

Пальчиковая

ГИМНАСТИКА

*Составитель: Паршукова О.Б.,
инструктор по физической культуре
МБДОУ детский сад №265,
г. Екатеринбург*

1.

КАПУСТА

Мы капусту рубим-рубим	Движения прямыми ладонями вверх-вниз
Мы капусту солим-солим	Пальцы сложить в щепотку. «Посолить»
Мы капусту трем-трем	Потереть кулаком одной руки о кулак другой
Мы капусту жмем-жмем	Сжимать и разжимать кулаки
Потом капусту в рот кладем	Поочередно подносить ко рту сложенные щепоткой пальцы левой и правой руки

пять маленьких братцев

<p>Пять маленьких братцев на руке твоей, назвать по имени сумеи. Первый палец боковой – называется БОЛЬШОЙ. Палец второй – указчик старательный, не зря называют его УКАЗАТЕЛЬНЫЙ. Третий твой палец как раз посередине поэтому СРЕДНИЙ дано ему имя. Палец четвертый зовут БЕЗЫМЯННЫЙ, неповоротливы он и упрямый. Совсем как в семье братец младший любимец, по счету он пятый – зовется МИЗИНЕЦ.</p>	<p>Выполнение движений в соответствии с текстом</p>
---	---

ПАЛЬЧИК, ГДЕ ТЫ БЫЛ?

Пальчик-мальчик, где ты был?	Кругообразные движения большими пальцами, кисть сжата в кулак.
С этим братцем в лес ходил!	Соединить большой с мизинцем.
С этим братцем щи варил!	Соединить с безымянным.
С этим братцем кашу ел!	Соединить со средним.
С этим братцем песни пел!	Соединить с указательным.

КИСЕЛЕК

Бабушка кисель варила	«Рукой помешивать кисель»
На горушке,	Кончики пальцев рук соединяются, ладони и руки разводятся под углом.
В чашечке.	Округленные ладони смыкаются, образуя чашку.
Для Андрюшечки	Ладонь кладется на грудь (можно назвать свое имя).
Летел сокол через бабушкин порог.	Большими пальцами зацепиться, ладони перекрещиваются, образуя «крылья». Помахать ладонями.
Вот он крыльями забил, бабушкин кисель разбил.	Руками несколько раз ударить по бокам, затем вытянуть вперед и уронить вниз, пальцы широко разведены.
Вот и нету киселька	Развести руки в стороны.
В чашечке, у старушечки,	Снова показывать чашку.
На горушке.	Показать горку.
Бабушка плачет: «Ай-ай-ай!»	«Утирать слезы».
Не плачь баба, не рыдай!	Указательный палец грозит бабушке.
Что б ты стала весела, мы наварим киселя	Рукой помешать в кастрюльке
Во-о-от сколько!.	Руки расходятся широко в стороны.

4.

КТО БЫСТРЕЕ

Пальцы вытянулись дружно,	Вытянуть вперед руки, пальцы широко развести
А теперь сцепить их нужно. Кто из пальцев сильнее? Кто других сожмет быстрее?	Сильно прижать ладони друг к другу, поочередно переплести каждый палец, крепко сцепить. Затем расслабить, распуścić и встряхнуть.

Упражнение повторить несколько раз.

ПОКАЖИТЕ ПАЛЬЦЕМ

	Сжать пальцы в кулак
Покажите пальцем: зайца	Вытянуть средний и указательные
книжку	Две раскрытые ладони сложить вместе
мышку	Все пальцы сложить «мысиком»
И орех	Сжать кулаки
Указательному пальцу все известно лучше всех	Разогнуть и согнуть их несколько раз

Выполнить несколько раз. Можно одновременно двумя руками и поочередно.

5.

ТВОИ ПАЛЬЧИКИ

Этот пальчик самый большой, самый веселый и самый смешной!	Показать большой палец правой руки, поводить в стороны
Этот пальчик – указательный, он солидный и внимательный.	Показать, поводить
Этот пальчик – средний, ни первый, ни последний.	Согнуть все пальцы, средний вытянуть.
Этот пальчик безымянный, он не любит каши манной.	Продемонстрировать безымянный.
Самый маленький – мизинчик, любит бегать в магазинчик!	Отвести мизинчик.

Упражнения выполнять в парах, лицом друг к другу, сначала правой рукой, потом левой.

ЗАМОК

На двери висит замок	Пальцы сплетаются
Кто его открыть бы смог?	Пальцы сжимаются крепко
Потянули	Локти развести в стороны, пальцы не расцепляя, потянуть
Покрутили	Круговые движения в лучезапястных суставах.
Постучали и открыли	Ладонями постучать, затем расцепить пальцы и развести

руки в стороны.

6.

У оленя дом большой

У оленя дом большой	Руками показать крышу над головой
Он глядит в свое окошко	Правая рука, согнутая в локте находится чуть выше головы, левая аналогично, на уровне груди
Зайка по лесу бежит	Руки согнуть перед грудью, кисти свободно опустить, имитируя лапки
И в окно стучит	«Постучать» в окно
«тук – тук, дверь открой, Там в лесу охотник злой!»	Стучать поочередно руками. Правую руку сжать в кулак, большим пальцем показать назад через плечо
«Зайка-зайка, не зевай!	Хлопать в ладоши
Лапку мне скорей давай!»	Поднять правую ладонь вверх и хлопнуть по ней левой.

7.

БЕЛКА НА ТЕЛЕЖКЕ

Сидит белка на тележке	Круговые движения в лучезапястном суставе вправо, кисти в кулак
Продает она орешки	Круговые движения в другую сторону
Лисе-сестричке	Разогнуть большой палец
Воробью	Разогнуть указательный палец
Синичке	Средний
Мишке-толстопятому	Безымянный
Котику усатому	Мизинец
Вот так!	Раскрыть кисть, пальцы в стороны и сжать

8.

если нравится тебе, то делай так...

<p>Если нравится тебе, то делай так: хлоп-хлоп (2 раза) Если нравится тебе, то и другому покажи, если нравится тебе, то делай так</p>	<p>Хлопать в ладоши Повернуться друг к другу</p>
<p>Если нравится тебе, то делай так: шлеп-шлеп (2 раза) Если нравится тебе, то и другому покажи Если нравится тебе, то делай так: шлеп-шлеп</p>	<p>Ладонями шлепать себе по коленям Повернуться к другу</p>
<p>Если нравится тебе, то делай так: топ-топ (2 раза) Если нравится тебе, то и другому покажи Если нравится тебе, то делай так: топ-топ</p>	<p>Топать ногами Повернуться к другу</p>
<p>Если нравится тебе, то делай так: ай-ай (2 раза) Если нравится тебе, то и другому покажи Если нравится тебе, то делай так: ай-ай</p>	<p>Качать головой вправо-влево</p>
<p>Если нравится тебе, то делай так: тук-тук (2 раза) Если нравится тебе, то и другому покажи Если нравится тебе, то делай так: тук-тук</p>	<p>Кулаком постучать по кулаку</p>