

Вправи пальчикової гімнастики Півник

Долоня вгору, вказівний палець спирається на великий. Решта пальців розведені в сторони й підняті вгору.

Кошик

Долоні до себе, пальчики переплітаються, ліктики розводяться в сторони. Долоні ніби роз'їжджаються, і між пальцями утворюється вільний простір. Великі пальчики утворюють ручку.

Рибка

Голова рибки — початок долоні, хвостик — пальчики, верхній плавець - великий палець. Долоня й пальці розслаблені, вони гнучко звиваються.

Ведмедики

Середній і безіменний пальці притиснуті згори великим. Вказівний і мізинець підняті вгору й зігнуті.

Подивіться: лоб широкий, з боків круглі вушка, посередині приплюснутий ніс.

Ялинка

Долоні від себе, пальчики переплітаються між собою (долоні під кутом одна до одної). Пальчики висуваються вперед. Ліктики до корпусу не притискаються.

Бабуся в окулярах

Зробіть півовали пальцями рук, підніміть їх до очей.

Повітряна кулька

Усі пальчики обох рук зібрані в "пучку" і стикаються кінчиками. Дмухаємо на пальці — вони приймають форму кулі.

Потім повітря "виходить", і пальчики приймають вихідне положення.

Дощик

Приплили хмари дощові:

— лий, дощику, лий!

(Діти витягують руки вперед, кулачками вниз). Краплі танцюють, як живі:

— Пий, жито, пий!

(Діти вільно струшують кистями рук). Жито, піднявши колоски, П'є, п'є, п'є.

(Діти повертають долоні вгору). А теплий дощик ізгори Лле, лле, лле. (Діти знову повертають долоні вниз і струшують кистями).

Зустрілися

Зустрілися двоє кошенят: "Няв-няв!", Двоє щенят: "Гав-гав!", Двоє лошат: "Іго-го!", Двоє козенят: "Ме-ме!", Дві корівки: "Му-му!", Дивися, які роги. На кожний рядок з'єднувати по черзі пальці правої і лівої руки, починаючи з мізинця. На останній рядок показати роги, витягнувши вказівні пальці й мізинці.

Жук

Пальчики стиснути в кулачок. Вказівний і мізинчик розведені в сторони, дитина ворухить ними, просуваючи руки по парті вперед.

Жук повзе, дзижчить жук. Він повзе із наших рук.

Пензлик

Рука - це пензлик, пальці — щетинки. Повільними рухами "фарбуйте" знизу вгору, справа наліво, навскіс. Пальці повинні бути м'якими і пружинистими.

Уявіть, що ви своїм пензликом малюєте кавун, ананас, айстри.

Двигунчик

Пальці рук, крім великих, з'єднуються в замок.

Діти великими пальцями роблять обертальні рухи, при цьому із закритим ротом на одному подиху вимовляють звук [ж].

Равлик

Покласти праву руку на стіл долонею вниз, підняти й розвести вказівний і середній пальці, поворухнути ними, зображуючи равлика.

Мишеня

Діти зображають мишенятко. Середній і безіменний пальці упираються у великий. Вказівний і мізинець зігнуті в дуги й притиснуті до середнього і безіменного пальців.

Телефон

Учні вказівним пальцем правої руки роблять обертальні рухи, ніби набираючи номер телефону; потім піднімають кулачок до вуха, немов слухають співрозмовника.

Ножиці

Пальці правої руки стиснути в кулак, виставивши вперед вказівний і середній. Зводити і розводити їх, імітуючи рух ножиць.

Будиночок

Зобразити будиночок з димоходом. Долоні трохи зігнуті, кінчики пальців стискаються: середній палець правої руки піднятий вертикально вгору, зображуючи димохід, кінчики мізинців торкаються один одного, утворюючи пряму лінію (балкон).

Дерево

Зобразить дерево, пригорнувши руки тильною стороною одну до одної. Пальці розчепірені й підняті вгору. Ворушити кистями й пальцями,

Їжачок

Лікті на парті, долоньки притиснуті одна до одної, пальці направлені вгору. Великі пальці відвести до себе, інші — розчепірити.

Птах

Долоні повернені до себе, великі пальці випрямлені від себе й переплетені (ніби чіпляються один за одного), великі пальці - голівка, інші зімкнуті пальці — крила. "Помахати" крилами.

Сонце

Руки перехрещені тильною стороною долонь до себе. Спочатку пальці обох рук стиснуті в кулаки, стулені до купи (хмаринка). Потім пальці-промінчики розкриваються, руки повертаються вниз-вправо і вниз-вліво.

Швачка

Діти імітують рухи швачки: усовують нитку в голку, прошивають стібки.

Відгадай, хто я (гра)

Учень за допомогою пальців зображує звірятко, діти вгадують, хто це, а потім усі разом зображують того ж звірка.

Яхта

Обидві долоні поставлені на ребро, мізинці притиснуті (як ківшик), а великі пальці підняті вгору. Горобці

Показати п'ять пальців - це горобці на паркані. Потім загинати по одному, ніби вони по черзі полетіли.

Вовк

Зробити "пароплавчик", великі пальці розвести в сторони. Вказівні пальці зігнути всередину долонь та показати ними лоб, а іншими у вигляді "човника" - верхню і нижню щелепи.

Лоша

Праву долоню поставити на ребро пальцями від себе. Великий палець піднятий угору. Зверху накладається ліва долоня під кутом, утворюючи гриву з пальчиків. Великий палець піднятий угору. Два великих пальці зображають вуха.

Папуга

Долоня повернута вгору, вказівний палець перекриває великий. Інші пальці розгорнуті в сторони й підняті вгору.

Розминка

Стиснути пальці обох рук у кулачки. По черзі розгинати пальці правої руки, поворушити ними, постукати пальцями в лівий кулачок, розігнути пальці лівої руки, поворушити обома руками. **Катер**

Обидві долоні поставлені на ребро, великі пальці притиснуті до долонь (як ківшик).

Зайченя

Пальчики стиснути в кулачок. Вказівний і середній пальці підняті вгору й стулені. Безіменним і мізинцем стукати по великому пальцю.

Барабанщик

Витягнути вниз вказівний і середній пальці, інші стиснути в кулаки. Імітувати пальцями марширування в ритмі вірша про барабанщика. На останні слова вірша плеснути в долоні.

Миші

Пальцями однієї руки зобразимо пустунчика-мишенятко, а пальцями другої — його маму.

Середній і безіменний пальці упираються у великий. Вказівний і мізинець зігнуті в дуги й притиснуті до середнього та безіменного пальців.

Чайки

Діти руками зображують хвилі, а потім схрещеними кистями рук — змахи крил чайок.

Зайчик

Показати зайчика. Пальці стиснути в кулачок. Виставити вгору вказівний і середній пальці. Ворушити ними в сторони та вперед.

Розминка

Діти повільно піднімають руки перед собою, потім струшують кистями.

Пекар

Імітування рухів пекаря: місять тісто, ліплять пироги, сиплять цукор і т. д.

У лісі

Діти "вирушають" до лісу — показують руками ялинки, а потім — кошики. Під час фізкультхвилинки учні крокують на місці біля парт.

Пташка

Спочатку діти руками зображують пташку, потім простягають дві долоньки, складені разом у вигляді блюдечка, ніби сиплять крихти в долоньку, щоб нагодувати пташку.

Журавель

Діти вказівним і середнім пальцями показують рухи ніг журавля, піднімаючи пальці якнайвище.

Хом'ячок

Уявіть, що у вас на долоньці сидить хом'ячок. Погладьте його спочатку мізинчиком, потім по черзі іншими пальцями. Злегка торкніться кінчиками пальців до його теплої шубки, але не придавіть

. Екскаватор

Діти правою рукою зображують ківш екскаватора: "захоплюють" землю, розвертаються і "висипають" її.

Розминка

Діти загинають у кулачок і розгинають пальчики як лівої, так і правої руки, починаючи з мізинця.

Курка

Долоня розташовується горизонтально, великий і вказівний пальці показують око. Інші пальці накладаються один на одній у напівзігнутому положенні.

Квітка

Зімкнуті й трішки округлені долоні — бутон квітки. Поступово пальці розводяться в сторони, руки злегка колишуться.

Діти показують руками спочатку пташок, а потім квіти, які розпускаються.

Щука

Діти повільними рухами зображують щуку рукою до ліктьового суглоба. Рот щуки формується пальцями.

Щеня

Поставити долоню на ребро, тильною стороною до себе. Великий палець підняти вгору. Вказівний, середній і безіменний стулити докупи. Мізинець поперемінно опускається й піднімається (щеня гавкає).

