

Ознайомлення з пальчиковими іграми

Відомому педагогу В.А. Сухомлинський належить вислів: «Розум дитини перебуває на кінчиках його пальців». «Рука - це інструмент всіх інструментів», сказав ще Аристотель. «Рука - це свого роду зовнішній мозок», писав Кант.

На сьогоднішній день загальновідомий факт: рівень розвитку вищих форм пізнавальної діяльності перебувати у прямій залежності відстану рухового аналізатора в цілому, а особливо від ступеня сформованості тонких рухів кистей і пальців рук!

У житті людини існує недовгий, але воістину унікальний період, коли дитячий мозок запрограмований на інтенсивне формування і навчання. І в той же час цей період життя дитини не випадково називають «ніжний вік». Потрібно бути дуже обережним і делікатним у питаннях розвитку і освіти малюків раннього віку. Люблячі батьки, напевно, помітили, з якою радістю малюк засвоює будь-яку інформацію, набуває будь-які навички без додаткової інформації з легкістю і азартом.

Ігри з пальчиками розвивають мозок дитини, стимулюють розвиток мови, творчі здібності, фантазію.

Прості рухи допомагають прибрати напругу не тільки з самих рук, але і розслабити м'язи всього тіла. Вони здатні поліпшити вимови багатьох звуків. Загалом, чим краще працюють пальці і вся кисть, тим краще дитина говорить. Чому ж це так? Справа в тому, що рука має найбільше «представництво» в корі головного мозку, тому саме розвитку кисті належить важлива роль у формуванні головного мозку і становленню мови. І саме тому словесна мова дитини починається, коли руху його пальчиків досягають достатньої точності. Ручки дитини як би готують ґрунт для подальшого розвитку мовлення.

Крім того, метою занять з розвитку спритності і точності пальців рук є розвиток взаємозв'язку між півкулями головного мозку і синхронізація їх роботи. У правій півкулі мозку у нас виникають різні образи предметів і явищ, а в лівому вони вербалізуються, тобто знаходять словесне вираження, а відбувається цей процес завдяки «містку» між правою і лівою півкулями. Чим міцніше цей місток, тим швидше і частіше по ньому йдуть нервові імпульси, активніше розумові процеси, точніше увагу, вище здібності. Якщо ви хочете, щоб дитина добре розмовляв, швидко і легко вчився, спритно виконував будь-яку, саму тонкою роботу, - з раннього віку починайте розвивати його руки: пальці і кисті.

У самих різних народів пальчикові ігри були поширені здавна. У Китаї поширені вправи з кам'яними і металевими кульками. Регулярні заняття з ними покращують пам'ять, діяльність серцево-судинної і травної систем, усувають емоційну напругу, розвивають координацію рухів, силу і спритність рук, підтримують життєвий тонус. А в Японії широко використовуються вправи для долонь і пальців з волоськими горіхами. Прекрасне вплив робить перекочування між долонями шестигранного олівця. І у нас з дитинства вчили дітей

грати в «Ладушки», «Сорока-білобока», «Козу рогату». Сьогодні фахівці відроджують старі ігри, придумують нові.

Про пальчикових іграх можна говорити як про чудовому універсальному, дидактичному і розвиваючі матеріалі. Методика і сенс даних ігор полягає в тому, що нервові закінчення рук впливають на мозок дитини і мозкова діяльність активізується. Для навчання в школі дуже важливо, щоб у дитини були добре розвинені м'язи дрібної моторики. Пальчикові ігри - хороші помічники для того, щоб підготувати руку дитини до письма, розвивати координацію. А для того щоб паралельно розвивалася і мова, можна використовувати для таких ігор невеликі віршики, лічилки, пісеньки. У принципі, будь-які віршовані твори такого роду педагоги та батьки можуть самі «запропонувати на пальці», тобто придумати супроводжують мова руху для пальчиків-спочатку прості, нескладні, а потім ці рухи ускладнювати. Завдяки пальчикових ігор дитина отримує різноманітні сенсорні враження, у неї розвивається уважність і здатність зосереджуватися. Такі ігри формують добрі взаємини між дорослим і дитиною.

Методичні рекомендації до проведення пальчикових ігор

1) Перед грою з дитиною обговорити її зміст, відразу при цьому відпрацьовуючи необхідні жести, комбінація пальців, руху. Це не тільки дозволить підготує малюка до правильного виконання вправи, але і створить необхідний емоційний настрій.

2) Перед початком вправ діти розігрівають долоні легкими погладженнями до приємного відчуття тепла.

3) Усі вправи виконуються в повільному темпі, від 3 до 5 разів, спочатку правою рукою, потім лівою, а потім двома руками разом.

4) Виконуйте вправи разом з дитиною, при цьому демонструючи власну захопленість грою.

5) При виконанні вправ необхідно залучати, по можливості, всі пальці руки.

6) Необхідно стежити за правильною постановкою кисті руки, точним перемиканням з одного руху на інше.

7) Потрібно домагатися, щоб всі вправи виконувалися дитиною легко, без надмірного напруження м'язів руки, щоб вони приносили йому радість.

8) Всі вказівки даються спокійним, доброзичливим тоном, чітко, без зайвих слів. При необхідності дитині надається допомога.

9) У ідеалі: кожне заняття має свою назву, тривати кілька хвилин і повторюється протягом дня 2-3 рази.

10) При повторних проведеннях гри діти нерідко починають говорити тексту частково (особливо початок і закінчення фраз). Поступово текст розучується напам'ять, діти вимовляють його цілком, співвідносячи слова з рухами.

11) Вибравши два або три вправи, поступово замінійте їх новими.

Найбільш сподобалися гри можете залишити у своєму репертуарі і повертатися до них за бажанням малюка.

12) Не ставте перед дитиною кілька складних завдань відразу (наприклад, показувати руху і вимовляти текст). Обсяг уваги у дітей обмежений, і нездійсненне завдання може «відбити» інтерес до гри.

13) Ніколи не примушуйте. Спробуйте розібратися в причинах відмови, якщо можливо, ліквідуйте їх (наприклад, змінивши завдання) або поміняйте гру.

Види пальчикових ігор

У новонародженого ручки завжди стиснуті в кулачки, і якщо дорослий вкладає свої вказівні пальці в долоні дитини, той їх щільно стискає. Таким чином, малюка можна навіть небагато підняти. У міру дозрівання мозку цей рефлекс переходить в уміння вистачати й відпускати.

Пальчикові ігри цікаві і корисні для кожного малюка. Коли мама для такої гри бере маля на руки, садить на коліна, обіймаючи, притримуючи, коли вона зворушує долоньку, бере його пальчики, погладжує або лоскоче, поплескує або розгойдує, дитина отримує масу необхідних для його емоційного інтелектуального розвитку вражень. Дитина з великим інтересом стежить за руками дорослого, дивиться, як « зайка ворухить вухами», як «павучок біжить» і з допомогою дорослого сам виконує різноманітні рухи. Тренування пальців рук уже можна починати у віці 6-7 місяців - робити масаж кисті рук і кожного пальчика, кожної його фаланги. Проводиться розминку і проглажування щоденно протягом 2-3 хвилин. Вже з десятимісячного віку проводять активні вправи для пальців рук, залучаючи в рух більше пальців, достатньою амплітудою.

Дуже добре для розвитку мови те, що в пальчикових іграх все наслідувальні дії супроводжуються віршами. Вірші привертають увагу малюків і легко запам'ятовуються. Ритм і незмінний порядок слів, рима для малюка є чимось магічним, втішають і заспокоюють. Наскільки малюкові сподобатися гра залежить від виконання дорослих. Для самих маленьких важливо спокійно-ласкаве настрої і обережні, дбайливе дотик. Для дітей з півтора-двох років мають велике значення виразна міміка і мова дорослого, вміння зробити в потрібному місці паузи, сказати тихо або голосно, вгадати, коли потрібно повторити рух без тексту, визначити, де треба говорити дуже повільно і т.д.

Дуже гарне тренування рухів дають народні ігри - потішки.

Потішка - жанр усної народної творчості. Потішка виконується в процесі дій, виконуваних маленькою дитиною разом з дорослими. Потішка, перш за все, вчить маленьку дитину розуміти людську мову і вчить виконувати різні жести, рухи, яким керує слово. Потішка вводить дитину у світ, учить його жити. Можна сказати, що потішка - це весела народна школа для найменших.

Сорока-білобока

Сорока-білобока кашку варила,

діток годувала.

(Дорослий злегка лоскоче долоньку дитини)

Цьому дала,

(Загинає мізинчик дитини)

цьому дала,

(Загинає безіменний пальчик)

цьому дала,

(Загинає середній пальчик)

цьому дала,

(Загинає вказівний пальчик)

а цьому не дала:

(Ворушить великий пальчик)

ти дров не носив, піч не топив,

тобі каші не дамо!

(Злегка лоскоче дитини)

На долоньках і на стопах є проекції всіх внутрішніх органів. І всі ці «бабусині казки» - не що інше, як масаж в грі.

Кругові рухи дорослим пальцем по дитячій долоні в грі «Сорока ~ білобока кашку варила, діток годувала» стимулюють роботу шлунково-кишкового тракту у малюка.

На центрі долоні - проекція тонкого кишечника, звідси і треба починати масажі. Потім збільшуйте кола - по спіралі до зовнішніх контурах долоні: так ви «підганяєте» товстий кишечник (текст треба вимовляти не поспішаючи, розділяючи складу). Закінчити «варити кашу» треба на слові «годувала», провівши лінію від розгорнулася спіралі між середнім і безіменним пальцями: тут проходить лінія прямої кишки (до речі, регулярний масаж між подушечками середнього та безіменного пальців на власній долоні позбавить вас від закрепів).

Далі - увага! Все не так просто. Описуючи роботу «сороки - білобокі» на роздачі цієї самої каші діткам, не варто халтурити, вказуючи легким дотиком «цьому дала, цьому дала ..». Кожного «дитинку», тобто кожен пальчик вашого немовляти треба взяти за кінчик і злегка стиснути.

Спочатку мізинчик: він відповідає за роботу серця. Потім безіменний - для хорошої роботи нервової системи та статевої сфери. Масаж подушечки середнього пальця стимулює роботу печінки; вказівного ~ шлунка. Великий палець (якому «не дала» тому що дрова не рубав, кашу не варив - тобі нічого немає! ») Не випадково залишають наостанок: він відповідальний за голову, сюди ж виходить і так званий «легеневий меридіан».

Тому великий пальчик недостатньо просто злегка стиснути, а треба як слід «побити», щоб активізувати діяльність мозку і провести профілактику респіраторних захворювань.

До речі, ця гра зовсім не протипоказана і дорослим. Тільки ви вже самі вирішуйте, який пальчик потребує максимально ефективному масажі

Зображення предметів, тварин, птахів

Вправи складаються з серії послідовних рухів і супроводжуються віршами, лічилки, ритм яких відповідає ритму виконуваного вправи.

При виконанні кожної вправи потрібно намагатися втягувати дедалі пальчики, вправи виконувати як правою, так і лівою рукою.

Треба домагатися, щоб всі вправи виконувалися дитиною легко, без зусиль, щоб заняття приносили йому радість.

Чоловічок

Варіант 1

Вказівний і середній пальці витягнути і опустити вниз, безіменний і мізинець притиснути до долоні великим пальцем.

Вказівний і середній пальці пересувати по поверхні столу, імітуючи рухи ніг. Вправа виконується спочатку однією рукою, потім - інший. Після цього - двома одночасно. Треба стежити за тим, щоб вказівний і середній пальці при виконанні сильно не згиналися.

Маленькі ніжки крокують по доріжці! Топ-топ, топ-топ. Крокують по доріжці.

Варіант 2

). Початкове положення (див. варіант I). Тільки тепер чоловічок «йде», високо піднімаючи «ноги» (вказівний і середній пальці), потім стоїть на одній «нозі» (спирається на середній палець, а вказівний підтягує вгору) ^ потім міняє положення - «ніг» ~ спирається на вказівний палець * а середній "підтягує вгору.

Вправа виконується кожною рукою по черзі, потім - двома руками одночасно.

Ось чоловічок йде по доріжці.

І високо піднімає він ніжки.

На одній нозі стоїть і по боках дивиться.

На іншу ногу встав, похитався і впав.

Гімнастика для пальчиків

Гімнастика для пальців рук ділиться на пасивну та активну. Пасивна гімнастика рекомендується як попередній етап перед активною гімнастикою дітям з низьким рівнем розвитку дрібної моторики. гімнастики. Потім слід перейти до вправ активної пальцевої гімнастики.

Всі вправи проводяться в ігровій формі. Складність їх повинна вибиратися вами залежно від рівня розвитку дрібної моторики рук вашої дитини.

Пасивна гімнастика для пальців рук

Масаж кистей рук

Масаж не повинен викликати у дитини неприємних відчуттів. Можете сказати малюкові, що «ми: погріємо ручки». Доцільно використовувати такі прийоми: поглажування, легке розтирання, вібрацію, Масажні рухи виконуються в напрямку від кінчиків пальців до зап'ястя. Тривалість - 3-5 хвилин щодня або через день 10-12 разів. При необхідності курс можна повторити через місяць.

При поглажуванні кисть виробляє руху в різних напрямках. Поглажування проводять повільно і плавно.

При розтиранні застосовується велика сила тиску, рука як би зрушує шкіру. Але розтирання не повинно приносити дитині дискомфорт, в нашому випадку воно повинно бути легким.

При вібрації кінчики напівзігнутих пальців наносять наступні один за іншим удари (легко). Масаж краще виконувати однією рукою, інша в цей час фіксує ручку дитини.

Вправи

Виконуються дорослим у повільному темпі, не допускаючи неприємних відчуттів у дитини. Фіксуючи руку дитини, дорослий згинає, розгинає пальчики малюка, робить пальчиками кругові рухи.

Рука дитини лежить на столі долонею вниз. Фіксуючи однією рукою руку малюка, іншою рукою дорослий піднімає вгору по черзі кожен пальчик.

Рука дитини лежить на столі долонею догори. Притримуючи її, дорослий по черзі згинає пальці дитини.

Рука дитини зігнута в лікті, лікоть спирається на стіл. Фіксуючи ручку малюка однією рукою, іншою рукою дорослий виробляє по чергове круговий рух пальців руки дитини.

«Моторчик» - Руки зчеплені в замок, великі пальці крутяться навколо одна одної, все швидше і швидше, не зачіпаючи долоню.

«Кулак - ребро - долоня» - послідовно змінювати три положення: стиснута в кулак долоня, долоню ребром на площині столу, долоню на площині столу (спочатку правою рукою, потім лівою, потім двома руками разом).

«Вухо-ніс» - лівою рукою взятися за куприк носа, правою - за протилежне вухо, і одночасно опустити руки і поміняти їх становище.

«Симетричні малюнки» - малювати в повітрі обома руками дзеркально симетричні малюнки (починати краще з круглого предмета: яблуко, кавун і т.д. Головне, щоб дитина дивилася під час «малювання» на свою руку).

«Горизонтальна вісімка» - намалювати в повітрі в горизонтальній площині цифру вісім три рази - спочатку однією рукою, потім інший, потім обома руками.

«Перетяжечки» - Грають двоє зчіплюються трьома або двома пальцями рук, кожен намагається перетягнути суперника.

«Кільця» - Зімкнуті великий і вказівний палець правої руки - велике кільце, зімкнуті мізинець і великий лівої - мале. Пальці обох рук одночасно починають руху, по черзі

зближуючись з великими пальцями так, щоб на правій руці вийшло мале кільце, а на лівій - велике.

«Маріонетки» - Діти уявляють, що вони ляльки-маріонетки, яких підвішують за різні частини тіла. Та частина тіла, за яку підвішена лялька, напружена і не рухається. Все інше розслаблено і теліпається. Ляльку починають смикати за мотузочку в різному темпі.

«Кулачки» - Дитина згинає руки в ліктях і починає стискати і розтискати кисті рук, поступово збільшуючи темп. Виконується до максимальної втоми кистей. Після цього руки розслабляються і струшують.

Вправи на підвищення рівня активації

Дані вправи підвищують потенційний енергетичний рівень дитини, збагачують його знання про власному тілі, розвивають тактильну «чутливість».

1. Самомасаж вушних раковин.

Мочка вуха затискається великим і вказівним пальцями, потім вухо розминається по краю знизу вгору і назад.

2. Самомасаж бічних поверхонь долонь рук.

Дитина стукає ребром правої долоні по внутрішній стороні лівої долоні разів десять, потім міняє руки. Повторює вправу кілька разів.

3. Розчепіривши пальці, грюкнути кілька разів у долоні так, щоб пальці обох рук стикалися.

Потім удари виконуються кулаками, орієнтованими тильною поверхнею спочатку вгору, потім вниз, назовні, всередину.

4. Самомасаж голови. Пальці рук злегка зігнуті. Плавними поглажуючими рухами обидві: руки рухаються від вух до верхівки.

5. Стиснувши руку долонею протилежної руки, масажувати її, проводячи долонею від зап'ястя і назад, потім ~ від плеча до ліктя і назад. Те ж іншою рукою.

Вправи на розвиток рухливості і гнучкості рук

1. «Бодання» кулачками.

Дитина стискає пальці рук в кулачки, потім міцно притискає їх один до одного, ніби два кулачка «буцаються». Повторюють вправу кілька разів.

2. «Перевірка зчеплення».

Дитина зв'язує пальці «в замок»: правий і лівий кулачки трохи розкриває і «вкладає» одне в одного, Пальці стискає. Потім тягне руки в різні сторони. Повторюють вправу кілька разів, міняючи руки.

3. «Давай обнімемося».

Дитина зв'язує пальці обох рук і тисне подушечками пальців на тильні сторони долонь. Повторюють вправу кілька разів.

4. «Пальчики стрибають».

Дитина згинає пальці рук і з'єднує їх нігтями (великий палець з великим, вказівний з вказівним і Шпак далі) Потім він різко розпрямляє пальці і стикається вже подушечками. Потім знову нігтями, знову подушечками і так далі.

1. «Олівець».

Олівець в руках ката,

Між пальчиків верчу.

Неодмінно кожен пальчик

Бути слухняним навчу.

Дитина затискає олівець великим і вказівним пальцями правої руки. Починає його похитувати, імітуючи рух маятника.

Потім те ж саме робить лівою рукою. Повторювати вправу кілька разів.

Те ж саме проробляти і з іншими пальцями, тобто дитина затискає олівець вказівним та середнім пальцями правої руки. Починає його похитувати, імітуючи рух маятника.

Потім те ж саме робить лівою рукою і т.д.

6. «Бусики - горошки».

Покатаю я в руках Намистинки, горошки. Стати спритними скоріше, Пальчики, долоньки.

Дитина поплескував по внутрішній стороні лівої долоні кінчиками пальців правої руки.

Повторює вправу кілька разів, міняючи руки.

До старшого дошкільного віку дитина повинна вміти правильно називати пальці в прямій і зворотній послідовності, вроздріб, з дотиком, з показом у себе і в інших, із закритими очима. Добре володіти олівцем, розфарбовувати, варіюючи силу тиску, з'єднувати точки точними лініями, вирізати по контуру і ліпити. У цьому віці можна познайомити дитину з бісероплетінням, способами роботи ниткою і голкою. Кожен пальчик дитини до школи має бути «самостійним» і спритним. А. допомогти унормувати ці вміння і навички, розвинути спритність дитячих ручок, а значить, і інтелектуальні здібності дитини покликані Пальчикові ігри.

Ігри та вправи, наведені нижче, адресовані в першу чергу мамі і дитині, однак можуть бути використані й у практиці педагогів, психологів, логопедів, які працюють з маленькими дітьми.

Всі вправи виконуються в повільному темпі, від трьох до п'яти разів спочатку однією, потім іншою рукою, а на завершення - двома руками разом. Дорослі стежать за правильною постановкою кисті дитини і точністю переключення з одного руху на інше. Вказівки мають бути спокійними, доброзичливими, чіткими.

Дорослий домовляється з дитиною або групою дітей про ті позиції пальців, які будуть використовуватися в сьогоднішній грі. Можна запропонувати самі різні варіанти.

Ліхтарики

Початкове положення. Розташувати долоні перед собою, випрямивши і розсунувши пальці. Стискати і розтискати пальці на обох руках одночасно, супроводжуючи рухи відповідними фразами.

Ліхтарики запалилися! (Пальці випрямити).

Ліхтарики згасли! (Пальці стиснути).

Вправа виконувати декілька разів.

По черзі стискати і розтискати пальці рук на рахунок «раз-два». На «раз»: пальці правої руки випрямлені, пальці лівої руки стиснуті. На «два»: пальці лівої руки випрямлені, пальці правої руки стиснуті. Виконувати вправу спочатку повільно, потім прискорити темп.

Високі красиві Показуємо руками «дере-

дерева тут ростуть ».

коріння під землею Показуємо руками «коріння».

для них водичку п'ють.

Початкове положення. Долоні опущені вниз і притиснуті один до одного тильною стороною. Пальці розведені в сторони і напружені. Утримувати у такому положенні кисті рук, потім струсити.

Лижник

Початкове положення, як при виконанні вправи «Чоловічок», але вказівний і середній пальці треба поставити на 2 плоскі рахункові палички. Це «лижник на лижах».

Не відриваючи вказівний і середній пальці від «лиж», дитина «їде» ковзаючими рухами по столу.

Вранці на лижах кататися пішли,

Швидко до лісу на лижах дійшли.

Час до обіду - весь ліс обійшли.

Дружно на лижах додому ми прийшли.

Спочатку дитина слідом за дорослим кілька разів повторює позиції пальців, щоб запам'ятати їх. Потім слід умова: «Замість ланцюжка робимо гачки. Замість гачків - ланцюжка. Решта - так, як є».

гра починається повільно, потім її темп збільшується. Якщо дитина після кількох повторень не збився, слід заміна умови на нове, більш складне.

Наприклад: «Замість слоника - будиночок, замість будиночка - м'ячик, замість м'ячика - слоник, а на квітку - заборона», тобто одну з пальцевих позицій повторювати не потрібно.

Дітям 4-5 років при певному тренуванні доступна «Пятикрокова» зміна; майбутні першокласники справляються з сімома змінами і самі пропонують нові пальцеві фігурки і нові забавні завдання, наприклад: «Замість будиночка - замри!»

Ігри з пальчиками

Пальчикові ігри спонукають малят до творчості і в тому випадку, коли дитина придумує до текстів свої, нехай навіть не дуже вдалі руху, його слід хвалити і, якщо можливо, показати свої творчі досягнення, наприклад, татові чи бабусі.

Найбільшу увагу дитини приваблюють пальчикові ігри зі співом. Синтез руху, мови і музики радує малюків і дозволяє проводити заняття найбільш ефективно; можна протікати запропоновані тексти на будь-яку певну мелодію.

Стимулюйте підспівування дітей, «не помічайте», якщо вони спочатку роблять щось неправильно, заохочуйте успіхи.

Розминка

Виконуємо наслідувальні руху відповідно до тексту.

Головами покивав,

Носиками помотає,

А зубами постукаємо

І трішки помовчимо.

Притискаємо вказівні пальці до губ.

Плічками ми покрутив

І про ручки не забудемо.

Пальчиками приголомшений

І трошки відпочинемо.

Нахилившись вниз, качаємо розслабленими руками,

Ми ногами побалакаємо

І трохи поприсідати.

Ніжку ніжною підіб'ємо

І спочатку все почнемо.

Підскакуємо на місці в ритмі тексту. Далі темп прискорюється.

Головами покивав,

Плічками ми покрутити.

МОЯ РОДИНА

Підняти руку долонею до себе і відповідно з текстом вірша у певній послідовності пригинати пальці, починаючи з безіменного, потім мізинець, вказівний палець, середній і великий.

Знаю я, що в мене

Будинки дружна сім'я:

Це - мама,

Це - я,

Це - бабуся моя,

Це - тато,

Це - дід.

І в нас розладу немає.

Миємо руки

1. «Моєму руки». Ритмічно потирати долоні, імітуючи миття рук.

Ах, вода, вода, вода! Будемо чистими завжди!

2. «Струшуємо водичку з руно». Пальці стиснути в кулачок, потім з силою випрямити пальчики, як би струшуючи водичку.

Бризки - вправо,

бризки - вліво!

Мокрим стало наше тіло!

3. ГРОЗА

Краплі перший впали,

(Злегка постукати двома пальцями кожної руки по столу)

Павуків перелякали.

(Внутрішня сторона долоні опущена вниз;

пальці злегка зігнути і, перебираючи ними,

показати, як розбігаються павуки)

Дощик застукав сильніше,

(Постукати по столу всіма пальцями обох рук)

Пташки зникли серед гілок.

(Схрестивши руки, долоні з'єднати тильною стороною;

махати пальцями, стислими разом).

Дощ полив як з відра,

(Сильніше постукати по столу всіма пальцями обох рук)

Розбіглася дітвора.

(Вказівний і середній пальці обох рук бігають по столу,

зображуючи чоловічків; інші пальці притиснуті до долоні).

В небі блискавка блискає,

(Намалюйте пальцем у повітрі блискавку)

Грім все небо крає.

(Барабанити кулаками, а потім поплескати в долоні)

А потім з хмари сонце

(Підняти обидві руки вгору з розімкненими пальцями)

Знову подивиться нам у віконце!

Проведення пальчикових ігор

Обов'язково подивіться хоча б на одну маму чи бабусю, яка «виконує» гру так, що дітям подобається. Має значення-багато чого: темп, тембр голосу, вираз обличчя, гучність, положення тіла, а не тільки пальців.

Допомагати чи пальчикам? Це неодмінно треба робити, якщо ви займаєтеся з немовлям, який сам поки не робить довільних рухів пальцями. Але тут і ігри простіше - з розгинанням-загинанням окремих пальчиків, з невеликим масажем, з обмацуванням предметів різної форми і фактури.

Спочатку, пояснюючи, як виконується та чи інша вправа, треба показати позу пальців і кисті. Поступово від показу відмовляються, залишаються тільки словесні вказівки. Якщо дитина діє неправильно, треба знову показати йому вірну позу. Спочатку всі вправи виконуються повільно. Якщо дитина не може самостійно виконати необхідну рух, треба взяти його руку у свою і діяти разом з ним. Можна навчити в разі потреби дитини самого підтримувати одну руку інший або допомагати вільною рукою діям працюючою.

Починати пальчикові ігри треба з розминки пальців: згинання ми розгинання. Можна використовувати для цієї вправи гумові іграшки з пищалками.

Якщо дитина за своєю ініціативою наслідує вашим діям, іноді все ж доводиться на першому етапі занять пальчиковими іграми брати його ручки в свої і маніпулювати ними, щоб зрозумів, чого від нього хочуть. Але є гри, в яких це технічно неможливо зробити - адже щоб одночасно обидві ручки і десять пальчиків рухалися по-різному, прямуючи мамою, у цієї мами повинно бути своїх двадцять з гаком!

Ще важливе питання: як розташуватися мам щодо дитини, щоб допомогти освоїти пальчикові ігри? Коли для гри потрібна тільки одна ручка («Цей пальчик - дідусь», «Сорока»), це не дуже важливо - хоч збоку, хоч просунувши ручку дитини через лозини ліжечка. Питання постає, коли починають працювати обидві руки. Краще починати з того, що мами сидять на стільцях, діти - у них на колінах, спиною до живота. Освоївшись і захотівши самостійності, діти вже самі можуть сідати поруч або один з одним.

Персонажі і образи пальчикових ігор: павучок і метелик, коза і зайчик, дерево і птах, сонечко і дощик подобаються малюкам з півтора-двох років, і діти із задоволенням повторюють за дорослими тексти і руху. Пальчикові ігри готують малюка до рахунку, допомагають краще усвідомити поняття вище і нижче, зверху і знизу, право і ліво. Ігри, в яких малюк ловить або гладить руку дорослого чи іншої дитини, б'є його по руці, або загинає пальці партнера по грі, важливі для формування почуття впевненості у дитини.

Деякі ігри, в яких пальчики називаються по черзі, або діють по черзі, нагадують маленькі казочки, наприклад: «Два товстих поросят», «Краб», і виконувати їх самі можуть тільки діти 4-5 років, а більш маленьким їх повинні показати дорослі. Вимовляти тексти пальчикових ігор дорослий повинен максимально виразно: то підвищуючи, то знижуючи голос, роблячи паузи, підкреслюючи окремі слова, а рухи виконувати синхронно з текстом або в паузах. Малюкам важко промовляти текст, їм достатньо виконувати рухи разом з дорослими або з його допомогою.

Для деяких ігор можна одягати на пальчики паперові ковпачки чи малювати на подушечках пальців окуляри і ротик. Пальчикові ігри спонукають малят до творчості, і в тому випадку, коли дитина придумує до текстів свої, нехай навіть не дуже вдалі руху, його слід хвалити і, якщо можливо, показати свої творчі досягнення, наприклад, татові чи бабусі. Найбільшу увагу дитини приваблюють пальчикові ігри зі співом. Синтез руху, мови і музики радує малюків і дозволяє проводити заняття найбільш ефективно. Ви можете переспівувати запропоновані тексти на будь-яку певну мелодію.

З'єднання пальцьовий пластики з виразним мовним інтонуванням, створення пальчикового театру, формування образно-асоціативного мислення - це і є пальчикові ігри. Вправи підбираються з урахуванням вікових особливостей.

Пальчикові ігри

ЧЕРЕПАШКА

Рука стиснута в кулак. Великий палець зверху.

Моя черепашка в коробці живе,

Рука лежить на іншій долоні (або на долоні партнера по грі).

Купається в ванні,

Хвилеподібні рух кулаком в повітрі.

За статтю повзе.

"Черепашка" повзе по іншій руці (своєї або партнера по грі).

Її на долоньці я буду носити,

Руки повертаються у вихідне положення.

Вона не захоче мене вкусити

Негативний жест головою.

ГОРЩИК

Під кришкою -

Зімкнути пальці, долоня повернути вниз.

Маленький горщик,

Притиснути до долоні кулак іншої руки. Великий палець всередині.

Відкрили кришку -

Повертаємо "кришку" долонею вгору.

Мишка - скік!

Різно піднімаємо великий палець.

ВЕСЕЛКА

Гляньте: веселка над нами,

Намалювати рукою над головою півколо (махове рух).

Над деревами,

Руки підняти вгору, пальці розімкнуті.

Будинками,

Руки складені над головою дахом.

І над морем, над хвилею,

Намалювати хвилю рукою.

І трошки наді мною.

Доторкнутися до голови.

МОЇ РЕЧІ

Ось це - мій парасольку,

Я в дощ ходжу з ним

Піднімаємо праву руку над головою, згинаємо її (парасолька).

Нехай дощ барабанить -

Залишуся сухим.

"Барабанів" пальцями лівої руки по правій (парасольці).

А ось моя книжка,

Притискаємо долоні один до одного, лікті зігнуті.

Можу почитати,

Розкриваємо долоні "книжечкою".

Можу вам картиночки

У ній показати.

Руки витягуємо, долоні відкриті.

Ось це - мій м'яч,

Дуже спритний, смішний

Стискаємо кулачок, обертаємо кистю руки.

Його я кидаю

Над головою.

"М'ячик стрибає" над головою, б'ючись об долоню іншої руки (чи то про долоню партнера по грі).

А ось мій кошень,

Я гладжу його,

Муркоче він так

Для мене одного.

По черзі гладимо одну руку інший.

ПАЛЬЧИК

казка-гра

Жили-були на одній галявині п'ять братів - пальчиків. Були вони рожевими і пухкими, дуже схожими один на одного. Великий пальчик був найрозумнішим і серйозним, всі його слухали й ставилися до нього з повагою. Вказівний пальчик був шибеником. Він весь час щось колупав, ліз, куди не слід було, і тому кожен раз потрапляв в неприємні історії. Середній пальчик був найвищим і дивився на всіх зверхньо. Безіменний пальчик був буркотуном і дуже образливим, напевно, тому, що йому так і не дали імені. А найменшим був мізинчик. Всі його любили і, коли він проходив повз, говорили: "Який гарний маленький пальчик", а мізинчик тільки зітхав і мріяв скоріше підрости.

Розповідь наш піде про те, як Вказівний пальчик потрапив в одну дуже неприємну історію. Одного разу він вийшов з дому. На вулиці стояла гарна погода, пальчик потягнувся, позіхнув, і вирішив піти на річку купатися. Взявши з собою панаму і рушник, він пішов стежкою, яка вела через ліс на річку. Пальчик йшов і насвистував веселу пісеньку, як раптом у траві щось зашаруділо, і на стежку вискочив зайчик. Вказівний пальчик став голосно сміятися, тому що зайчик був різнобарвним. Його шкурка була покрита плямами: червоними, жовтими, фіолетовими, а хвостик був взагалі синього кольору. Зайчик дуже злякався пальчика і знову кинувся в траву.

Так як наш герой був дуже цікавим, то він, звичайно ж, заліз в траву, щоб ближче розглянути різнобарвного звірка. У густій траві він побачив пагорб з двома однаковими нірками.

- Ага! Значить, ти заліз туди! - Пробубонів пальчик і, знявши панаму, вирішив заглянути в одну з нір.

Нора була невелика, і пальчик зміг просунути тільки голову і плечі. Коли очі звикли до темряви, він побачив звірка в найдальшому кутку.

"Якщо я розповім, що бачив різнобарвного зайчика, то мені не повірять, а ось якщо я принесу його ...", - подумав пальчик і спробував дотягнутися рукою до зайця. Але так і не зміг його дістати. "Добре. Зараз візьму палицю і посунув тебе до виходу", - вирішив пальчик і став задкувати. Але не тут то було - він виявився полоненим. І тоді Вказівний пальчик дуже злякався, почав кликати на допомогу, але ніхто його не чув, адже голова його була в норі. Закричавши якомога голосніше, полонений сполохав зайця, і той метнувся в інший кут норі і зник.

А тим часом брати захвилювалися. Куди зник Вказівний пальчик?

- Скоро настане вечір. Де він тільки ходить? - Бурчав Безіменний пальчик.

- Як би не потрапив у біду! - Злякався мізинчик.

- Треба його знайти, поки не сіло сонце, - сказав Великий палець і, взявши ліхтар, попрямував до дверей.

Всі брати пішли за ним. Але куди їм йти, ніхто не знав. Вказівний пальчик нікого не попередив, куди піде.

- Ходімо на річку. Може бути, він там, - сказав Великий палець.

І вони пішли стежкою, а по дорозі кричали і кликали вказівним пальчиком.

І раптом перед ними на стежку вибіг заєць.

- Ви бачили? - Закричав мізинчик. - Він весь кольоровий!

- Смішний якийсь! - Зауважив Середній пальчик.

- Звідки він вибіг?

- Ось! Ось звідси! - Прокричав мізинчик і зник у траві.

Брати зайшли в траву і побачили дивну картину: попереду височів невеликий пагорб, у якому були дві норі. З однієї стирчали знайомі ноги.

- А ось і він! Хто ж іще міг розфарбувати зайця, - пробурчав Безіменний пальчик.

- Ой-ой-ой! - Злякано кричав Вказівний, коли хтось став тягнути його за ноги.

Але тут він почув знайомі голоси і зрозумів, що його, нарешті, знайшли.

- Ой-ой-ой! Мені боляче! - Знову заволав полонений.

- Нічого, потерпиш. Як залазити сюди, так не боляче було, - хмикнув Середній пальчик.

Коли бранця витягли з норі, то у нього був такий безглуздий вигляд, що брати довго сміялися над ним. Та так, що не могли зупинитися. Обличчя було покрито червоними і жовтими плямами, а руки синіми. Довго не міг Вказівний пальчик змити з себе фарбу. Як і звідки вона взялася у норі, ніхто так і не зміг зрозуміти.

- А, до речі, як заєць зміг вибратися з норі? Адже якби не він, ми б пройшли повз тебе і навіть не помітили, - сказав мізинчик.

- Напевно, між нірками був прохід. Ось заєць і вискочив з іншої норі, - сказав розумний Великий пальчик.

З тих пір Вказівний пальчик з усіх сил намагається нікуди не лізти. Але це в нього погано виходить. Правда, хлопці?

Кілька ігор для запам'ятовування пальчиків

1. Обвести руку дитини олівцем на альбомному аркуші. На кожен пальчик обведеної руки потрібно намалювати свій значок:

Малюються картки з такими ж значками. Рука дитини повинна лежати на малюнку, при цьому повністю закриваючи всі значки. Показуючи маляті картку, потрібно промовляти: "Де у тебе мізинчик?". Малюк показує іншою рукою або піднімає потрібний пальчик, залишаючи решту пальчики на малюнку, і бачить значок. Якщо значок збігся з показаною картою, то він вгадав.

Так само можна розфарбувати намальовану руку. Кожен пальчик певним кольором. Розфарбувати картки такими ж кольорами. Якщо дитина ще не може підняти пальчик, залишаючи інші на малюнку, то сам дорослий обводить свою руку, так само розфарбовує в різні кольори. Задається питання, і дитина показує потрібний пальчик.

Можна грати вдвох. Якщо дитина маленька і не розуміє гри з картками, можна намалювати руку собі і маляті. Потім запитати: "Де великий пальчик?", і одночасно з дитиною підняти або показувати потрібний пальчик. Якщо він підняв потрібний пальчик, то колір, яким забарвлений палець, співпаде з кольором дорослого. Дитина вчиться на прикладі.

2. Намалювати на маленьких папірцях різні пикси і наклеїти їх солодкою водичкою на пальчики дитини і дорослого. Можна розповісти казку, при цьому дитина бачить перед собою пальчики з личками. Все залежить від фантазії дорослого. Можна сходити в "гості": доторкнутися великим пальцем до мізинця, безіменного і т.д. Пояснити, що тільки великий пальчик ходить в "гості" до інших, у інших це погано виходить. Це також дуже гарна гімнастика для пальців.

Пальчикова гімнастика у віршах

ЛІХТАРИКИ

Варіант 1.

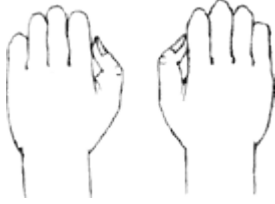
Початкове положення: Розташувати долоні перед собою, випрямити їх та розсунути пальці. Стискати та розтискати пальці на двох руках одночасно, супроводжуючи рухи відповідними фразами.

Ліхтарики засвітилися!

(випрямити пальці)



Ліхтарики згасли!
(стиснути пальці)



Вправу виконувати декілька разів.

Варіант 2 (ускладнений).

По черзі стискати та розтискати пальці рук на рахунок “раз- два”.

На “раз”: пальці правої руки випрямлені, пальці лівої руки зжаті.

На “два”: пальці лівої руки випрямлені, пальці правої руки зжаті.

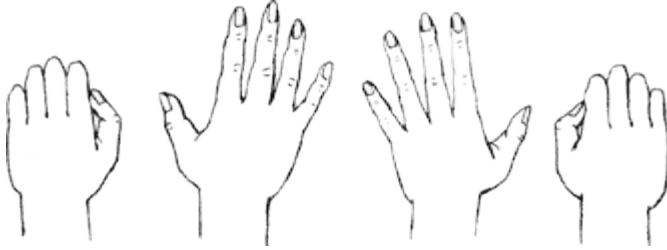
Спочатку виконувати вправу повільно, потім прискорювати темп. Вправу спочатку можна виконувати на рахунок, а потім рядками, що промовляються ритмічно, супроводжуючи рухи:

Вже стемніло на дворі,

Засвітилися ліхтарі.

Хай ліхтарики горять,

Підуть дітлахи гуляти.



КВАСИМО КАПУСТУ

Руками імітуємо відповідні рухи:

- Ми капусту шаткували!

(двічі) – прямими, напруженими долоньями імітуємо рухи сокири: вверх-униз.

- Солі в неї ми поклали!

(двічі) – пальці зібрані “щіпкою”, “солимо капусту”.

- Ми капусту м’яли, дерли!

(двічі) – енергійно стискаємо пальці в кулачки, то одночасно на двох руках, то по черзі.

- Смачну моркву туди терли!

(двічі) – пальці однієї руки зжаті в кулак і здійснюють ритмічні рухи вверх-униз по долоні другої руки. Після цього міняємо руки.

МИЄМО РУКИ

1. “Миємо руки”: ритмічно потираємо долоні, наче миємо руки.

Узяли духмяне мило,
Добре руки з ним помили.

2. “Струшуємо водичку з рук”: пальці стиснути в кулачок, потім з силою випрямити їх, наче струшуючи водичку.

Полетіли від води
Бризки з рук туди-сюди.

3. “Витираємо руки”: енергійні рухи імітують почергове витирання кожної руки рушником.

Рушничок я свій беру,
Швидко ручки обітру.

НАПЕЧЕМО МЛИНЦІВ

Варіант 1.

По черзі торкатися поверхні столу тильною стороною кисті руки і долонею.

На сметані, на яйці
Тісто зробим на млинці.

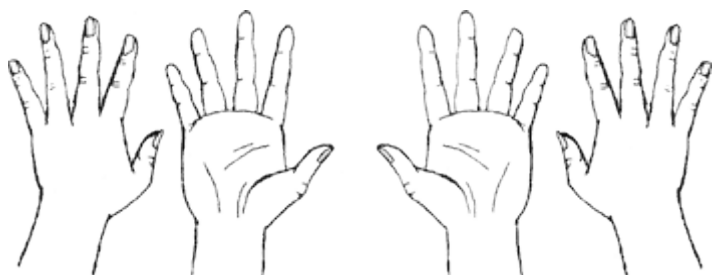
Напече нам мама їх
Гаряченьких та смачних.

Варіант 2.

а) ліва рука торкається столу долонею,
права рука – тильною стороною;

б) змінюємо позиції. Тепер ліва рука торкається столу тильною стороною,
права рука торкається столу долонею.

Вправу можна виконувати на рахунок “раз-два”, або супроводжуючи рухи віршами (див. 1 варіант).



МІСИМО ТІСТО

Руками імітуємо вимішування тіста.

Тісто узяли у мами,
Його жужмили і м'яли,
Пирогів напечемо
Із сметаною з'імо!

На перші рядки дуже енергійно стискаємо та розжимаємо руки в кулачки (одночасно і по черзі). Потім руками виконуємо рухи, наче ліпимо пироги.

ПРАПОРЦІ

Варіант 1.

Вихідна позиція:

Розташувати долоні перед собою.

Одночасно опускати та підіймати долоні, супроводжуючи рухи віршами.

Якщо дитина легко виконує ці вправи, запропонуйте їй опускати та підіймати долоні, не згинаючи пальців.

Я тримаю у руці

Кольорові прапорці.

Варіант 2 (ускладнений).

По черзі змінювати положення рук на рахунок: “один-два”.

“Один”: ліва рука випрямлена, піднята у гору, права рука – опущена униз.

“Два”: ліва рука опущена униз, права піднята у гору.



КУЛЬКА

Вихідна позиція.

Пальці обох рук зібрані пучкою і стикаються кінчиками.

“Надуваємо кульку”: придати пальцям таке положення, яке буває, коли руки тримають м'ячик або кульку.

“Кулька лопнула”: пальці повертаються у вихідну позицію.

Пружну кульку я надую,

Мотузочок зав'язу.

Ну а потім її здую,

Всім цей фокус покажу.



ЇЖАЧОК

Вихідна позиція.

Поставити долоні під кутом одна до однієї. Розташувати пальці однієї руки між пальцями іншої. Ворушити прямими пальчиками.

Як ти носиш, їжачок,
Так багато колючок?



ЧОВЕН

Вихідна позиція.

Обидві долоні поставлені на ребро і з'єднані "ківшиком", великі пальці притиснуті до долонь.

По річці плине човен,
Він дітлахами повен.

ПАРОПЛАВ

Вихідна позиція.

Обидві долоні з'єднані "ківшиком", усі пальці, крім великих спрямовані у бік "від себе", а великі пальці підняті уверх та з'єднані – це "труба".

Пароплав пливе по річці,
Дим з труби, немов із пічки.



РІЧКА ТА РИБКА

Річка – хвилястий, плавний рух розслаблених кистей рук.

Рибка. Вихідна позиція.

Випрямлені долоні притиснуті одна до одної. Пальці спрямовані в бік "від себе".

Повертати зімкнуті долоні управо та уліво, імітуючи рухи риби хвостом.

Хвостиком б'є наша рибка маленька,
В річці живе ця манюня гарненька.

ДЕРЕВА

Вихідна позиція.

Розташувати кисті рук перед собою, долоньями до себе. Пальці розведені в сторони та напружені. Після виконання вправи струсити кисті рук.

Вітер залетів у гай.

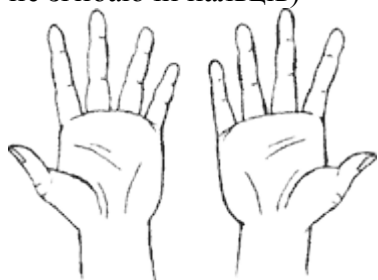
Ти дерева не гойдай,

(Качати руками з боку у бік)

Дуже гілки не клони,

Щоб не тріснули вони!

(Качати руками униз – уверх,
не згибаючи пальців)



ПТАХ П'Є ВОДУ

Вихідна позиція.

Пальці зложити пучкою – це “дзьоб”. Не відриваючи лікоть від столу, “дзьобом” торкнутися столу. Далі – імітувати рухи птаха: узяти “воду”, підняти “голову”, поклацати “дзьобом”.

Птах дістався до криниці,

Хоче випити водиці.



ПТАХ ЛЕТИТЬ

Вихідна позиція.

Руки розташувати перед собою (долоньями до себе). Великі пальці сплести – це “голова” птаха. Решта пальців – “крила”. Помахати ними.

В небі пташечка летіла,

На галявину присіла.

(Помахати “крилами”)

Посиділа, відпочила,
Й до гніздечка полетіла.
(Притиснути долоні до себе)



КВІТКА

Вихідна позиція.

Долоні підняті угору, пальці створюють “пуп’янок”, основи кистей притиснуті одна до другої.

Квітка “розпускається”: розводимо одночасно пальці рук у боки, а потім зводимо пальці разом.

Вранці сонечко зійшло, розпустилась квітка.

А увечері закрий пелюсточки швидко.



ДОНЕЧКА

При виконанні вправи руки розташовані на столі.

Почергова зміна положень на рахунок “раз – два”.

“Раз”: ліва рука – кулачок, права рука – долонька.

“Два”: ліва рука – долонька, права рука – кулачок.

Повторити декілька разів.

Кулачок, долонька є у мамі донька,

Ось долонька, кулачок,

Ходить донька у садок.

СТІЛЕЦЬ

Варіант 1.

Вихідна позиція. Ліву долоню поставити вертикально, пальці уверх – це “спинка” стільця. До неї приставити кулачок правої руки – це “сидіння”.

Нумо, дітки, молодці, посідаймо на стільці.

Небагато треба вміння –

Зробим спинку і сидіння.

Варіант 2 (ускладнений).

Змінювати положення рук почергово на рахунок “раз-два”.

“Раз”: ліва рука – “спинка”, права рука – “сидіння”.

“Два”: права рука – “спинка”, ліва рука – “сидіння”.



СТІЛ

Варіант 1.

Вихідна позиція. Ліву руку стиснути у кулак – це “ніжка” столу. Зверху накрити “ніжку” випрямленою долонею правої руки – це кришка “столу”.

Кулачок це буде ніжка,
А долонька буде кришка.

Поміняли ручки враз,
Буде інший стіл у нас.

Варіант 2.

На рахунок “раз-два” по черзі змінювати положення рук.



ВОРОТА

Вихідна позиція.

Долоні поставити на ребро, пальцями один до одного – “ворота зачинені”. Пальці випрямлені та напружені.

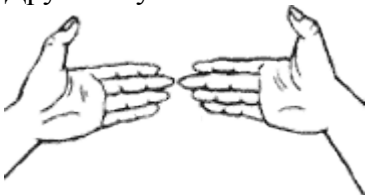
Ми ворота зачинили,
В дім нікого не пустили.

Ворота відчиняються та зачиняються.

Вихідна позиція: дивися пункт 1.

Потім розвернути долоні паралельно одна до однієї, пальці спрямовані від себе. Повернутися у вихідну позицію.

А коли відчиним їх,
Друзів впустимо своїх.





ЗАМОК

Вихідна позиція.

Долоні притиснуті одна до одної. Пальці переплести.

Далі рухами імітувати слова віршика:

Замок на двері тут висить.

(Швидко з'єднувати пальці в замок та роз'єднувати).

Хто б зміг його нам відчинить?

- Потягнули!

(Пальці зчеплені, потягнули пальці, не розчіплюючи їх).

- Покрутили!

(Посовати зчепленими пальцями від себе до себе).

- Постукали!

(Пальці залишаються у замку, постукає основами долоней одна об одну).

- Й відчинили!

(Розчепити пальці).



ЗАЙЧИК

Варіант 1.

Вихідна позиція. Вказівний та середній пальці витягнути вверх, мізинець та безіменний притиснути до долоні великим пальцем. Утримувати пальці в такому положенні на рахунок до 5-10. Вправу виконувати спочатку кожною рукою по черзі, потім – обома руками одночасно.

На зеленому лужку,

Плигав зайчик в кожущку.



Варіант 2.

Вихідна позиція (дивися варіант 1).

Згибати та розгинати вказівний та середній пальці (униз-уверх) на рахунок “раз-два”.

Варіант 3.

Вихідна позиція. Ліва рука – “зайчик”. Права рука – випрямлена долоня накриває зверху “зайчика” – це “сосна”. Потім змінюємо положення рук. Права рука – “зайчик”, ліва рука – “сосна”. Змінювати положення рук 3-4 рази.

Раптом дощ пішов з дощем,

Заховався під кущем.



Варіант 4.

Вихідна позиція. Вказівний та середній пальці підняті угору. Великий пальчик стукає по безіменному та мізинцю.

Зайцю барабан дали,

Він застукав: “Раз-два-три”!



КОЗА

Вихідна позиція.

Вказівний палець та мізинець випрямити. Середній та безіменний – притиснути великим пальцем до долоні. Спочатку вправу виконувати кожною рукою по черзі.

На галявині в лісу.

Дід Трохим пасе козу.

Потім можна виконувати вправу обома руками, імітуючи козла та козу.

Йде коза у хлів мерщій,

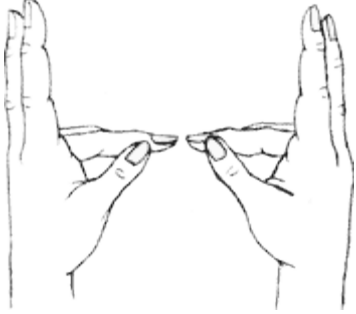
А козел – назустріч їй.



МІСТОК

Великий та вказівний пальці лівої руки випрямити, розташувати паралельно один до одного та з'єднати з великим та вказівним пальцями правої руки. Решту пальців (середній, безіменний та мізинець) випрямити, притиснути один до одного та утримувати в такому положенні.

З дідом ми через ставок
Зробимо для всіх місток.
Кожен хай сміливо йде,
В воду він не упаде!



РАВЛИК

Вихідна позиція.

Вказівний, середній та безіменний пальці притиснуті до долоні. Великий палець та мізинець випрямляються, а потім ховаються. Виконувати вправу спочатку однією рукою по черзі, потім обома руками одночасно. Можна зобразити, як равлик повзе по столу.

Равлик повагом повзе,
Хатку на собі везе.

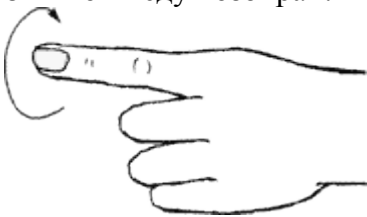


БДЖІЛКА

Вихідна позиція.

Випрямити вказівний палець, решту пальців прижати до долоні великим пальцем.
Крутити великим пальцем.

Бджілка, бджілка, покружляй,
З квіток меду позбирай!



ЖАБКА

Вказівний палець та мізинець підняти угору та тримати напівзігнутими.

Середній та безіменний притиснути до долоні великим пальцем.

Скаче жабка у траві

І скрекоче: “Ква-кве-кві!”



НОЖИЦІ

Вихідна позиція.

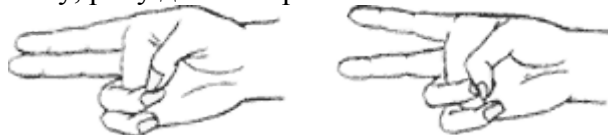
Великий, безіменний палець та мізинець притиснути до долоні. Вказівний та середній пальці витягнути вперед. Вони то розходяться, то сходяться, імітуючи рухи ножиців. Долонь розташована паралельно столу. Спочатку вправу виконувати повільно, поступово темп прискорити. Стежити, щоб пальці були прямі.

Швачка в дім до нас прийшла,

Мені ножиці дала,

Я тканини і папір

Ріжу, ріжу до сих пір.



КАБЛУЧКА

З'єднати великий та вказівний пальці разом у кільце. Решту пальців випрямити, підняти вверх, та притиснути один до одного. Утримувати у такому положенні до рахунку 5 – 10.

Виконувати вправу кожною рукою по черзі, потім обома руками одночасно.

Подивись на мою ручку

І побачиш там каблучку.



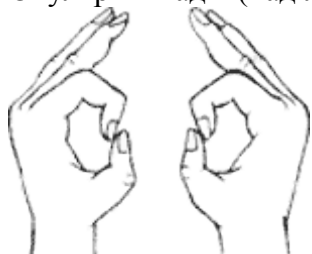
ОКУЛЯРИ

Вихідна позиція.

Зробити обома руками кільця. Піднести до очей, імітуючи окуляри.

Краще бачити хотів (хотіла),

Окуляри я надів (наділа).

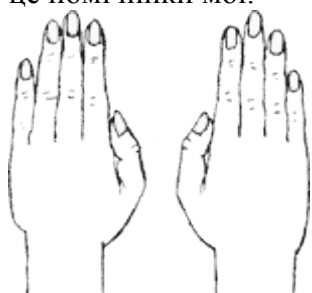


ДРУЖНІ ПАЛЬЧИКИ

Варіант 1.

Вихідна позиція. Пальці однієї руки випрямити, притиснути один до одного та утримувати напружені пальці до рахунку 10. Виконувати спочатку кожною рукою по черзі, а потім обома руками одночасно. Після вправи – стряхнути кисті рук.

Пальчики живуть в сім'ї,
це помічники мої.



Варіант 2.

Цю вправу можна попередити невеличким оповіданням про те, яку назву має кожний палець: великий, вказівний, середній, безіменний та мізинець.

Вихідна позиція.

Усі п'ять пальців витягнуті та розведені в боки – пальчики “посварилися”. Потім усі пальці притиснуті один до одного – “помирилися”. Чергувати ці дві позиції, супроводжуючи словами:

Посварились, – та одразу

Помирилися і разом!

