

Пальчиковая гимнастика

ИФК. N. Fedorenko





МЫШКА

**Мышка в норку
пробралась,
На замочек заперлась.
В дырочку она глядит,
На заборе кот сидит!**

Делаем двумя ручками
крадущиеся движения

Слегка покачиваем скрещенными
в замок пальчиками

Делаем пальчиками колечко

Прикладываем ручки к голове как
ушки и шевелим пальчиками



БЕЛОЧКИ

Лапки моем,
Ушки моем,
Моем носик,
Моем хвостик.
Вот теперь мы все
помыли,
Нас, конечно,
похвалили.
И теперь мы чистые —
Белочки пушистые!

трем ладони одна о другую
обеими ладонями поглаживаем уши
центральной частью каждой ладони
поочередно круговыми движениями
поглаживаем нос
поочередно поглаживаем ладонями
место, где должен быть хвостик

поднимаем руки, чуть согнутые в
локтях, расправляем ладони и
пальцы и подпрыгиваем



НОВЫЙ ДОМ

Строим-строим новый дом.

Нам уютно будет в нем.

**Будут в нем окошки,
А вокруг – дорожки.**

Строим-строим новый дом,

Дружно в доме заживем!

поочередно соединяем кончики пальцев обеих рук, при этом не прижимая их друг к другу

прижимаем пальцы обеих рук друг к другу, не ломая «домика», раздвигаем большие пальцы в стороны, словно раскрываем створки окна и заглядываем внутрь


хлопаем в ладоши

встрягиваем расслабленные кисти рук





ШАРИК




Надуваем быстро шарик.




Он становится большой.




Вдруг шар лопнул, воздух вышел –



Стал он тонкий и худой!



Сначала пальцы сложены в замочек.
Начинаем их медленно разводить.



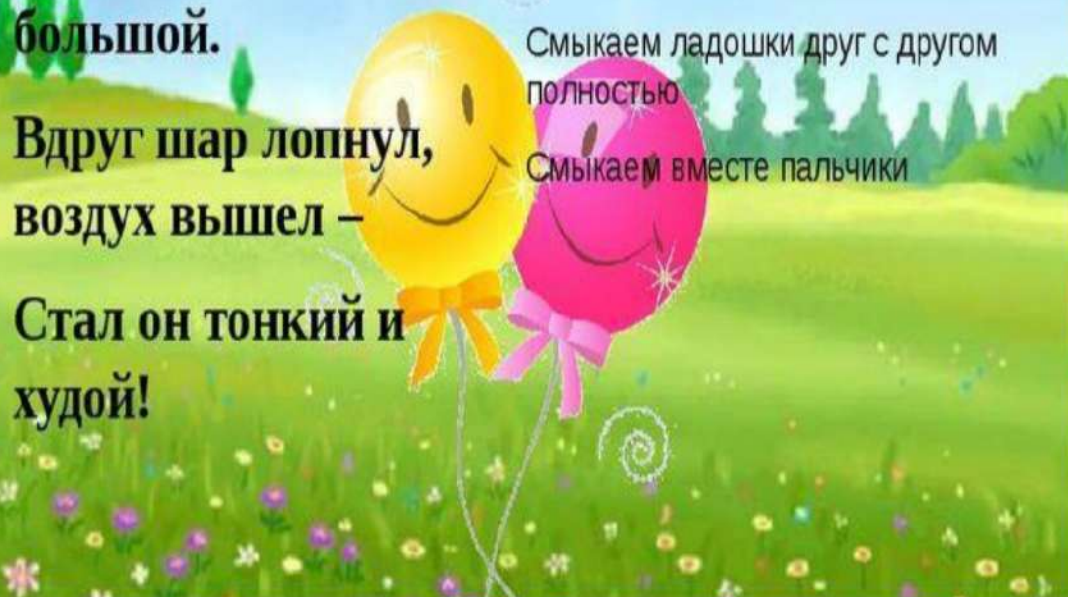
Кончики пальцев обеих рук
соприкасаются друг с другом - шарик
надут.



Смыкаем ладошки друг с другом
полностью.



Смыкаем вместе пальчики.



АПЕЛЬСИН

Мы делили апельсин.

Рука ската в кулачок

Крутим кулачком вправо-влево

Много нас, а он один!

Другой рукой разгибаем пальчики,
сложенные в кулачок, начиная с
большого

Эта долька для ежа,

Разгибаем указательный пальчик

Эта долька для чижа,

Разгибаем средний пальчик

Эта долька для утят,

Разгибаем безымянный пальчик

Эта долька для котят,

Разгибаем мизинчик

Эта долька для бобра,

Двумя руками показываем волной

Ну, а волку - кожура.

Открытую ладонь поворачиваем
вправо-влево

The page features a central light blue rectangular box containing text. This box is surrounded by a circular arrangement of ten cartoon children's faces, each with a unique hairstyle and expression. The background is a vibrant green field with white daisies and a blue sky with white clouds. The text is written in a simple, black, sans-serif font.

«В лесу»

Раз, два, три, четыре, пять
Вышли пальчики гулять (загибаем
пальчики синхронно на обеих руках).
Этот пальчик в лес пошел (Разгибаем
пальцы поочередно),
Этот пальчик гриб нашел,
Этот резал,
Этот ел, Ну а этот лишь глядел.