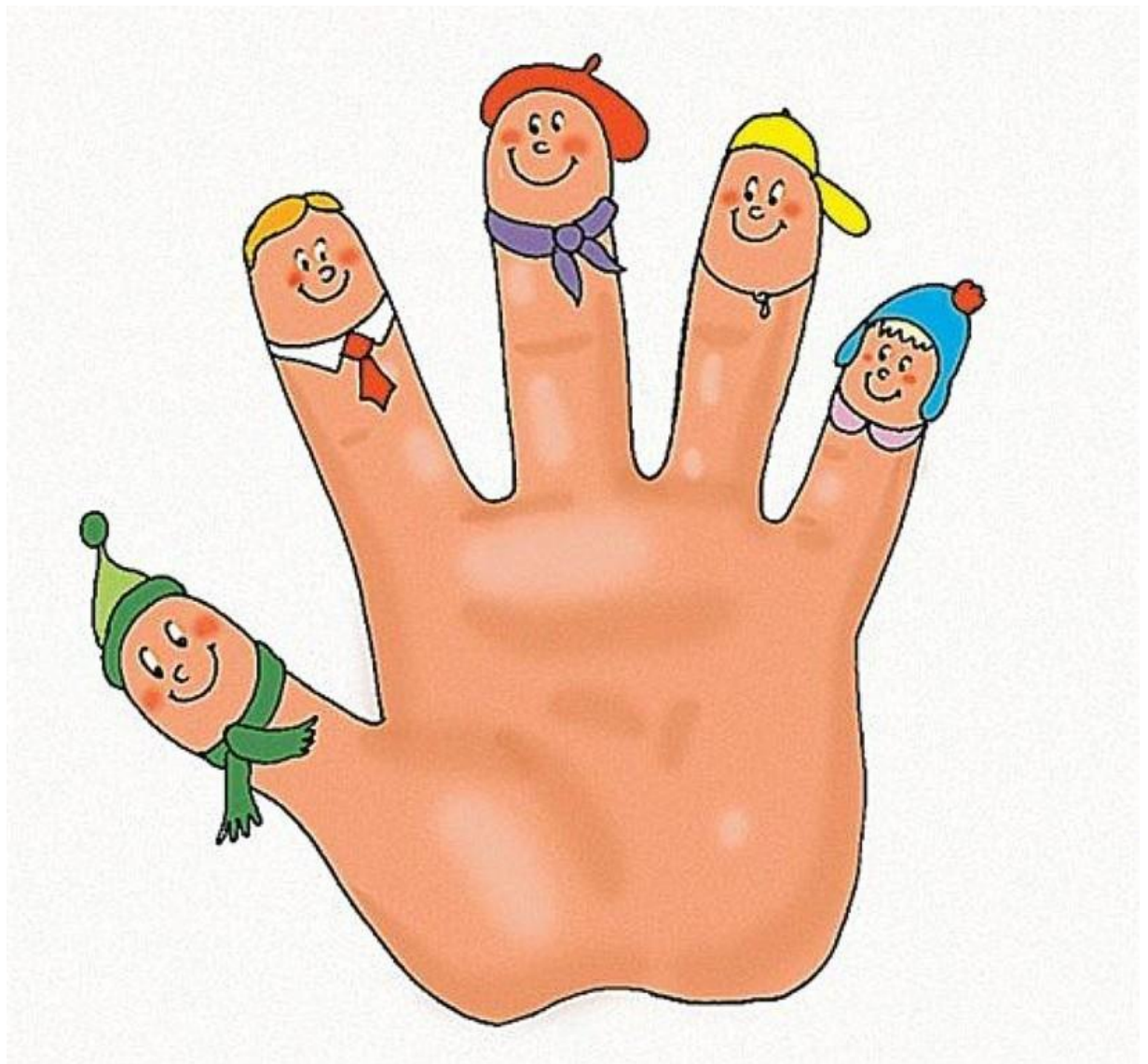


Пальчиковая гимнастика



ОСЕНЬ

Пальчиковая гимнастика «Осень»:

Осень, осень, - трем ладошки друг о друга

Приходи! – по очереди сжимаем кулачки

Осень, осень, - трем ладошки друг о друга

Погляди! – положить ладошки на щеки

Листья желтые кружатся, - движение ладонями сверху вниз

Тихо на землю ложатся. – поглаживаем колени

Солнце нас уже не греет, - по очереди сжимаем кулачки

Ветер дует все сильнее, - разводим одновременно ручки в разные стороны

К югу полетели птицы, - скрестить ручки и пошевелить пальчиками

Дождик к нам в окно стучится. – стучим пальчиками по ладошкам

Шапки, куртки надеваем – делаем вид

И ботинки обувает – постучать ногами

Знаем месяцы: - похлопать ладошками по коленкам

Сентябрь, и Октябрь, и Ноябрь. - кулак, ребро, ладонь

«Осенние листья»

Раз, два, три, четыре, пять, - загибаем пальчики, начиная с большого

Будем листья собирать. - сжимаем и разжимаем кулачки

Листья березы, - загибаем пальчики, начиная с большого

Листья рябины,

Листики тополя,

Листья осины,

Листики дуба мы соберем,

Маме осенний букет отнесем – пальчики «шагают» по столу.

«Осень»

Ветер северный подул, - подуть на пальцы

все листочки с липы сдул с-с-с – смахивать руками, будто сдувает листочки

Полетели, закружились и на землю опустились. - ладони зигзагами плавно опустить на стол

Дождик стал по ним стучать кап-кап-кап – постучать пальцами по столу

кап-кап-кап – постучать пальцами по столу

Град по ним заколотил, листья все насквозь пробил, - постучать кулачками по столу

снег потом припорошил, - плавные движения вперед-назад кистями

Одеялом их накрыл. - ладони прижать крепко к столу

«Мы идем в осенний лес» (И. Михеева)

Мы идем в осенний лес. - маршируем на месте
А в лесу полно чудес! - разводим руки в стороны, «удивляемся»
Дождь вчера в лесу прошел – потряхиваем ладонями обеих рук
Это очень хорошо. - хлопаем в ладоши
Будем мы грибы искать – приставляем ладонь ко лбу, смотрят то в одну, то в другую сторону
И в корзинку собирать. - сводят руки перед собой в «корзинку»
Вот сидят маслята, - загибают по одному пальцу на обеих руках одновременно на каждое название грибочка
На пеньке – опята,
А во мху – лисички,
Дружные сестрички. - делают манящие движения руками
«Подосиновик, груздок, - грозят указательным пальцем правой руки
Полезайте в кузовок! – присесть, обнять себя руками
Ну, а ты, мухомор, - встаем, разводим руками в стороны
Украшай осенний бор!»

«Капуста»

Мы капусту режем, режем,
Движения прямыми ладошками вверх-вниз.
Мы морковку трем, трем,
Потереть кулачок о кулачок.
Мы капусту солим, солим,
Поочередное поглаживание подушечек пальцев большим пальцем.
Мы капусту ждем, ждем.
Сжимать и разжимать кулачки.

«Осень»

По дороге золоченой
Осень в гости к нам пришла,
И зверятам, и ребятам —
Всем подарки принесла.
Поднять руки вверх, кисти опущены.
Яблоки на веточках висели и скучали.
Покачать опущенными кистями.
Девочки и мальчики ветки раскачали.
Покачать поднятыми вверх руками.

Яблочки о землю громко застучали.
Поднимать и опускать руки, согнутые в локтях, ладони выпрямлены, пальцы соединены и напряжены.

«Сидит белка»

Сидит Белка на тележке,
Сжимать пальцы в кулачки и разжимать их.
Продает она орешки:
Лисичке-сестричке,
Воробью, синичке,
Сжать все пальцы в кулак и поочередно разгибать их, начиная с большого.
Мишке толстопятому,
Заиньке усатому...

«Осенние листочки»

Ветер по лесу летал, (Плавные, волнообразные
Ветер листики считал: движения ладонями.)
Вот дубовый, (Загибают по одному пальчику
Вот кленовый на обеих руках.)
Вот рябиновый резной,
Вот с березки — золотой,
Вот последний лист с осинки
Ветер бросил на тропинку. (Спокойно укладывают ладони на стол.)

«ГРИБЫ»

Топ-топ — пять шагов, (Дети «шагают» пальчиками)
В кузовочке пять грибов. (Показали 5 пальцев правой руки.)
Мухомор красный — (Загибают пальцы на одной руке.)
Гриб опасный.
А второй — лисичка,
Рыжая косичка.
Третий гриб — волнушка,
Розовое ушко.
А четвертый гриб — сморчок,
Бородатый старичок.
Пятый гриб — белый,
Ешь его смело!

«Осень, осень»

Осень, осень,
Приходи!
Осень, осень,
Погляди!
Листья желтые кружатся,
Тихо на землю ложатся.
Солнце нас уже не греет,
Ветер дует все сильнее,
К югу полетели птицы,
Дождик к нам в окно стучится.

другой ладони

Шапки, куртки надеваем
И ботинки обуваем
Знаем месяцы:
Сентябрь, и Октябрь, и Ноябрь.

*трем ладошки друг о друга
зажимаем кулаки по очереди
трем ладошки друг о друга
ладони на щеки
плавное движение ладонями
ладони гладят по коленям
сжимаем и разжимаем кулаки по очереди
синхронно наклоняем руки в разные стороны
«птица» из двух скрещенных рук
барабанить пальцами то по одной, то по*

*имитируем
топаем ногами
ладони стучат по коленям
кулак, ребро, ладонь*

«Квасим капусту»

- Это что еще за куст?

- Это что еще за хруст?

*Стоя, руки перед грудью в «замке»
Куст «распружинился», подрос – руки
соединены только основаниями ладоней и кончиками пальцев. Ладони чуть-чуть поворачиваем во встречном направлении и при этом издаем хруст, как умеем (горлом, языком, щеками...)*

- Как же мне без хруста,
становится размером с кольцо из рук, кончики пальцев соединены над головой.

- Если я – капуста?

- Мы капусту рубим, рубим,
воображаемого стола ребрами ладоней. Детям достаточно рубить на одном месте.

- Мы капусту солим, солим,

- Мы капусту мнем, мнем,

- А морковку трем, трем,

*Обе руки сложены щепотью и «солят».
Сжимаем и разжимаем кулаки
Трем ладони друг об друга – для
тренировки держите их уровне груди и нажимайте на ладони с силой.*

- Все перемешаем!
*Перемешиваем – в горизонтальной
плоскости.*

- В бочки набиваем

*Ладонь на ладони, «уминаем» капусту, не
наклоняясь, а сгибая и выпрямляя локти.*

- В погреб опускаем.

*В таком же положении глубоко наклоняемся и
кладем на пол сложенные ладони.*

- Эх, вкусная капуста!

Выпрямляемся и гладим себя по животу.

«Овощи»

У девчушки Зиночки
Овощи в корзиночке:
(Дети делают ладошки «корзинкой»)
Вот пузатый кабачок,
Положила на бочок,
Перец и морковку,
Уложила ловко,
Помидор и огурец.
(Сгибают пальчики, начиная с большого)
Наша Зина - молодец!
(Показывают большой палец).

«Яблоки»

Большой пальчик яблоки трясёт.
(Кисти сжаты в кулак, разгибаем большой пальчик.)
Второй их собирает.
(Разгибаем указательный палец.)
Третий их домой несёт.
(Разгибаем средний палец)
Четвёртый высыпает.
(Разгибаем безымянный.)
Самый маленький – шалун.
(Разгибаем мизинец)
Всё, всё, всё съедает.

«Компот»

Будем мы варить компот,
(Левая рука – «ковшик», правая имитирует помешивание.)
Фруктов нужно много вот:
Будем яблоки крошить,
(Загибают пальчики начиная с большого.)
Грушу будем мы рубить,
Отожмём лимонный сок,
Слив положим на песок.
Варим, варим мы компот.
(Опять «варят» и «помешивают».)
Угостим честной народ.
(Развести руки в стороны.)

«Капуста»

Мы капустку рубим-рубим,
Мы капустку солим-солим,
Мы капустку трём-трём,
Мы капустку жмём-жмём.

(Движения прямыми ладонями вверх-вниз, поочерёдное поглаживание подушечек пальцев, потирать кулачок о кулачок. Сжимать и разжимать кулачки)

«Репка»

Тянут, тянут бабка с дедкой

(Вытягивание пальцев за ногтевые фаланги)

Из земли большую репку:

Вот пришла бы наша внучка,

Помогла б собачка Жучка.

Где же кошка, мышка – крошка?

(Одноимённые пальцы прикасаются друг к другу.)

Хоть держалась крепко,

Вытянута репка

«Мухомор»

Красный-красный мухомор

(Соединяем кончики пальцев – изображаем шляпу гриба.)

Белых крапинок узор.

(Одна рука – «шляпка гриба», указательным пальцем другой руки показываем «крапинки».)

Ты красивый, но не рвём!

(Погрозили пальчиком.)

И в корзинку не берём!

(Прямая ладонь от себя – отодвигающий жест.)



ЗИМА

«Птички зимой»

Прилетайте, птички!

(«Зовущие» движения пальцами обеих рук)

Сала дам синичке.

(«Режущие движения» одной ладони по другой)

Приготовлю крошки,

(Пальцы щепоткой – «крошить» хлеб)

Хлебушка немножко.

(Тереть подушечки пальцев друг о друга)

Эти крошки – голубям,

(Вытянуть вперед правую руку с раскрытой ладонью)

Эти крошки – воробьям.

(То же самое с левой ладонью)

Галки да вороны,

Ешьте макароны!

(Тереть ладонь о ладонь, катая из хлеба макароны)

«Зимние забавы»

Что зимой мы любим делать?

В снежки играть, на лыжах бегать,

На коньках по льду кататься,

Вниз с горы на санках мчаться.

(Поочередно соединяют большой палец с остальными.)

Новогодние игрушки

Праздник приближается,

Елка наряжается.

(Поднимают руки вверх «к макушке елки» и, опуская вниз, разводят в стороны.)

Мы развешали игрушки:

Бусы, шарики, хлопушки.

(Поочередно соединяют большой палец с остальными.)

А здесь фонарики висят,

Блеском радуют ребят.

(Крутят ладошками в воздухе - «фонарики».)

«Прогулка»

Раз, два, три, четыре, пять (*загибаем пальчики*)

Мы во двор пошли гулять

(*указательным и средними пальчиками "идем" по столу*)

Бабу снежную слепили (*катаем ручками "комоч"*)

Птичек крошками кормили (*"кормим птичек"*)

С горки мы потом катались

(*ведём указательным пальцем правой руки по ладони левой руки*)

А ещё в снегу валялись

(*кладём ладошки на стол то одной стороной, то другой*)

Все в снегу домой пришли (*отряхиваем ладошки*)

Суп поели (*"едим суп"*),

спать легли (*ладошки под щечку*).

«Снежок»

Раз, два, три, четыре, (*загибать пальчики*)

Мы с тобой снежок слепили

(*лепить, меняя положение ладоней*)

Круглый, крепкий, очень гладкий.

(*показывают круг, глядят ладони друг о друга*)

Раз – подбросим, (*"подбросить", посмотреть вверх*)

Два – поймаем. (*"ловят", приседают*)

Три – уроним (*встают, "роняют"*)

И ... сломаем! (*топают*)

«Спортсмены»

Чтоб болезней не бояться (*Поднимают руки к плечам, плечам, в стороны.*)

Надо спортом заниматься (*Сжимаем и разжимаем кулаки.*)

Играет в теннис теннисист (*Сгибаем пальцы в кулачок, начиная с мизинца.*)

Он спортсмен, а не артист.

В футбол играет футболист.

В хоккей играет хоккеист,

В волейбол — волейболист,

В баскетбол — баскетболист.

«Лыжники»

Мы бежим с тобой на лыжах

(*Дети "скользят" шагают пальцами по столу (на лыжах)*)

Снег холодный лыжи лижет

(“Скользят”, делая поочередно движения пальцами)

А потом – на коньках,

(“бегут” на коньках)

Но упали мы. Ах!

А потом снежки лепили,

(Показывают, как лепят снежки (сверху то одна рука, другая))

А потом снежки катили,

(Катят воображаемый комок)

А потом без сил упали

(“Кидают друг в друга”)

И домой побежали

«Зимние забавы»

Лепим мы из снега ком,

(Дети сжимают и разжимают кисти рук)

Из комочков слепим дом.

(Соединяют кончики пальцев рук, слегка разводят ладони в стороны)

Звери будут в доме жить,

(Хлопают в ладоши)

Веселиться и дружить,

Вместе домик сторожить

(Соединяют руки в «замок»)

Давай, дружок

Давай, дружок, смелей, дружок!

(Дети лепят воображаемый ком и катят его от себя)

Кати по снегу свой снежок –

Он превратится в толстый ком.

(Рисуют в воздухе круг)

И станет ком снеговиком.

(Дети рисуют три разные по величине круга снизу вверх)

Его улыбка так светла!

(Прикладывают ладони к щекам, изображая широкую улыбку)

Два глаза, шляпа, нос, метла...

(Дети показывают указательными пальцами глаза, ладонью – шляпу, кулачком правой руки – нос и воображаемую метлу)

Но солнце припечёт слегка –

(Дети поднимают руки вверх)

Увы! И нет снеговика!

(Поднимают плечи и разводят руки в стороны, затем садятся на корточки, закрывая голову руками)

«Мороз»

Вечер приближается *(разведите руки в стороны),*

Вьюга начинается *(покачайте над головой руками из стороны в сторону).*

Крепчает мороз *(с усилием сожмите кулаки)*

—Щиплет щеки, щиплет нос *(пальцами слегка ущипните щеки и нос)*

Руки стали замерзать *(потрите ладони)*

Надо их отогреть *(подышите на ладони).*

Вечер приближается *(разведите руки в стороны)*

Темнота сгущается.

«Зима»

Пришла зима, *(трем ладошки друг о друга)*

Принесла мороз. *(пальцами массируем плечи, предплечья)*

Пришла зима, *(трем ладошки друг о друга)*

Замерзает нос *(ладошкой массируем кончик носа).*

Снег, *(плавные движения ладонями)*

Сугробы, *(кулаки стучат по коленям попеременно)*

Гололед. *(ладони шоркают по коленям разнонаправлено)*

Все на улицу — вперед! *(обе руки протянуть вперед)*

«Мороз»

Ой, сердит мороз *(качают головой, взявшись за нее руками)*

Ветки снегом занес. *(Взмахивают кистями рук)*

Хватает за нос. *(Хватают себя за нос)*

Щиплет до слез *(Щиплют себя за щеки)*

Ребяточки не пугаются *(Грозят пальчиком)*

И на лыжах *(«Едут на лыжах»)*

И на саночках катаются *(«Едут на санках»)*

Над морозом сердитым потешаются. *(Прыгают и одновременно хлопают в ладоши)*

«Зима»

Наши ручки замерзают. *(Кулачки крепко прижать друг к другу)*

Поиграем – ка немножко *(Разжать кулачки, хлопать в ладони.)*

Да похлопаем в ладошки. *(Хлопать в ладоши)*

Хлоп, хлоп, хлоп, хлоп!

Пальчики, чтоб их согреть, *(Прижать ладони друг к другу, тереть)*
Сильно надо растереть. *(ладонь о ладонь.)*
Пальчики мы согреваем, *(Греем руки круговыми движениями)*
Их сжимаем – разжимаем! *(сжимаем и разжимаем кулачки.)*

«Новогодний праздник»

Ждали праздника мы долго. *(Трём ладошку о ладошку.)*
Наконец пришла зима. *(Сжать кулаки, прижать их друг к другу.)*
Наконец пришла зима *(Пальцы «идут» по столу, по коленкам.)*
В гости ёлку привела.
(Пальцы показывают Ёлочку, указательные пальцы сцепляются)
К ёлке все мы подошли,
Хороводы завели. *(Круговые движения кистями рук.)*
Покружились, поплясали, *(Кисти рук опустить, расслабить.)*
Даже чуточку устали.
Дед Мороз скорей приди,
(Ладони прижать друг к другу, потом протянуть вперёд).
Нам подарки принеси.

«Подарки»

Дед мороз принес подарки: *(«Шагают» пальчиками по столу.)*
Буквари, альбомы, марки, *(На каждое название загибают*
Кукол мишек и машины, *по одному пальчику, сначала на*
Попугая и пингвина, *правой, потом на левой руке.)*
Шоколадок пол мешка *(Делают из пальчиков правой руки*
И пушистого щенка! *мордочку щенка, согнуты*
Гав! Гав! *средний и указательный пальчики – «ушки»)*

«На ёлке»

Мы на елке веселились, *(Ритмичные хлопки в ладоши)*
И плясали, и резвились. *(Удары кулачками.)*
После добрый Дед Мороз
(«шагают» средним и указательным пальчиками по столу.)
Нам подарки преподнес. *(«рисуют» руками большой круг.)*
Дал большущие пакеты,
В них же вкусные предметы: *(Ритмичные хлопки в ладоши)*
Конфеты в бумажках синих, *(Загибают пальчики, начиная с большого)*
Орешки рядом с ними,
Груша, яблоко,

Один золотистый мандарин.

«Наряжаем ёлку»

Раз, два, три, четыре, пять

(Поочерёдно соединяют подушечки пальцев обеих рук, начиная с большого.)

Будем ёлку наряжать

(Соединяют ладони «домиком» над головой и разводят руки в стороны)

Мы повесим шарик,

(Соединяют подушечки пальцев обеих рук, образуя шарик)

Яркие фонарики,

(Прижимают ладони друг к другу, пальцы раздвинуты, выполняют вращательные движения ладонями вперёд – назад)

Весёлого Петрушку,

(Показывают длинный нос)

И разные игрушки:

(Вытягивают ладони вперёд)

И мишку - шалунишку

(Показывают «мишкины лапы» и покачиваются из стороны в сторону)

И зайньку – трусишку

(Прикладывают раскрытые ладони к голове).

«Новый год»

Наступает Новый год! *(Хлопаем в ладоши)*

Дети водят хоровод.

(Кисти сцеплены пальцами, руки вытянуты, кисти вращаем внутрь-наружу)

Висят на елке шарик, *(Поочередно соединяем пальцы на двух руках, образуя шар)*

Светятся фонарики. *(Фонарики)*

Вот сверкают льдинки, *(Сжимаем и резко разжимаем кулаки поочередно)*

Кружатся снежинки. *(Легко и плавно двигать кистями)*

В гости Дед Мороз идет, *(Пальцы шагают по коленям или по полу)*

Всем подарки он несет. *(Трем друг об друга ладони)*

Чтоб подарки посчитать,

(Хлопаем по коленям или по полу, одна рука - ладонью, другая - кулаком, затем меняем)

Будем пальцы загибать: *(по очереди массируем каждый палец)*

1,2,3,4,5,6,7,8,9,10.

ВЕСНА

«Клен»

За окном сосулька тает — *четыре раза сжимают и разжимают кулачки.*
Ветер тучи разрывает — *четыре раза сжимают и разжимают кулачки.*
Разжимает, разжимает — *пальцы сжаты в замок и руки вправо-влево.*
Клен тугие кулачки — *каждый палец касается большого пальца.*
Прислонился он к окошку — *пальцы другой руки касаются большого пальца.*
И едва растает снег — *свободно трясем пальчиками над головой.*
Мне зеленую ладошку — *дети протягивают друг к другу правые руки.*
Клен протянет раньше всех — *жмут друг другу руки.*

«Ласточка»

Ласточка, милая ласточка — *большой палец дважды касается пальцев другой руки.*
Где была и с чем пришла? — *большой палец дважды касается пальцев другой руки.*
За морем бывала — *соединяем в кольцо большой и указательный палец.*
Весну искала — *соединяем в кольцо большой и средний палец.*
Несу весну красну — *соединяем в кольцо большой и безымянный палец, потом мизинец.*

«Веснянка»

Солнышко, золотое доньшко — *пальчики по два раза касаются большого пальца.*
Гори ясно, чтобы не погасло — *пальчики по два раза касаются большого пальца.*
Побежал в саду ручей — *указательным и средним пальцами бегают по столу.*
Прилетели сто грачей — *скрещивают кисти и изображают машущие крылья.*
А сугробы тают — *работают кистями, сжимая кулачки.*
Цветочки подрастают — *трясут пальцами над головой.*

«Пчела»

Прилетела к нам вчера полосатая пчела — *машут кистями рук.*
А за нею шмелёк — *загибают указательный палец.*
И быстрый мотылек — *загибают средний палец.*
Два жука и стрекоза — *загибают безымянный палец.*

Как фонарики глаза — *делают очки из пальцев на глазах.*
Пожужжали, полетали — *машут кистями рук.*
От усталости упали — *прижимают руки к столу.*

«Цвет весны»

На дворе стоит весна — одна рука кулачком, другая выпрямлена, меняем положение.

После зимней стужи просыпается она — *кулачок стучит в кулачок.*

Просыпается природа, даже лужи — *делаем колечки из разных пальчиков.*

Не покроет лед за ночь — *хлопают в ладоши.*

Гонит солнце зиму прочь — *хлопают в кулачки.*



ЛЕТО

“Я РИСУЮ ЛЕТО”

Я рисую лето: *(Рисуют пальчиком по столу)*
Красной краской –
Солнце, *(Рисуют в воздухе «солнце»)*
На газонах розы, *(Сжимают и разжимают пальцы)*
На лугах покосы,
Синей краской – небо *(Рисуют в воздухе «облака»)*
И ручей певучей. *(На столе рисуют пальцем «ручей»)*

“ЧТО ДЕЛАТЬ ПОСЛЕ ДОЖДИКА?”

Что делать после дождика?
(Соединяем по очереди все пальцы с большими)
По лужицам скакать! *(Щёпотом одной руки приставляем в центр ладони другой)*
Что делать после дождика? *(Соединяем все пальцы рук с большими)*
Кораблики пускать! *(Рисуем обеими руками восьмёрку)*
Что делать после дождика? *(Соединяем все пальцы с большими)*
На радуге кататься! *(Руки перед грудью, кисти опущены вниз, каждая рука очерчивает дугу)*
Что делать после дождика? *(Соединяем все пальцы с большими)*
Да просто улыбаться! *(Улыбаемся)*

«Насекомые»

Осы любят сладкое,
К сладкому летят,
И укусят осы,
Если захотят.
Прилетела к нам вчера
На каждое название насекомого загибают пальчик.
Полосатая пчела.
А за нею шмель-шмелек
И веселый мотылек,
Два жука и стрекоза,
Как фонарики глаза. *Делают кружочки из пальчиков, подносят к глазам.*
Пожужжали, полетали, *Машут ладошками.*
От усталости упали. *Роняют ладони на стол.*

«Цветок»

Утром рано он закрыт,
Кисти рук плотно сомкнуты.

Но к полудню ближе

*Ладони отходят друг от друга, подушечки больших пальцев прижаты к концам указательных кисти рук напоминают бутон.
Кисти рук у запястья соединены, а пальцы плавно расходятся в разные стороны, напоминая раскрывшийся цветок.*

*Раскрывает лепестки, красоту их вижу.
Пальцы сомкнуты, образуя закрывшийся цветок.*

*К вечеру цветок опять закрывает венчик,
Кисти рук возвращаются в исходное положение.*

*И теперь он будет спать
Кистями рук имитируют сон.*

До утра, как птенчик.

«Апельсин»

*Мы делили апельсин;
Много нас, а он один. На каждое слово сжимают пальцы рук в кулачок.
Загибание пальчиков, начиная с большего.
Эта долька – для ежа,
Эта долька – для стрижа,
Эта долька – для утят,
Эта долька – для котят,
Эта долька – для бобра,
А для волка – кожура.
Он сердит на нас беда!!! Бросательное движение правой рукой.
Сжимают кулаки и прижимают их к груди.
Разбегайтесь кто куда!!! Бегут пальцами по столу.*

«Грибы»

*Вот грибок, какой,
Левую ладонь ставят на указательный палец правой руки.
Вот грибок большой.
Меняют местами.
Вот грибочек маленький,
Показывают указательным и большим пальцами.
Сидит, как на завалинке,
Шляпкою качает
Качают головой.
С ребятами играет.
Хлопают в ладоши.*