Муниципальное дошкольное образовательное учреждение

«Детский сад № 21»

*Упражнения для пальчиков*



Подготовила Е.Е. Камозина

Ярославль, 2020

Упражнения

Вариантов упражнений для пальчиков существует очень много, они не обязательно являются частью законченной истории. Их можно подобрать не только по возрасту ребенка, но и разным темам. Например, овощи или домашние животные, перелетные птицы или транспорт. Вот несколько таких зарядок:

Одна из самых простых — это пальчиковая гимнастика про цветы:

Рост цветочек на полянке, (ставим руку на локоть)
Распускался спозаранку. (открываем пальчики на ладошке)
Днем стоял и красовался (наклоняем кисть в разные стороны)
Ну а на ночь закрывался (закрываем пальчики).

Собирали мы цветочки, (раскрытые ладошки складываем «чашечкой»)
Чтоб сплести их них веночки. (водим пальчиком по ладошке)
Получился вот какой, (складываем большой круг из пальцев)
Яркий, пышный и большой!(раскрываем все пальчики на ладошках, разводим их в стороны)



Очень простая и полезная пальчиковая гимнастика Деревья качаются:

Вот два дерева в лесочке (руки на локоть, пальчики открыты)
Наверху у них листочки (собрали пальчики, шевелим ладошками)
Ветер начал задувать (руки с раскрытыми пальчикам качаются)
И листочки обрывать. (ладошки «собрали» и медленно опустили на стол)

Малышам очень нравится пальчиковая гимнастика про апельсин, веселая и несложная:

Вот у Саши апельсин (сжимаем пальцы в кулачок)
Чистил он его один. (открываем пальчики по одному)
Сочный фрукт сам разломил, (изображаем обеими руками это действие)
И друзей всех угостил! (открываем ладошки перед собой).



Можно выполнять этот комплекс упражнений и под стихотворение «Мы делили апельсин», если ваш малыш уже немного подрос и хорошо знает этот мультфильм.

Для детей 3 лет может быть использована пальчиковая гимнастика про животных жарких стран или Крайнего Севера. Постепенно упражнения и стихи к ним становятся все сложнее и интереснее.







Очень популярна у педагогов пальчиковая гимнастика про засолку капусты:

Вот большой кочан капусты (изображаем руками большой шар)
Но без соли он не вкусный.
Будем мы его рубить (ставим ладошки на ребра и стучим ими по столу)
И солить-солить-солить (складываем пальцы вместе и имитируем посыпание солью)
Хорошенько все пожмем (активно сжимаем и разжимаем пальчики)
И морковочки натрем. (проводим сжатым кулачком по открытой ладошке)



Упражнение Ежик подойдет для тех ребят, кто уже хорошо освоил более простые варианты. Кстати, это хороший пример пальчиковой гимнастики для детей 3-4 лет, более старшего возраста.

Ходит ежик по полянке (пальчики одной руки «ходят» по ладошке другой)
Собирает не поганки, (качаем указательным пальцем перед собой)
А хорошие грибочки (делаем ножку и шляпку из кулачка и ладошки)
Все для сына и для дочки. (переплетаем пальцы обеих рук и поднимаем их)