

Упражнения для пальчиков и рук

Вверх ладошки!

Вверх ладошки! Хлоп! Хлоп! (Хлопки в ладоши вверху, по коленкам, по плечам, по бокам, за спиной, перед собой, слева, справа.)

По коленкам — шлеп, шлеп!

По плечам теперь похлопай!

По бокам себя пошлепай!

Можем хлопнуть за спиной!

Хлопаем перед собой!

Вправо можем! Влево можем!

И крест-накрест руки сложим. (Руки сложили накрест перед грудью.)

Вот помощники мои

Вот помощники мои, их как хочешь поверни: (Смотрим на раскрытые ладони.)

И вот эдак, и вот так, не обидятся никак. (Потираем руками.)

Раз, два, три, четыре, пять. (Хлопаем в ладоши.)

Не сидится им опять. (Встряхиваем кистями.)

Постучали, (Стучим по столу.)

Повертели (Круговые вращения кистью.)

И работать захотели. (Потираем руками.)

Поработают немножко, (Хлопаем в ладоши.)

Мы дадим им отдохнуть. (Сложили ладони вместе.)

Постучали, (Стучим по столу.)

Повертели (Круговые вращения кистью.)

И опять обратно в путь. (Хлопаем в ладоши.)

Где же наши руки?

Где же, где же наши руки,

Где же наши руки? (Спрятали руки за спину.)

Где же, где же наши руки?

Нету наших рук. (Повороты туловища влево-вправо.)

Вот, вот наши руки, (Показываем руки.)

Вот наши руки.

Пляшут, пляшут наши руки,

Пляшут наши руки. (Дети протягивают руки, показывая их, выполняют различные движения руками.)

Гости

Стала Маша гостей созывать: (Вращение кистей рук к себе.)

И Иван приди, и Степан приди,

И Матвей приди, и Сергей приди,

А Никитушка - ну, пожалуйста. (Поочередный массаж кончиков пальцев правой руки.)

Стала Маша гостей угощать:

И Ивану блин, и Степану блин,

И Матвею блин, И Сергею блин,

А Никитушке — мятный пряничек. (Поочередный массаж: кончиков пальцев левой руки.)

Две сестрички

Две сестрички, две руки, (Встряхивание кистями рук.)

Рубят, строят, роют, (Изображаем в движении слова текста.)

Рвут на грядке сорняки

И друг дружку моют.

Месят тесто две руки —

Левая и правая,

Воду моря и реки

Загребают, плавая.

(С. Маршак)

Игры для пальчиков

— Выбрать на ощупь из 4-5 мягких игрушек (допустим, только зайчика).

— Найти с закрытыми глазами две одинаковые мягкие игрушки.

— Сравнить две мягкие игрушки на ощупь (чем похожи? чем различаются?).

— На ощупь (через ткань) определить содержимое мешочка (в мешочке могут лежать легкоузнаваемые предметы: кубик, коробок, матрешка и др.).

— Найти одинаковые предметы в двух разных мешочках.

— При помощи палочки, с закрытыми глазами «определить» предмет, стоящий на столе.

— На ощупь вдеть шнурки в игрушку — планшет.

— С закрытыми глазами выстроить по порядку матрешек.

Лошадка

Вот помощники мои,

Их, как хочешь поверни.

По дороге белой, гладкой

Скачут пальцы, как лошадки.

Чок-чок-чок, чок-чок-чок,

Скачет резвый табунок. (Поочередное продвижение рук по столу вперед то левой, то правой рукой с одновременным сгибанием и разгибанием пальцев.)

Массаж для пальчиков рук

(Дети соединяют поочередно мизинцы, потом безымянные пальцы и т. д. до больших пальцев под счет.)

Раз, два, три, четыре, пять, (Затем хлопают в ладоши.)

Вышли пальцы погулять. (А вслед за этим идет поочередный массаж пальцев от основания к ногтю по внешней стороне правого большого пальца.)

Этот пальчик самый сильный. (Левого большого пальца.)

Самый толстый и большой. (Правого указательного пальца.)

Этот пальчик для того... (Левого указательного пальца.)

Чтоб показывать его. (Правого среднего пальца.)
Этот пальчик самый длинный... (Левого среднего пальца.)
И стоит он в середине. (Правого безымянного пальца.)
Этот пальчик безымянный... (Левого безымянного пальца.)
Он избалованный самый. (Правого мизинца.)
А мизинчик хоть и мал... (Левого мизинца.)
Очень ловок и удал! (После этого дети интенсивно растирают кисти рук, и встряхивают их.)

Маша

Маша варежку надела:
— Ой, куда я пальчик дела?
Нету пальчика, пропал,
В свой домишко не попал!
Маша варежку сняла,
— Поглядите-ка, нашла!
Ищешь, ищешь - и найдешь.
Здравствуй, пальчик!
Как живешь? (Декламация детьми стихотворения сопровождается движениями пальцев.)
(Н. Саконская)

Непосильный труд

Нитку вдеть - для пальца
Непосильный труд,
Но зато два пальца
Платьице сошьют.
Три в тетради нашей
Пишут хоть куда.
Десять поле пахут,
Строят города. (Движения для пальцев рук: встряхивание, поглаживание, постукивание, массажирование, разминание.)

Ну-ка, братцы, за работу

Ну-ка, братцы, за работу
Покажи свою охоту:
Большаку дрова рубить,
Печи все тебе топить,
А тебе воду носить,
А тебе обед варить,
А малышке песни петь,
Песни петь да плясать,
Родных братьев забавлять. (Движения для пальцев рук по тексту.)

Скрут

«Кто живет под потолком?» (Руки в стороны.)

— Гном. (Руки — «колпачок» над головой.)

«У него есть борода?» (Руки в стороны.)

-Да. (Кисти рук у подбородка.)

«И манишка, и жилет?» (Руки в стороны.)

— Нет... (Руки — к груди.)

«Как встает он по утрам?» (Руки вытянуть вверх.)

— Сам. (Руки «в боки».)

«Кто с ним утром кофе пьет?» (Руки в стороны.)

— Кот. (Пальчики-«усики».)

«И давно он там живет?» (Руки в стороны.)

- Год. (Указательный пальчик правой руки — вверх.)

«Кто с ним бегают вдоль крыш?» (Руки в стороны.)

— Мышь. (Ладони — «ушки».)

«Ну, а как его зовут?» (Руки в стороны.)

- Скрут. (Переплести пальчики обеих рук.)

(С. Черный)