# Пальчиковая гимнастика младших школьников.

1. Сжимать в кулачки и разжимать пальцы двух рук, одновременно декламируя стишок.

У тебя есть две руки,

Есть и 10 пальчиков.

Будут пальчики трудиться,

Не пристало им лениться.

2. «Уточка». Выполнять плавные движения кистями обеих рук справа налево, а затем движения лапок утки в воде.

Уточка, уточка

По реке плывет.

Плавает, ныряет,

Лапками гребет.

3. «Кошка»

Расслабленными пальцами одной руки погладить ладонь другой руки.

Шубка мягкая у кошки,

Ты погладь ее немножко.

4. «Веер»

Расслабить руки от локтя, раскрыть пальцы и «обмахивать» ими лицо, как веером.

Мы купили новый веер,

Он работает, как ветер.

5. «Белочка».

Пальцы сжать в кулачок. Поочередно разгибать пальцы, начиная с большого.

Сидит белочка в тележке,

Продает она орешки:

Лисичке-сестричке,

Воробью, синичке,

Мишке толстокожему,

Заиньке усатому.

6. «Море».

Сцепить пальцы обеих рук и совершать колебательными движения кистями.

Море волнуется – раз,

Море волнуется – два,

Море волнуется – три,

На месте волна замри.

7. «Встреча».

Поочередно прикасаться подушечками пальцев: мизинец к мизинцу, безымянный к безымянному и т.д.

Пальчики проснулись,

Пальчики встречались.

Бегали, играли,

Дружно попрощались.

8. «Щелчки».

Прижимать поочередно кончик каждого пальца к большому и произвести щелчок.

Раз щелчок, два щелчок.

Каждый пальчик прыгнуть смог.

9. «Лапки».

Прижать подушечки пальцев к верхней части ладошки. Большой палец прижать к указательному. Громко сказать: «мяу-мяу-мяу!»

У кошечки лапки,

В лапках – цап-царапки.

Потом выполнить другой рукой, в конце занятия – двумя руками.

10. «Комарик»

Сжать кулачок. Указательный палец вытянуть вперед – это «носик». Мизинец и большой палец опустить вниз – это «лапки».

Ты, комарик, не кусай,

Поскорее улетай.

11. «Жук».

Сжать кулачок. Указательный палец и мизинец развести в стороны – это «усы». Пошевелить ими несколько раз.

Я веселый майский жук,

Облетаю все вокруг.

12. «Вертолет».

Сжать в кулачок четыре пальца, оставив свободными большой палец. Выполнять вращательные движения большим пальцем.

- Вертолет, лети, лети,

Быстро лопасти крути.

13. «Ножки».

Указательный и средний палец руки «ходят по столу».

Маленькие ножки шли по дорожке,

А большие ноги шли по дороге.

14. «Щенок».

Вытянуть указательный палец и вращать им. Выполнить поочередно каждой рукой.

На двери висел замок.

Взаперти сидел щенок.

Хвостиком вилял,

Хозяев поджидал.

15. «Барабан».

Подушечки правой и левой руки прижать к столу и постукивать по поверхности стола.

Барабанщик очень занят,

Барабанщик барабанит.

Та-ра-ра, та-ра-ра,

На прогулку нам пора.

16. «Зайчик»

Указательный и средний палец развести в стороны. Остальные сжать в кулачок. Пошевелить «ушками».

Зайка серенький сидит,

Он ушами шевелит.

Вот так, вот так.

Он ушами шевелит.

17. «Улитка»

Пальцы сжать в кулачок. Выдвинуть указательный палец и мизинец. Пошевелить «усиками».

Ползун ползет,

Домик везет.

18. «Коза»

Пальцы сжать в кулачок, указательный и мизинец держать выпрямленными.

Во дворе стоит коза.

Хмурит серые глаза.

19. «Домик».

Постучать кулачком об кулачок:

Тук-тук молотком,

Мы построим новый дом.

И показать, какой получился дом – пальцами обеих рук сделать «крышу», соединив их под углом. Большие пальцы соединить по прямой линии.

20. «Шарик».

Кончики пальцев обеих рук прижать друг к другу, а ладони развести в стороны. Получится «шарик»

Шарик надуваю

И в небо отпускаю.

21. «Мальчик-пальчик».

По очереди сгибать в кулачок и разгибать все пальцы, начиная с мизинчика.

Мальчик-пальчик, где ты был?

С этим братцем в лес ходил,

С этим братцем щи варил.

С этим братцем кашу ел,

С этим братцем песни пел.

22. «Солнышко»

Пальчики широко раздвинуть на каждой руке и скрестить ладошки. Потом похлопать в ладошки.

Светит солнышко в окошко,

Прямо в нашу комнатку.

Мы захлопаем в ладошки,

Очень рады солнышку.

23. «Бабочка»

Скрестить запястья ладоней и прижать ладони тыльной стороной друг к другу. Пальцы прямые. Резкими взмахами ладоней имитировать движение крыльев.

От цветка к цветку порхает.

Утомится – отдыхает.

24. «Птенцы»

Все пальцы правой руки обхватить правой ладонью. Шевелить пальцами правой руки – это «птенцы».

В гнездышке кричат

Пятеро грачат.

25. «Маляры»

Синхронно двигать кистями обеих рук вверх-вниз.

Маляры приходят в дом,

Будут красить стены в нем.

26. «Лодочка»>

Поднять ладонь вверх, пальцы сложить «лодочкой». Плавно двигать кистью руки вправо-влево.

Ла-ла-ла, ла-ла-ла,

Мила в лодочке плыла.

27. «Гусь»

Локоть на столе, а кисть руки имитирует голову гуся. Пальцы соединить в клюв. Двигать пальцами, открывая и закрывая «клюв».

Ты не бойся, это гусь.

Я сама его боюсь!

28. «Музыкант»

Имитировать игру на скрипке, барабане, прыжки зайцев.

Я на скрипочке играю –

Тили-тили-тили.

Скачут зайки на лужайке

Тили-тили-тили.

А теперь на барабане –

Бум-бум-бум, трам-трам-трам.

В страхе зайки разбежались по кустам

29. «Черепаха»

Подушечками пальцев и нижней частью ладошки касаться стола. Вытянуть указательный палец с упором на

стол и потянуть весь «домик». Потом двигать остальными пальцами, имитируя ползание черепахи.

Кто на свете ходит в каменной рубахе?

В каменной рубахе ходят черепахи.

30. «Борьба»

Сцепить мизинцы друг с другом и «побороться». Так же и с другими парами пальцев, приговаривая:

Цы-цы-цы-

Борются борцы.