

ПАЛЬЧИКОВАЯ ГИМНАСТИКА

для детей старшего возраста

1-й КОМПЛЕКС

1. Ладони на столе (на счет «раз-два» пальцы врозь – вместе.)
2. Ладонка – кулачок – ребро (на счет «1 – 2 – 3».)
3. Пальчики здороваются (на счет «1 – 2 – 3 – 4 – 5» соединяются пальцы обеих рук : большой с большим, указательный с указательным...)
4. Человечек (указательный и средний пальцы правой руки, потом левой руки бегают по столу.)
5. Дети бегут на перегонки (движения как в 4 упражнении, но выполняют обе руки одновременно).

ПОТЕШКА « ПАЛЬЧИК – МАЛЬЧИК »

Пальчик – мальчик, где ты был?

С этим братцем в лес ходил,

С этим братцем щи варил,

С этим братцем кашу ел,

С этим братцем песни пел.

Показываем большой палец и как бы обращается к нему, затем прикасается его кончиком к кончикам всех остальных пальцев, начиная с указательного.

2-й КОМПЛЕКС

1. Коза (вытянуть указательный палец и мизинец правой руки, а затем левой руки)
2. Козлята (то же упражнение, но выполняется одновременно пальцами обеих рук).
3. Очки (образовать два кружка из большого и указательного пальцев обеих рук, соединить их).
4. Зайцы (вытянуть вверх указательный и средний пальцы, большой, мизинец и средний соединить).
5. Деревья (поднять обе руки ладонями к себе, широко расставив пальцы).

ПОТЕШКА « БЕЛКА »

Сидит белка на тележке,

Продает она орешки :

Лисичке – сестричке,

Воробью, синичке,

Мишке толстопятому,

Заиньке усатому.

(при помощи левой руки загибают по очереди пальцы правой руки, начиная с большого пальца).

3-й КОМПЛЕКС

1. Флажок (большой палец вытянуть вверх, остальные соединить вместе).
2. Птички (поочередно большой палец соединяется с остальными).
3. Гнездо (соединить обе руки в виде чаши, пальцы плотно сжаты).
4. Цветок (то же, но пальцы разъединены).
5. Корни растений (прижать руки тыльной стороной друг к другу, опустить пальцы вниз)

ИГРА - ПОТЕШКА « ЭТОТ ПАЛЬЧИК »

Этот пальчик - дедушка,

Этот пальчик - бабушка,

Этот пальчик - папочка,

Этот пальчик - мамочка,

Этот пальчик - Я,

Вот и вся моя семья.

Детям предлагается согнуть пальцы левой руки в кулачок, затем, слушая потешку, по очереди разгибать их начиная с большого пальца.

4-й КОМПЛЕКС

1. Пчела (указательным пальцем правой руки, затем левой руки вращать вокруг).
2. Пчелы (то же упражнение выполняется 2-мя руками).
3. Лодочка (концы пальцев направить вперед, прижать руки ладонями друг к другу, слегка приоткрыть их).
4. Солнечные лучи (скрестить пальцы, поднять руки вверх, расставить)

пальцы).

5. Пассажиры в автобусе (скрещенные пальцы обращены вниз, тыльные стороны рук вверх, большие пальцы вытянуты вверх).

ИГРА - ПОТЕШКА « ЭТОТ ПАЛЬЧИК »

Поднять левую ладонь к себе и в соответствии с текстом загибать правой рукой по очереди пальцы левой руки, начиная с мизинца.

Этот пальчик хочет спать ,

Этот пальчик - прыг в кровать!

Этот пальчик прикорнул,

Этот пальчик уж заснул.

Тише, пальчик, не шуми,

Братиков не разбуди...

Встали пальчики. Ура!

В детский сад идти пора.

(Дети обращаются к большому пальцу, разгибают все пальчики.)

5-й КОМПЛЕКС

1. Замок (на счет «1» - ладони вместе, на счет «2» - пальцы соединяются в «замок»).

2. Лиса и заяц (лиса «крадется» - все пальцы медленно «шагают» по столу вперед, заяц «убегает», перебирая пальцами, быстро двигается назад).

3. Паук (пальцы согнуты, медленно передвигаются по столу).

4. Бабочка

(ладони соединить тыльной стороной, махать пальцами, плотно сжатыми вместе, - «бабочка машет крыльями»).

5. Счет до 4-х (большой палец соединяется поочередно со всеми остальными).

ИГРА - ПОТЕШКА «НУ-КА, БРАТЦЫ ЗА РАБОТУ»

Ну-ка, братцы, за работу!

Покажи свою охоту.

Большому - дрова нарубить.

Печи все - тебе топить.

А тебе - воду носить,

А тебе - обед варить,

А малышке песни петь,

Песни петь да плясать,

Родных братьев забавлять.

Дети обращаются к правой руке, согнутой в кулак, поочередно разгибают все пальцы.

6-й КОМПЛЕКС

1. «Двое разговаривают» (согнуть обе руки в кулак, большие пальцы вытянуть вверх, приблизить их друг к другу).

2. «Стол» (правую руку согнуть в кулак, на нее сверху положить горизонтально левую руку).

3. «Кресло» (правую руку согнуть в кулак, а левую прислонить к ней

вертикально).

4. «Ворота» (соединить кончики средних и безымянных пальцев обеих рук, большие пальцы поднять вверх или согнуть внутрь).

5. «Мост» (поднять руки вверх ладонями друг к другу, расположить пальцы горизонтально, соединить кончики среднего и безымянного пальцев обеих рук).

ПОТЕШКА «ПО ГРИБЫ»

(попеременно сгибать пальцы, начиная с мизинца).

Раз, два, три, четыре, пять,

Мы грибы идем искать.

Этот пальчик в лес пошел,

Этот пальчик гриб нашел,

Этот пальчик чистить стал,

Этот пальчик все съел.

От того и потолстел.

7-й КОМПЛЕКС

1. «Ромашка» (соединить обе руки, прямые пальцы развести в стороны).

2. «Тюльпан»

(полусогнутые пальцы обеих рук соединить, образуя чашечку цветка).

3. Сжатие и разжатие кистей рук на счет раз - два.

ПОТЕШКА «АЛЫЕ ЦВЕТЫ»

Ладони соединены

в форме тюльпана, пальцы медленно раскрываются,
затем производятся плавные покачивания кистями рук, затем медленно
закрываются,

приобретая форму цветка, производятся покачивания головкой
цветка.

Наши алые цветки

Распускают лепестки,

Ветерок чуть дышит,

Лепестки колышит.

Наши алые цветки

Закрывают лепестки,

Тихо засыпают,

Головой качают.

8-й КОМПЛЕКС

1. «Улитка с усиками» (положить правую руку на стол, поднять указательный палец и средний, и расставить их).
2. «Раковина улитки» (правая рука на столе, левую руку положить сверху).
3. «Ежик» (ладони соединить, прямые пальцы выставить вверх).
4. «Кот» (средний и безымянный пальцы правой руки прижать к ладони большим пальцем, указательный и мизинец слегка согнуть поднять руку вверх).

5. «Волк» (соединить большой, средний и безымянный пальцы правой руки, указательный и мизинец слегка согнуть, поднять вверх).

ПОТЕШКА «АПЕЛЬСИН»

(начинать с мизинца, загибать попеременно все пальцы).

Мы делили апельсин,

Апельсин всего один.

Эта долька для кота,

Эта долька для ежа,

Эта долька для улитки,

Эта долька для чижа,

Ну, а волку кожура!

9-й КОМПЛЕКС

1. «Ножницы»

(указательный и средний пальцы правой руки и левой руки имитируют стрижку ножницами).

2. «Колокол» (скрестить пальцы обеих рук,

тыльные стороны обратить вверх, опустить средний палец правой руки вниз и свободно вращать их).

3. «Дом» (соединить наклонно кончики правой и левой руки).

4. «Бочонок с водой» (слегка согнуть пальцы левой руки в кулак, остальные сверху отверстия).

5. «Пожарник»

(упражнение с предметом, используется игрушечная лесенка, указательный и средний пальцы бегут по ней).

ПОТЕШКА «ПРЯТКИ»

(сжимание и разжимание пальцев рук)

В прятки пальчики играли

И головки убирали.

Вот так, вот так,

Так головки убирали.

10-й КОМПЛЕКС

1. «Птички летят» (пальцами обеих рук производить движения : вверх, вниз).
2. «Птички клюют» (большой палец поочередно соединить с остальными).
3. «Гнездо» (пальцы обеих рук округлить и соединить в форме чашки).
4. «Скворечник» (ладошки поставлены «домиком», большие пальцы загнуты вовнутрь).
5. «Птички в гнезде» (обхватить все пальчики правой руки левой ладонью и ими шевелить).