

ПАЛЬЧИКОВАЯ ГИМНАСТИКА

По потешкам и стихотворениям

Возраст 1+

Домик для зайчат

Стук-стук-постук! —

Раздаётся в лесу стук.

(Хлопаем в ладоши в такт стихотворению)

Молоточки стучат,

(Кулачком стучим по ладошке)

Строят домик для зайчат.

(Имитируем заячьи ушки:

руки — у висков, указательный

и средний пальцы прямые,

а большой держит согнутые

безымянный и мизинец)

Вот с такою крышей,

(Ладошки складываем

домиком над головой)

Вот с такими стенами,

(Ладошки подносим к щёчкам)

Вот с такими окнами

(Закрываем глаза ладонями)

И вот с таким замком!

(Переплетаем пальчики
в замок)



© vk.com/sunmommy

Кошка

По ладошке, по дорожке,

Ходит маленькая кошка.

(Палец описывает круги

по ладошке другой руки,

или мама водит пальцем

по ладошке малыша)

В маленькие лапки

Спрятала царапки.

(Одной рукой

гладим другую

два-три раза,

затем наоборот)

Если вдруг захочет,

Коготки поточит —

Цап-царап!

(Щекочем ладошку)



© vk.com/sunmommy

Лев

Раз, два, три, четыре, пять!

(Поочередно загибаем пальчики)

Разучился лев рычать.

(Руки прямые, опущены вниз,

поднимаем-опускаем плечи

несколько раз — удивляемся)

Надо льва нам выручать

(Левой рукой берёмся

за правый локоть,

грозим рукой

и указательным

пальцем)

И рычанью обучать.

(Повторяем движения

с другой рукой)



© vk.com/sunmommy

Носорог

Утром юный носорог

Моеет уши,

(Руки — к ушкам, круговые движения

ладонями в воздухе)

Чистит рог.

(Дотрагиваемся правым

указательным пальчиком

до носа, затем левым)

Так велела строго

(Грозим

указательным

пальчиком)

Мама носорога.

(Пальцы растопырены,

большим пальцем

касаемся носа,

остальными шевелим —

упражнение «Буратино»,

повтор другой рукой)



© vk.com/sunmommy

Лиска

Лиска, Лиска, попляши!

(Отводим обе ручки за спину и плавно двигаем ладошками — имитируем лисий хвост)

Красоту всем покажи!

(Согнутые в локтях руки поднимаем к голове, крутим ладошками вправо-влево — «фонарики»)

Топни, лиска, лапочкой,

(Топаем ножкой, затем другой)

Закружись-ка бабочкой!

(Руки на пояс, поворот вокруг себя в одну сторону, затем в другую)



© vk.com/sunshiny

Лошадки

Скачут пальцы, как лошадки, Скачут, скачут без оглядки.

(Перебираем пальчиками правой руки — «бежим» по столу или бедру)

И-го-го! И-го-го!

Поскакали далеко.

(«Бежим» левой рукой)



© vk.com/sunshiny

Хомячок

Хома, хома, хомячок, (Надуваем щёки)

Хома — рыженький бочок!

(Правой рукой поглаживаем левый бок, затем левой рукой поглаживаем правый)

Хома рано встаёт, (Потягиваемся, ручки вверх)

Щёчки моет, шейку трёт.

(Круговые движения ладошками возле щёк, массируем заднюю часть шеи)

Подметает хома хатку

(Делаем вид, что подметаем)

И выходит на зарядку.

(Несколько шагов на месте)

Раз! (Руки в стороны)

Два! (Руки к груди)

Три! (Руки в стороны)

Четыре! (Руки к груди)

Пять! (Руки в стороны)

Хома сильным хочет стать.

(Ручки согнуты к плечам, кулачки сжаты, напрягаем мускулы, как у силачей)



© vk.com/sunshiny