

Пальчиковые игры

«Дарики - комарики»

Игра одновременно несложная, обучающая и яркая: для изображения комариков руки складываются щепотью и описывают круги, при этом издается неизменно вызывающий восторг звук «В-з-з-з-з-з!», а потом поясняется, что комарики «вились-кружились – в щечки (или куда-нибудь еще) вцепились – кусь-кусь-кусь-кусь!» Легкое пощипывание названной части тела при словах «кусь-кусь» тоже нравится большинству детей и смешит их.



Дарики, дарики,
Ай да комарики!
Вились, вились,
Вились, вились,
В носик вцепились!

В ушко вцепились!
В волоски вцепились!
В коленки вцепились!
-Закусили нас комарики.
Давайте их прогоним:

-Кыш-кыш-кыш!



«Вьюшки»

Сначала – большие Вьюшки – крутим кулачками.
Вьюшки, вьюшки, вьюшки, вью!
Колотушки колочу! (стучим кулачками друг о друга)
Заколачиваю, приколачиваю!
Потом – маленькие Вьюшки – пальчиками.
Вьюшки, вьюшки, вьюшки, вью!
Колотушки колочу!
Заколачиваю, приколачиваю!



«Дом»

Стук, стук, постук, раздаётся где-то стук.
Молоточки стучат, строят домик для зайчат
(кулачками друг о друга стучим).
Вот с такою крышей (ладошки над головой).
Вот с такими стенами (ладошки около щечек).
Вот с такими окнами (ладошки перед лицом).
Вот с такою дверью (одна ладошка перед лицом.)
И вот с таким замком (сцепили ручки).

На двери висит замок.
Кто его открыть бы мог?
Повертели, Покрутили, Постучали,
И – открыли! (расцепили ручки)



«На мельнице»

На мельнице, на вертенице (крутим кистями вокруг друг друга),
подрались 2 карася (кончиками пальцев обеих рук
соприкасаемся несколько раз), вот и сказочка
вся (разводим руками).





«Квасим капусту»

Это что еще за куст?
Стоя, руки перед грудью в «замке»
Это что еще за хруст?

Куст «распружинился», подрос – руки соединены только основаниями ладоней и кончиками пальцев. Ладони чуть-чуть поворачиваем во встречном направлении и при этом издаем хруст, как умеем (горлом, языком, щеками...)

Детям очень нравится!

- Как же мне без хруста,

Тут наша «капуста» вырастает и становится размером с кольцо из рук, кончики пальцев соединены над головой. В порядке разминки можно в этом положении проверить осанку и прочувствовать каждую мышцу спины.

Если я – капуста?

Мы капусту рубим, рубим,

«Рубим капусту» на поверхности воображаемого стола ребрами ладоней. Взрослый за время произнесения этой строчки вполне может «порубить капусту» от одного края стола до другого и обратно, расстояние между краями примерно 60 см. Детям достаточно рубить на одном месте.

Мы капусту солим, солим,

Обе руки сложены щепотью и «солят». Если вы еще и разминаетесь, можете «посолить» большую поверхность (руки движутся вперед и назад).

Мы капусту мнем, мнем,

Сжимаем и разжимаем кулаки.

А морковку трем, трем,

Трем ладони друг об друга – для тренировки держите их на уровне груди и нажимайте на ладони с силой, это упражнение укрепляет грудь.

Пе-ре-ме-ши-ва-ем!

Перемешиваем – в горизонтальной плоскости.

В бочки плотно набиваем

Ладонь на ладони, «уминаем» капусту, не наклоняясь, а сгибая и выпрямляя локти – тоже следите за грудными мышцами, если вы разминаетесь.

И в подвалы составляем.

В таком же положении глубоко наклоняемся и кладем на пол сложенные ладони.

Эх, вкусная капуста!

Выпрямляемся и гладим себя по животу.



«Гусеница»

1. Гусеница, гусеница, Ладонь одной руки «ползет», как гусеница, складываясь и разгибаясь, по внутренней стороне другой руки от плечевого сустава до кончика пальцев.

(Не наоборот, т.к. гусеница заползла на травинку с земли!)

2. Бабочкина дочка, «ползет» обратно к плечу по внешней стороне руки

3. По травинкам ползает, То же проделываем, меняя руки: «от корня к верхушке»

4. Кушает листочки: И по другой стороне обратно.

5. Ам! Ам! Ам! Ам! Ладони складываем вместе перед собой.

При каждом слове «Ам!» одна ладонь скользит по другой ладони вверх и «кусает» всеми пальцами, кроме большого, прямые пальцы другой ладони.

Потом ладони меняются ролями. Взрослые в качестве разминки могут «укусить» ладонь крепко, интенсивно отгибая при этом ее пальцы назад.

6. Поела – Останавливаемся, сложенные вместе ладони расслабляются

7. Спать захотела. ... одна сжимается в кулачок, другая ее накрывает – держит кулачок, как яблоко.

8. Проснулась – Постепенно расправляем ладони...

9. Бабочкой обернулась! Руки перекрещиваем в районе запястий, ладони теперь – крылья бабочки.

10. Полетела, полетела, полетела! Машем «крыльями» (запястья или предплечья перекрещены, левая ладонь машет возле правого плеча и наоборот).

Можно постепенно разгибать локти, чтобы бабочка летела вверх или вдаль.

«Ладушки»

Ладушки, ладушки,
пекла баба оладушки,
маслом поливала,
детушкам давала:
Маше два, и Дане два.
Диме два и маме два.



«Строим стенку»

(на основе разработок Екатерины Бурмистровой)

Строим стенку,
Выше, выше,

Прямые ладони держим горизонтально перед собой (мизинец каждой смотрит вниз, большой палец – вверх, внутренняя поверхность ладоней обращена к груди), поочередно «нижнюю» ладонь кладем на «верхнюю», имитируя кирпичную кладку.

Добрались уже до крыши!

К моменту произнесения этих слов «стенка» должна «дорости» примерно до глаз.

Складываем из ладоней двухскатную крышу: конек – соприкасающиеся кончики средних пальцев, скаты – ладони и предплечья.

Чья крыша выше?

Выше, выше, выше!

Сложенные руки тянутся-тянутся-тянутся вверх! Взрослые, следите, чтоб ваш позвоночник растягивался вслед за руками! (одна девочка даже на стул вставала, чтобы ее крыша была выше!)



Прорубили мы окошко,
И дверку для кошки,
И дырочку для мышки:
Пи-пи-пи-пи-пи!



Называемые отверстия изображаются большими и указательными пальцами: большой четырехугольник, арка, маленькая круглая дырочка. Строки про мышку произносятся тоненьким голоском.

«На мельнице»

На мельнице, на вертенице (крутим кистями вокруг друг друга), подрались 2 карася (кончиками пальцев обеих рук соприкасаемся несколько раз), вот и сказочка вся (разводим руками).



«Пальчики»

Этот пальчик – бабушка.
Этот пальчик – папа,
Этот пальчик – мама,
Этот пальчик – я,
Вот и вся моя семья!

Этот пальчик — в лес пошёл.
Этот пальчик — гриб нашёл.
Этот пальчик — занял место.
Этот пальчик — ляжет тесно.
Этот пальчик — много ел,
Оттого и растолстел.

(Загибаем пальчики)

Этот пальчик хочет спать,
Этот пальчик лёг в кровать,
Этот пальчик лишь вздремнул,
Этот пальчик уж заснул.
Этот крепко, крепко спит.
Тише! Тише, не шумите!
Солнце красное взойдёт,
Утро ясное придёт.
Будут птички щебетать,
Будут пальчики вставать!
(пальчики разгибаются)



«Цветок распустился»

Пальцы зажаты в кулак. Каждый палец поочередно выпрямляется и отводится в сторону, как лепестки цветка, большой палец и мизинец выпрямляются одновременно. Это упражнение можно выполнять иначе: ладони обеих рук подняты вверх и прижаты друг к другу кончиками пальцев и основаниями ладоней - цветок закрыт. Одноименные пальцы на обеих руках одновременно отводятся назад - цветок распустился.

У нас в палисаднике
Возле терраски
Растут голубые
Анютины глазки.

Анютины глазки,
Анютины глазки,
Они распускаются
Быстро, как в сказке.

(3. Александрова).

