

Пальчиковая гимнастика



Гимнастика пальчиковая



- Способствует овладению навыкам мелкой моторики
- Помогает развивать речь
- Повышает работоспособность коры головного мозга
- Развивает психические способности: мышление, память, воображение
- Снимает тревожность

СОЛНЫШКО



**Солнышко яркое в небе
сияло,
Лучами своими нас
согревало.**

поднимаем ладони над головой,
растопылив все пальцы наподобие
лучей, и делаем вращательные
движения кистями рук

**Тучки по небу быстро
бежали,
Лучики в тучках надолго
застряли.
Но появился ветер**

соединяем пальцы в замок и
сцепленными кистями рук выполняем
перекатывающие движения

поднимаем руки вверх и совершаем
волнообразные движения вправо-влево

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
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



КОТЯТА

**У кошечки нашей есть
десять котят,**

**Сейчас все котята по
парам**

стоят:

**Два толстых, два
ловких,**

**Два длинных,
хитрых,**

Два маленьких

*Ладочки складываем,
пальцы прижимаем друг к
другу. Локти опираются о
стол.*

*Покачиваем руками, не
разъединяя их.*

*Постукиваем
соответствующими
пальцами друг о друга (от
большого к мизинцу).*



ПО ГРИБЫ

Раз, два, три, четыре, пять,
Мы идём грибы искать!
Этот пальчик в лес пошёл,
Этот пальчик гриб нашёл.
Этот пальчик чистить стал.
Этот пальчик всё съел,
Оттого и потолстел.

*попеременно сгибал
пальцы, начиная с
мизинца*

