

Пальчиковая гимнастика за пять минут

Учителем-логопедом работаю много лет. Большим успехом у моих ребятшек пользуется «Пальчиковая гимнастика за пять минут», с помощью которой детей можно легко организовать на плодотворную работу и, заодно, «разогреть» детские пальчики, а значит и помочь хорошей работе язычка.

Тучка

Тучка солнце повстречала,

Поочерёдное сжатие в кулак («тучка») и разжатие (пальчики растопырены – «солнышко») ладоней обеих рук.



Погостить его позвала.

«Приглашающий» жест пр.рукой. Показать ладошку лев.руки (пальчики растопырены «солнышко»)

«Нет!» - ей солнышко в ответ.

Погрозить ук пальцем пр.руки.

Тучка закрывает свет.

Соединить кулачок пр. руки («тучка») с ладошкой лев.руки (пальчики растопырены – «солнышко»).

Кораблик

Плывёт кораблик по волнам.

Волнообразные движения кистями обеих рук вперёд от себя.

Дельфины слева, справа там.

Волнообразные движения лев.кистью, затем пр. кистью перед собой.



Волна кораблик догоняет

Лёгкие движения кистями от себя.

И ветер с парусом играет.

Помахать обеими руками влево-вправо над головой.

Ёжик

По тропинке, по дорожке

«Рисуем» соединёнными ладонями обеих рук на столе тропинку. Разъединяем ладони - рисуем дорожку.



Топают к нам чьи-то ножки.

«Пошлёпать» ладошками по столу.

Это ёж – колючий бок,

Движения вправо-влево соединёнными ладонями (пальчики растопырить).

По грибам большой знаток!

Указательным и большим пальцами пр.руки «нанизываем грибочки» на пальчики лев.руки.

Паучки

Паучки ползут по стенке.

«Перебирающие» движения пальчиками обеих рук снизу-вверх перед собой.

Вот так сгибаются коленки.

Быстро слегка сжимать пальчики обеих рук.

Паутину наплетут,



Круговые «наматывающие» движения кулачками обеих рук.

В неё мухи попадут.

Попеременные соединительные движения обеими руками: кулак («муха») – ладонь (пальчики растопырить «паутина»).

Рыбки



Рыбки в салочки играют.

И друг друга догоняют.

Поочерёдные «волнообразные» движения правой и левой рукой перед собой.

Осьминог плывёт, пылит.

Рыбки все за камень – шмыг.

Колебательные движения кистями перед собой (пальчики растопырены).

Соединить ладони перед собой.

Капли

Тучка по небу летала,

Движения руками над головой влево-вправо.



Ну и капли потеряла.

«Волнообразные» движения ладонями сверху-вниз.

Значит, дождь пойдёт - мы знаем.

«Побарабанить» пальчиками по столу.

Все под зонтиком гуляем.

Ладони соединить над головой («зонтик»).

Повороты головой влево-вправо.

Уточки



Утки в озере ныряют,

«Волнообразные» движения кистями обеих рук вперёд от себя.

Ряску клювом подбирают.

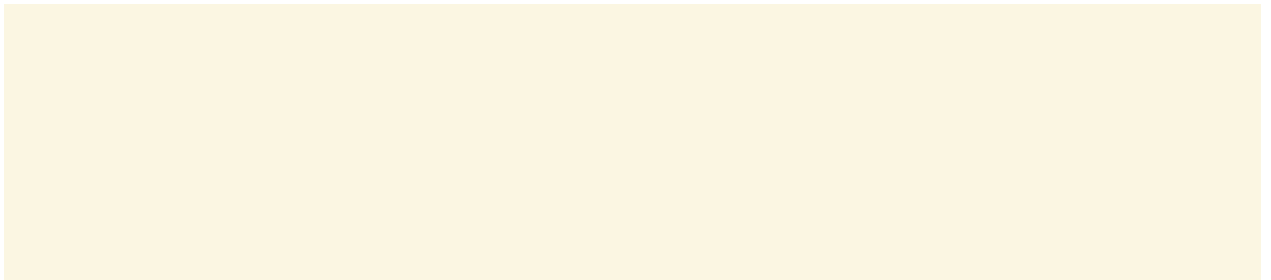
Быстро сжимать «в щепотку» пальчики на обеих руках

А потом на бережок,

Положить ладони на стол.

Друг за другом шлёп, да шлёп.

«Пошлёпать» ладонями обеих рук по столу.



Пальчиковые игры с различными предметами



С колючим мячом

По тропинке, по дорожке

Топают к нам чьи-то ножки.

Пр. рукой слегка ударять мячиком по столу с продвижением вперёд.

Это ёжик, посмотри,
К нам пробрался из глуши.
По столу всласть находился
И в ручей потом свалился.
Уколоть он нас решил,
Только понял – нету сил.
Он пофыркал, с пальцев слез
И ушёл обратно в лес.



Наши детские ладошки
Покатаем мы немножко.
Обе вверх, вниз спусти
И легонько, не дави!
Кожа чувствует шипы,
А ты двигай, не спеши.
А теперь поочередно:
Правой вверх, а левой
вниз.
Это нужно для массажа,
Это вовсе не каприз.
Шипы без дела не сидели.

Катаем мячик в ладошках, пальцы широко
растопырить.
Лев.рукой катаем по столу мяч круговыми
движениями.
Перекидываем из руки в руку.
Катаем по тыльной стороне левой, правой кисти.
Подержать в левой ладошке и переложить в
правую ладонь.
Пр. рукой слегка ударять мячиком по
столу с продвижением вперёд.

Деревянный массажёр

Повертеть ладошками перед собой.
Одновременные движения ладонями по
массажёру вверх-вниз.
Продолжаем движения.
Попеременные спокойные движения.
Постучать пальчиками по шипам массажёра

Ладони наши разогрели.

Повертеть ладошками перед собой.



Бусинки

На балу у Люсеньки

Нанизывание бусинок на леску

Рассыпались все бусинки
Надо их помочь собрать,
Что же будем помогать!

Покрупнее в серединку.

Самая крупная жемчужная бусинка помещается в
середину ожерелья.

Она красива – точно льдинка.
Все цвета уже мы знаем –
Бусы быстро нанижаем.
Не ленимся, так и знай!
Люся! Бусы надевай!



Чётки

В нашей левой, правой ручке –

Показываются ладошки левой и правой руки, с
надетыми на них чётками.

Вот такие, видишь, штучки
Это косточки на нитке
У меня и у Никитки.

Пальцы двигаются дружно:

Одновременное перебирание чётки пальчиками

обеих рук.

Раз, два, три - вот так им
нужно.
Косточки перебираем
И при этом повторяем:
«Синий, синий в море кит,
На волне легко лежит»



Солнце (прищепки)

Вышло из-за тучки солнце

Закреплять прищепки на каждый лучик муляжа солнышка.

И глядит в моё оконце.
От него лучей так много,
Что просохли все дороги.



Тучки (прищепки)

А вот и облачко – смотри

Закреплять прищепки по нижнему краю муляжа облачка.

Прищепки вниз цепляем мы.

Это дождь идёт грибной:
Весёлый, тёплый озорной.



Кистевой эспандер

Кисти рук я развиваю,
Эспандер в руках сжимаю.

Одновременное сжатие кистевых эспандеров в
правой и левой кистях рук.

Раз, два – правой жму,
Три, четыре – левой жму.
Поработал так немножко
Всё – горячая ладошка.



Клавиатура компьютера

По клавиатуре пальчики

Хаотичное нажатие на кнопки клавиатуры
пальцами обеих рук.

Прыгают, как зайчики.
Пальцы, буквы нажимая,
Развиваются, играя.