

## Пальчиковая гимнастика

### **«Человечки»**

*Побежали вдоль реки дети наперегонки (движение указательных и средних пальцев по поверхности стола от себя к краю)*

*А потом домой назад дети к ужину спешат (движение указательных и средних пальцев по поверхности стола от края к себе).*

### **«Пальчики шагали»**

*Пальчики шагали, раз, два, (движение указательных и средних пальцев по поверхности стола, имитирующее шаги)*

*А потом бежали, раз, два, (движение указательных и средних пальцев по поверхности стола, имитирующее бег)*

*А потом попрыгали, прыг-скок, прыг-скок (движение указательных и средних пальцев по поверхности стола, имитирующее прыжки)*

*А потом спрятались в кулачок (пальцы сжать в кулаки).*

### **«В домике»**

*Раз, два, три, четыре, пять (разжимание пальцев из кулака по одному, начиная с большого),*

*Вышли пальчики гулять (ладонь раскрыта).*

*Раз, два, три, четыре, пять (сжимание по очереди широко расставленных пальцев в кулак, начиная с мизинца),*

*В домик спрятались опять (ладонь сжата в кулак).*

### **«Прогулка»**

(При выполнении этого упражнения дети сидят на своих местах и ритмично, поочередно, скачками двигают по поверхности стола от себя к его противоположному краю прямые пальцы обеих рук.)

*Вышли пальчики гулять (пальцы сжаты в кулаки, большие пальцы опущены вниз и как бы прыжками двигаются по столу),*

*А вторые — догонять (ритмичные движения по столу указательных пальцев).*

*Третий пальчики — бегом (движение средних пальцев в быстром темпе),*

*А четвертые — пешком (медленное движение безымянных пальцев по поверхности стола),*

*Пятый пальчик поскакал (ритмичное касание поверхности стола мизинцами)*

*И в конце пути упал (хлопок кулаками по поверхности стола).*

### **«Зайцы»**

*Скачет зайка косой («зайчик» правой рукой)*

*Под высокой сосной («дерево» правой рукой),*

*Под другою сосной («дерево» левой рукой)*

*Скачет зайка второй («зайчик» левой рукой).*

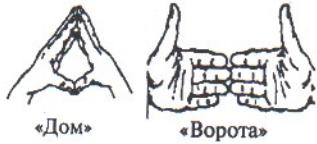


«Зайчик»

«Деревья»

## «Дом и ворота»

На поляне дом стоит («дом»),  
Ну а к дому путь закрыт («ворота»).  
Мы ворота открываем (ладони разворачиваются параллельно друг другу),  
В домик в гости приглашаем («дом»).



## «В домике»

Стол стоит на толстой ножке («стол»).  
Рядом стульчик у окошка («стул»),  
Два бочонка под столом («бочонки» обеими руками).  
Вот такой я видел дом («дом»).



## «Замок»

На двери висит замок (ритмичные быстрые соединения пальцев рук в «замок»),  
Кто открыть его бы смог (повторение движений)?  
Потянули (пальцы сцеплены в «замок», руки потянуть в одну, потом другую сторону),  
Покрутили (движение кистями рук со сцепленными пальцами от себя к себе),  
Постучали (пальцы сцеплены, основаниями ладоней постучать друг о друга)  
И - открыли (пальцы расцепить, ладони в стороны)!?



## «В гости»

В гости к пальчику большому  
(пальцы сжать в кулаки, поднять вверх большие пальцы обеих рук)  
Приходили прямо к дому  
(«дом»)  
Указательный и средний,  
Безымянный и последний  
(называемые пальцы каждой руки по очереди соединяются с большим пальцем)  
И мизинчик-малышок  
(все пальцы сжаты в кулак, мизинцы выставить вверх)  
Сам забрался на порог.  
(Постучать кулачками друг о друга)  
Вместе пальчики-друзья.  
(Ритмично сжимать пальчики в кулаки и разжимать)  
Друг без друга им нельзя.  
(«Замок»)

