

Пальчиковая гимнастика для детей с ОВЗ.

Все упражнения выполняются от 3 до 5 раз сначала одной рукой, затем второй, а в дальнейшем двумя руками вместе.

Разминка: сжимать и разжимать пальчики сразу двух рук(можно использовать резиновые игрушки).

Основные упражнения:

Пальчики здороваются.

Кончиком большого пальца правой руки поочередно касаться кончиков указательного, среднего, безымянного пальцев и мизинца. Затем левой руки.

Здравствуйте!

Пальчики правой руки по очереди здороваются с пальцами левой руки. (Хлопают кончиками пальцев).

Оса.

Вытянуть указательный палец правой руки и вращать им, затем на левой руке.

Зайчик.

Рука упирается на локоть, пальцы в кулачок, а указательный и средний пальцы развести в стороны.

Деревья.

Поднять обе руки ладонями к себе, широко расставить пальцы.

Очки.

Образовать два кружка из большого и указательного пальца обеих рук, соединить их и приложить к глазам.

Птички.

Птички летят, машут крыльями .(Пальцами обеих рук производить движения вверх-вниз.

Моя семья.

Этот пальчик дедушка,
Этот пальчик бабушка,
Этот пальчик – мамочка,
Этот пальчик папочка,
Вот и деточка моя,
А вот вся моя семья.

(Поочередно пригибать пальчики к ладошке, начиная с большого, а при словах “А вот вся моя семья “ второй рукой обхватываем весь кулачок).

Белка.

Сидит белка на тележке,
Продает она орешки:
Лисичке – сестрички:
Воробью, синичке,
Мишке толстопятому.
Зайньке усатому.

(Поочередно разгибать все пальчики, начиная с большого).

Детки.

Этот пальчик спать ложиться,
Этот пальчик лег в кровать,
Этот – крепко-крепко спал,
Этот – позевал немного,
Этот пальчик засыпал.

(И.П.: поднять кисть правой (левой) руки вверх, широко раздвинуть пальчики. Поочередно сгибать их в кулачек, начиная с большого.)

Тише, тише, не шумите,
Наших деток не будите!
Птички станут щебетать,
Будут пальчики вставать.

(Ритмичное раскачивание кулачка вверх-вниз по содержанию четверостишья, а на слово “вставать” – открыть кулачок, широко раздвинув пальцы.

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 тебе посуду мыть.
А потом всем песни петь,
Песни петь да плясать,
Наших деток забавлять.

(Поочередно разгибать пальчики, начиная с большого, а на слова “Песни петь и плясать” энергично шевелить пальчиками).

Мы считаем.

Можно пальчики считать:

1 – 2 – 3 – 4 – 5

на другой руке – опять

1 – 2 – 3 – 4 – 5

Утята.

1 – 2 шли утята.
3 – 4 за водой.
А за ними плелся пятый,
Позади бежал шестой,
А 7-ой от них отстал,
А 8-ой ужа устал,
А 9-ый всех догнал,
А 10-ый испугался
Громко – громко запищал.
Пи-пи-пи не пици.

Мы тут рядом, поищи.

(Поочередно сгибать все пальчики, начиная с большого (правой руки), а со слов “пи-пи-пи...” ритмично сгибать и разгибать пальцы обеих рук).

Веселый маляр.

Синхронное движение кистей обеих рук и пальцев из положения висячих кулачков до поднятия кистей вверх с раздвижением пальцев в стороны.

Мизинчик.

(из песенок Гены)

Миленький мизинчик

Плачет, плачет, плачет.

Безымянный не поймет:

Что все это значит?

Средний пальчик очень важный,

Не желает слушать.

Указательный спросил:

Может хочет кушать?

А большой бежит за рисом,

Тащит рису ложку,

Говорит:”Не надо плакать,

На поешь немножко!”