

Комплекс №1 «Дружные пальчики»

1. УПРАЖНЕНИЕ – ЗНАКОМСТВО С ПАЛЬЧИКАМИ «Пять маленьких братцев»:

Поочерёдно разгибать сжатые в кулак пальцы в соответствии с текстом. Повторить на другой руке.

Пять пальцев на руке своей

Назвать по имени сумей.

Первый палец – боковой –

Называется большой.

Палец второй – указчик
старательный,

Не зря называют его указательным.

Третий ваш палец как раз
посредине,

Поэтому средний дано ему имя.

Палец четвёртый зовут
безымянный,

Неповоротливый он и упрямый.

Совсем как в семье, братец
младший – любимец.

По счёту он пятый – зовётся
мизинец.

2. ПАЛЬЧИКОВАЯ ГИМНАСТИКА «Пальчики здороваются»:

Пальчики правой руки по очереди
«здороваются» с пальчиками левой,
похлопывая друг друга кончиками.

Здравствуй, солнце золотое!

Здравствуй, небо голубое!

Здравствуй, вольный ветерок!

Здравствуй, маленький дубок!

Мы живём в одном краю –

Всех я вас приветствую!

3. ПАЛЬЧИКОВАЯ ИГРА «Кто сильнее?»:

Дети вытягивают руки вперёд,
сжимают пальцы в кулаки как
можно сильнее. Затем расслабляют
пальцы и разжимают их.

Дружно пальчики сгибаем,

Крепко кулаки сжимаем.

Раз, два, три, четыре, пять –

Начинаем разгибать.

Комплекс №2 «Помощники»

1. УПРАЖНЕНИЕ ДЛЯ БОЛЬШОГО ПАЛЬЦА:

Дети сжимают правую (левую)
руку в кулак. Вытягивают большой
палец, сгибают и разгибают его.

Палец очень удивлялся,

Как он главным оказался?

Мы-то знаем хорошо –

Потому что он большой!

2. УПРАЖНЕНИЕ ДЛЯ МАССАЖА КИСТЕЙ РУК «Стираем платочки»:

Мама и дочка стирали платочки

Вот-так, вот-так.

(правая рука – в кулак, растираем левую ладонь; затем меняем руки)

Мама и дочка полоскали платочки

Вот-так, вот-так.

(растирать ладони)

Мама и дочка отжимали платочки

Вот-так, вот-так.

(правой рукой «отжимаем» левую руку, затем наоборот)

Мама и дочка сушили платочки

Вот-так, вот-так.

(стряхиваем пальцы)

3. ПАЛЬЧИКОВАЯ ГИМНАСТИКА:

«Стол» (левую руку сложить в кулачок. Сверху на кулак опустить ладонь правой руки. Локоть правой руки – параллельно полу. Менять положение рук):

У стола четыре ножки,

Сверху крышка, как ладошка.

«Стул» (к нижней части тыльной стороны левой ладони приставить кулачок с подвёрнутым большим пальцем. Менять положение рук):

Ножки, спинка и сиденье –

Вот вам стул на удивленье.

«Человечки» (Обе руки – кулаки, большие пальцы вверх - человечки):

Раз, два, три, четыре, пять

Вышли человечки погулять.

4. ПАЛЬЧИКОВАЯ ИГРА «Мы посуду сами мыли»:

Наши руки были в мыле.

(имитируем мытьё рук)

Мы посуду сами мыли,

(имитируем мытьё посуды – правая рука – в кулак, левая – раскрыта. Кулаком правой руки «трём» ладонь левой руки)

Мы посуду мыли сами –

(кулаком левой руки «трём» ладонь правой руки)

Помогали нашей маме!

(раскрыть ладони от себя)

Комплекс №3 «Играем в прятки»

1. УПРАЖНЕНИЕ ДЛЯ СРЕДНЕГО ПАЛЬЦА:

Дети сжимают правую (левую) руку в кулак. Вытягивают средний палец, сгибают и разгибают его.

Средний палец выгнул спинку –

Как он гнётся хорошо!

Средний палец самый длинный,

Только всё же небольшой.

2. УПРАЖНЕНИЕ ДЛЯ МАССАЖА КИСТЕЙ РУК «Спрячь руки»:

Занятие проводится индивидуально или с группой детей, которые действуют по очереди. Насыпьте в глубокую миску крупу. Прячем там руки, погрузив их глубоко в крупу, сжать их в кулаки, пошевелить пальцами.

3. ПАЛЬЧИКОВАЯ ГИМНАСТИКА:

«Дом» (ладони параллельно друг другу, пальцы направлены вверх, соединить кончики пальцев обеих рук друг с другом):

Мы построим новый дом.

Дом с крылечком и окном.

«Замок» (ладони параллельно друг другу, пальцы направлены вверх, скрестить пальцы обеих рук между собой):

На двери весит замок.

Кто его открыть не смог?

Мы замочком повертели,

Мы замочек покрутили

И открыли!

«Улитка» (кулаки обеих рук положить на стол. Высовывать указательный палец и прятать его обратно в кулак):

Прячет в домик очень прытко

Свою голову улитка.

(повторить со средним пальцем).

4. ПАЛЬЧИКОВАЯ ИГРА «Прятки»:

В прятки пальчики играли

И головки убирали.

Вот-так, вот-так.

И головки убирали.

(сгибать и разгибать пальцы)

Комплекс №4 «В лесу»

1. УПРАЖНЕНИЕ ДЛЯ УКАЗАТЕЛЬНОГО ПАЛЬЦА

Покажите пальцем Дети сжимают правую руку в кулак

Зайца, Вытянуть средний и указательный пальцы.

Книжку, Две раскрытые ладони сложить рядом.

Мышку и Ладони прикладывают к макушке.

Орех. Сжимают кулак.

Указательному пальцу всё известно лучше всех. Вытягивают вверх указательный палец.

2. УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ МАССАЖА РУК «Шёл медведь к себе домой»:

Кисть одной руки положить на стол ладонью вниз, развести пальцы. Другой рукой указательным пальцем по очереди прижать каждый ноготь, сдвигать палец, катая его на подушечке влево – вправо. На каждую строчку – нажимать на один палец.

Раз морозною зимой

По дороге по прямой

Шёл медведь к себе домой.

Подкосились его ноги,

И упал он на дороге.

Другая рука:

Теперь думает медведь:

«Плохо ел я свой обед

И лежу теперь без сил,

Потому что мало сил

Я на зиму накопил».

3. ПАЛЬЧИКОВАЯ ГИМНАСТИКА:

1. «Деревья» (поднять обе руки ладонями к себе, широко расставив пальцы):

В поле дерево стоит,

Ветер ветки шевелит.

Дует ветер нам в лицо,

Закачалось деревцо!

Первые две строчки – покачать руками из стороны в сторону, на последние две – вниз-вверх, не сгибая пальцы.

3. «Птичка летит»

И. п. : руки расположить перед собой (ладонями к себе, большие пальцы переплести – это «голова» птицы. Остальные пальцы – «крылья». Помахать ими:

Птички – невелички по небу летели.

Сели – посидели, дальше полетели.

4. «Гнездо», «Птенчики в гнезде»

Пальцы правой руки собрать в «щепоть» - это «птенцы».левой рукой сбоку обхватить пальцы – это гнездо. Попеременно чередовать положение рук:

Вот птенцы, а вот – гнездо,

Всем птенцам в гнезде тепло.

4. ПОТЕШКА "Белка":

Сидит белка на тележке,

Продает она орешки,

Лисичке-сестричке,

Воробью, синичке,

Мишке толстопятому,

Заиньке усатому.

Воспитатель и дети при помощи левой руки загибают по очереди

пальцы правой руки, начиная с большого пальца.

Комплекс №5 «Игрушки»

1. УПРАЖНЕНИЕ ДЛЯ БЕЗЫМЯННОГО ПАЛЬЦА:

Дети кладут правую (левую) руку на стол ладонью вверх, сгибают и разгибают безымянный палец.

Руку мы на стол положим,

Повернём ладонью вверх.

Безымянный палец тоже

Хочет быть не хуже всех.

2. УПРАЖНЕНИЕ ДЛЯ МАССАЖА КИСТЕЙ РУК «Найди игрушку»:

Насыпать в глубокую миску крупу, спрятать туда игрушку и предложить детям найти её. Можно спрятать несколько игрушек. Доставать их, называть и вспомнить стишок.

В горшок насыпали фасоль

И спрятали игрушки.

Теперь мы ручкой достаём

Забавные зверушки.

3. ПАЛЬЧИКОВАЯ ГИМНАСТИКА:

«Зайчик» (пальцы в кулачок, выдвинуть указательный и средний пальцы и развести их в стороны):

Ушки длинные у зайки,

Из кустов они торчат.

Он и прыгает, и скачет –

Веселит своих зайчат.

«Коза» (ладошка внутренней стороной – вниз. Указательный палец и мизинец выставить вперёд и двигать в разные стороны; средний и безымянный прижать к ладошке и обхватить большим):

Идёт коза рогатая

За малыши ребятами.

«Мышка» (средний и безымянный пальцы упираются в большой. Указательный и мизинец, согнутые в дуги, прижать к среднему и безымянному):

Серенький комоч сидит

И бумажкой всё шуршит.

4. ПАЛЬЧИКОВАЯ ИГРА «Лужок»:

На лужок пришли зайчата,

Медвежата, барсучата,

Лягушата и енот

(загибать поочередно пальцы)

На зелёный на лужок.

(указательным пальцем правой руки обвести круг по левой ладони)

Приходи и ты дружок.

(ладони повернуты к себе, сгибаем пальцы – зовём к себе)

