

Віршована гімнастика для пальчиків.



Вірші: © Юлія Турчина, 2010

Картинки з Інтернету

МИЄМО РУКИ

«Миємо руки»: ритмічно потираємо долоні, наче миємо руки.

Узяли пахуче мило,
Добре руки з ним помили.

«Струшуємо водичку з рук»: пальці стиснути в кулачок, потім з силою випрямити їх, наче струшуючи водичку.

Полетіли від води
Бризки з рук туди-сюди.

«Втираємо руки»: енергійні рухи імітують почергове витирання кожної руки рушником.

Рушничок я свій беру,
Швидко ручки обітру!



ДОЛОНЯ Й КУЛАЧОК

При виконанні вправи руки розташовані на столі або перед собою (спробуйте обидва варіанти).

Почергова зміна положень на рахунок « раз – два ».

« Раз »: ліва рука - кулачок, права рука – долонька.

« Два »: ліва рука – долонька, права рука – кулачок.

Повторити декілька разів.

Вправа є для діточок:
Ось долоня й кулачок!
Їх по черзі змінюй, друже,
Будь уважним дуже-дуже!



Додаткове завдання:

1. По черзі загинай пальчики та лічи від 1 до 10. Потім по черзі розгинай пальчики та лічи від 10 до 1.
2. Пригадай та назви якомога більше слів-дій, що ми можемо робити за допомогою рук та пальців. Використовуй картинки-помічники, придумай свої слова.



Слова: шити, вишивати, плести, різати, витинати, писати, малювати, відкривати, закривати (блокнот), чистити, поливати, їсти, мити, розчісувати волосся.

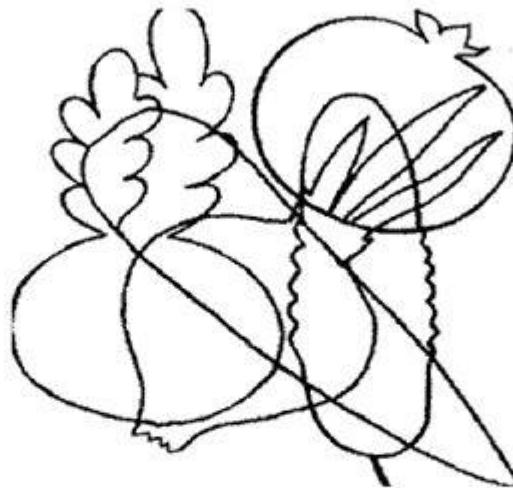
КВАСИМО КАПУСТУ

Руками імітуємо відповідні рухи:

- Ми капусту шаткували! (двічі)
прямими, напруженими долоньями імітуємо рухи сокири: уверх-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 уверх-униз по долоні другої руки. Після цього міняємо руки.



Додаткове завдання: знайди та назви усі овочі на малюнку. Розфарбуй цибулю.

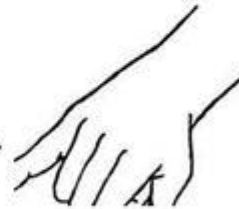


РАВЛИК

Вихідна позиція. Вказівний, середній та безіменний пальці притиснуті до долоні. Великий палець та мізинець випрямляються, а потім ховаються. Виконувати вправу спочатку обом руками по черзі, потім обом руками одночасно. «Равлик»



Равлик повагом повзе,
хатку на собі везе:
«До того старого пня
Я повзтиму аж пів дня!»



Додаткове завдання: домалюй и розфарбуй картинку.

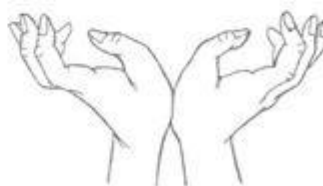


КВІТКА

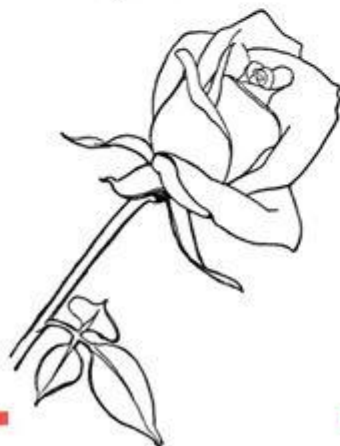
Вихідна позиція. Долоні підняті угору, пальці створюють «пуп'янок», основи кистей притиснуті одна до другої.

Квітка «розпускається»: розводимо одночасно пальці рук у боки, а потім зводимо пальці назад.

Вранці сонечко зійшло, розпустилась квітка.
А увечері затулить пелюсточки швидко.



Додаткове завдання: повтори назви деяких квітів та розфарбуй їх.



РІЧКА ТА РИБКА

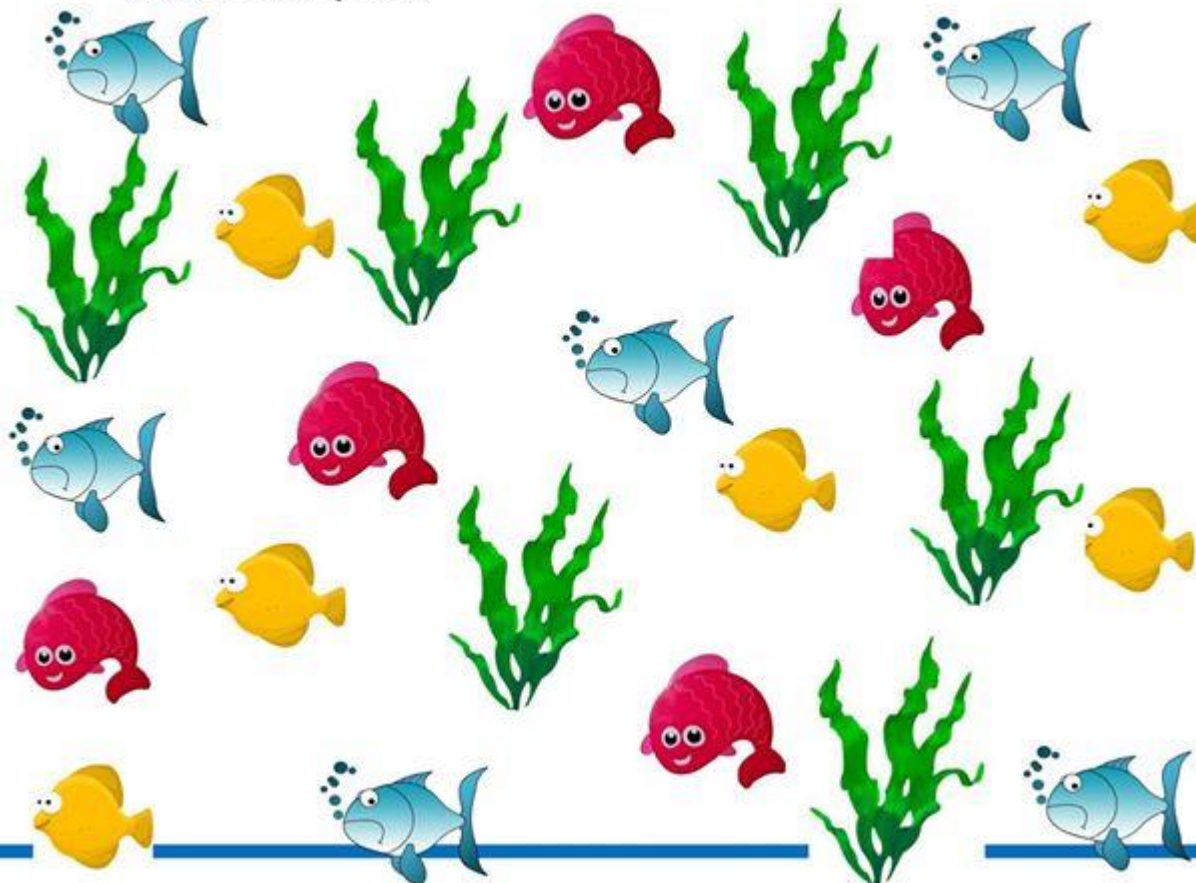
Вихідна позиція. Рибка. Випрямлені долоні притиснуті одна до одної. Пальці спрямовані в бік «від себе». Повертати зімкнуті долоні управо та уліво, імітуючи рухи риби хвостом.

Річка – хвилястий, плавний рух розслаблених кистей рук.
Виконувати дві вправи по черзі (кожна вправа на кожний рядок). Повторити декілька раз.

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



Додаткове завдання: закресли усіх червоних рибок, підкресли синіх, а жовтих обведи у коло.



КУЛЬКА

Вихідна позиція. Пальці обох рук зібрані пучкою і стикаються кінчиками. «Робимо м'ячик»: придати пальцям таке положення, яке буває, коли руки тримають м'ячик або кульку.

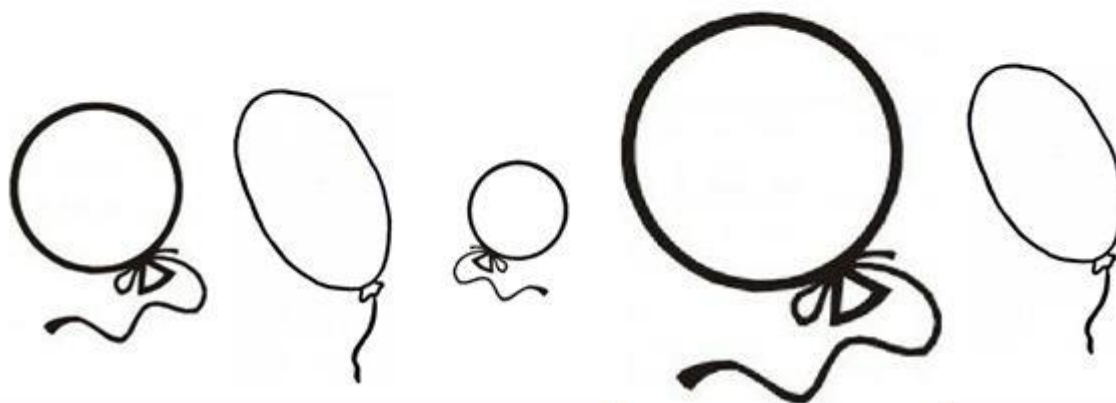
«Кулька лопнула»: пальці повертаються у вихідну позицію.

Пружну кульку я надую,
Мотузочок зав'яжу.
Ну а потім її здую –
Всім цей фокус покажу.



Додаткове завдання: Розфарбуй повітряні кульки за такою інструкцією:

- Зліва зелена кулька
- Справа синя кулька
- Сама маленька кулька – червона
- Сама велика кулька – оранжева
- Між зеленою та червоною буде жовта кулька



ПАВУК

Вихідна позиція. Поставити округлені кисті на стіл. Пальчики – це лапки павучка. Ворушити пальчиками, імітуючи рухи павучка. Повторити обома руками по черзі. Потім можна «побігати» по столу обома руками одночасно.

Величезний я павук,
Та не маю ніг і рук.
В мене вісім лапок є,
Павутиння тчу своє!



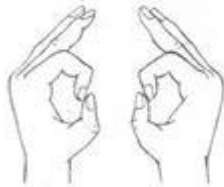
Додаткове завдання: допоможи усім комахам заховатися від павука. Визнач, скільки складів у назві комахки та відведи її до потрібного будиночку.



ОКУЛЯРИ

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

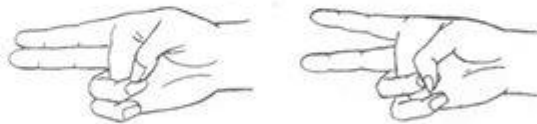
Краще бачити хотів (хотіла),
окуляри я надів (наділа).



НОЖИЦІ

Вихідна позиція. Великий, безіменний палець та мізинець притиснути до долоні. Вказівний та середній пальці витягнуті вперед. Вони то розходяться, то сходяться, імітуючи рухи ножицями. Долонька розташована паралельно столу. Спочатку вправу виконувати повільно, поступово темп прискорити. Стежити, щоб пальці були прямі. Спочатку змінювати руки, потім спробувати «різати» двома руками одночасно.

До крамниці ми ходили,
Гострі ножиці купили.
Акуратно витинайте,
Про безпеку пам'ятайте!



ПТАХ ЛЕТИТЬ

Вихідна позиція. Руки розташувати перед собою (долонями до себе). Великі пальці сплести – це «голова» птаха. Решта пальців – «крила». Помахати ними.

В небі пташечка летіла, і на гілочку присіла.
(Помахати «крилами»)

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



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», поклати «дзьобом».

Птах дістався до криниці,
Хоче випити водиці.



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.

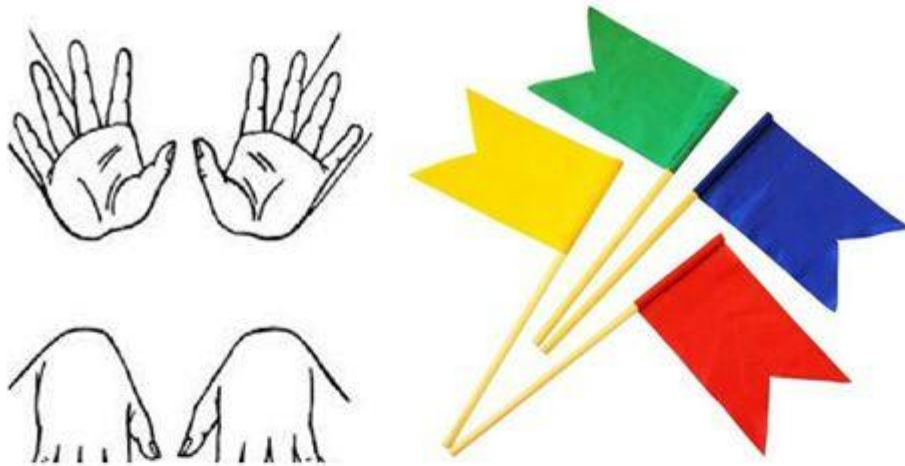
Я тримаю у руці
Кольорові прапорці.

Варіант 2 (ускладнений).

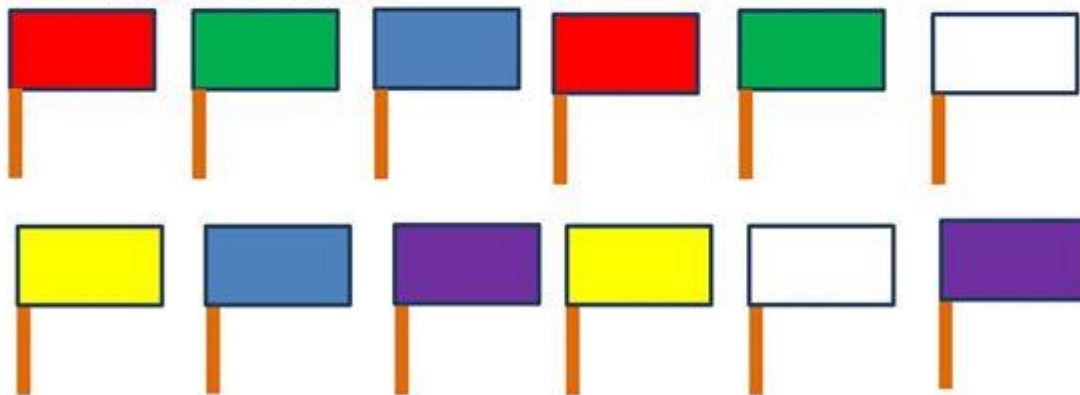
По черзі змінювати положення рук на рахунок: «один-два».

«Один»: ліва рука випрямлена, піднята у гору, права рука – опущена униз.

«Два»: ліва рука опущена униз, права піднята у гору.



Додаткове завдання:



СТІЛ

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.

На рахунок « раз-два » по черзі змінювати положення рук. Спочатку повільно, потім темп можна прискорити.



СТІЛЕЦЬ

Вихідна позиція. Ліву долоню поставити перед собою 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.

Ускладнюємо вправу: змінювати положення рук по чергово на рахунок « раз-два ».
« Раз »: ліва рука - «спинка», права рука - «сидіння».
« Два »: права рука - «спинка», ліва рука – «сидіння».



ЗАЙЧИК

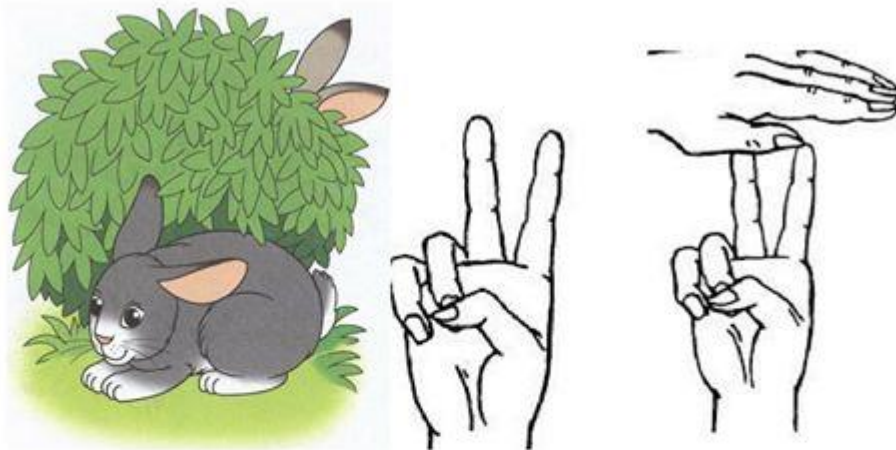
Вихідна позиція. Вказівний та середній пальці витягнути уверх, мізинець та безіменний притиснути до долоні великим пальцем.

Утримувати пальці в такому положенні на рахунок до 5. Порухати пальчиками - «вушками». Вправу виконувати спочатку кожною рукою по черзі, потім – обома руками одночасно.

На зеленому лужку,
плигав зайчик в козушку.

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

Раптом хмарки налетіли,
З неба град летить з дощем,
Зайчєня не розгубилось -
Заховалось під кущем!



ДРУЖНІ ПАЛЬЧИКИ

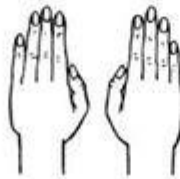
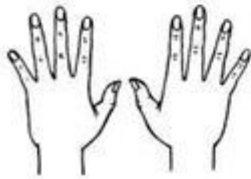
Вихідна позиція. Пальці випрямити, притиснути один до одного та утримувати напружені пальці до рахунку 10. Виконувати спочатку однією, потім другою. Після вправи – стряхнути кисті рук.

Пальчики живуть в сім'ї,
це помічники мої.

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!



Додаткове завдання: повтори назви пальчиків.



ЛІХТАРИКИ

Варіант 1.

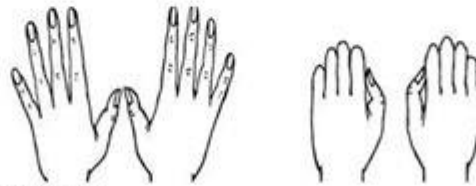
Вихідна позиція: Розташувати долоні перед собою, випрямити їх та розсунути пальці. Стискати та розтискати пальці на двох руках одночасно, супроводжуючи рухи відповідними фразами.

Ліхтарики засвітилися!

(випрямити пальці)

Ліхтарики погасли!

(стиснути пальці)



Вправу виконувати декілька разів.

Варіант 2 (ускладнений).

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

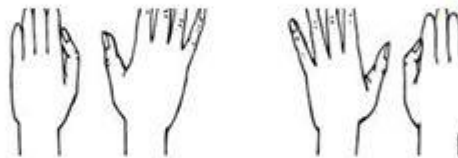
На „раз”: пальці правої руки випрямлені, пальці лівої руки стиснуті.

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

Спочатку виконувати вправу повільно, потім прискорити темп. Вправу спочатку можна виконувати на рахунок, а потім, ритмічно промовляти рядки та водночас виконувати рухи.



Вже стемніло на дворі,
Засвітились ліхтарі.
Хай ліхтарики горять,
Підуть дітлахи гулять.



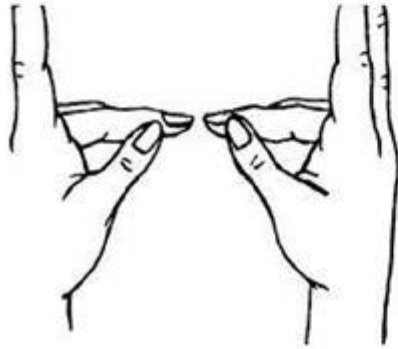
Вірші: © Юлія Турчина, 2010

Картинки з Інтернету

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 (ці пальці дивляться вгору)

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



БДЖІЛКА

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

Обертати вказівним пальцем.

Бджілка, бджілка, покружляй,
з квіток меду позбирай!
Солоденький він, авжеж,
Його в вулик віднесеш!



Додаткове завдання: візьми кольорові олівці та проведи Бджілку до всіх квіточок.



ЇЖАЧОК

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



- Як ти носиш, їжачок,
Так багато колючок?
Посміхнувся до діточок
І скрутився їжачок.



На останній рядок – скласти пальчики у замочок, притиснувши їх до тильної сторони долоні.

Додаткове завдання: проведи їжачка по лабіринту до грибів.



ВОРОТА

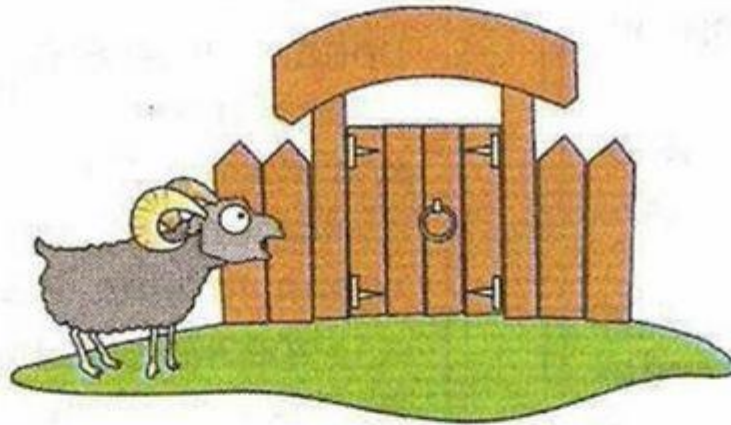
Вихідна позиція. Долоні поставити на ребро, пальцями один до одного – «ворота зачинені». Пальці випрямлені та напружені.

Ми ворота зачинили,
в двір нікого не пустили.

«Ворота відчиняються». Розвернути долоні паралельно одна до однієї, пальці спрямовані від себе.

А коли відчиним їх,
друзів впустимо своїх.

Повернутися в вихідну позицію. «Відчинити» та «зачинити» ворота декілька разів.



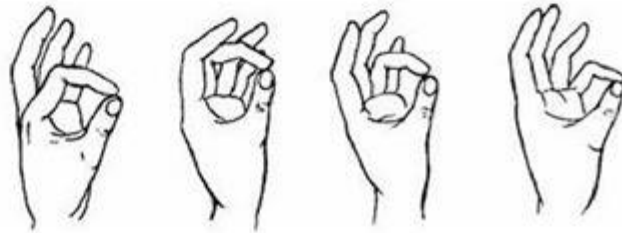
КАБЛУЧКА

З'єднати великий та вказівний пальці разом, у кільце. Решту пальців випрямити, підняти уверх, та притиснути один до одного.

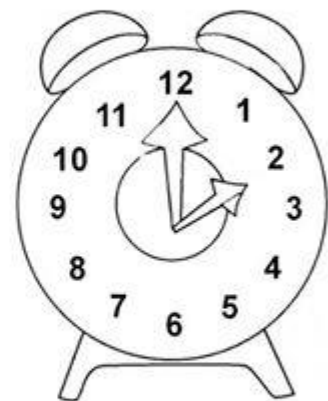
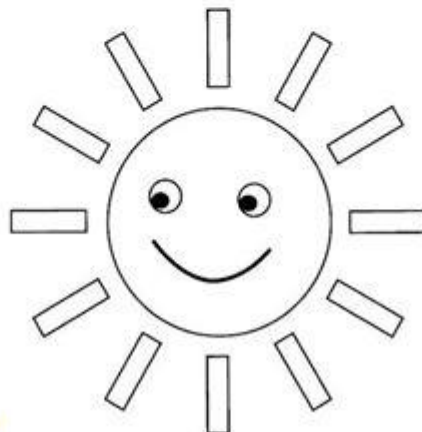
Утримувати у такому положенні до рахунку 5-10. Виконувати вправу кожною рукою по черзі, потім обома руками одночасно.

Можна ускладнити вправу: з'єднувати великий палець по черзі із вказівним, середнім, безіменним та мізинцем. Однією рукою, потім другою, потім обома водночас.

Подивись на мою ручку
і побачиш там каблучку.



Додаткове завдання: розфарбуй предмети, які мають таку ж форму, як обручка. Що це за форма?

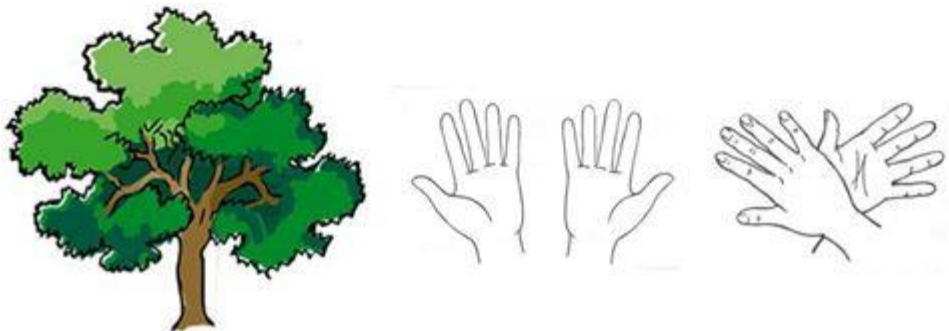


ДЕРЕВА

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

Вітер, прилети у гай
Та дерева погойдай,
(Качати руками з боку у бік)

Дуже гілки не клони,
Щоб не тріснули вони!
(Качати руками від себе-до себе, не згинаючи пальців)



Додаткове завдання: з'єднай дерева з їх тінями.



Вірші: © Юлія Турчина, 2010

Картинки з Інтернету

МІСИМО ТІСТО

Руками імітуємо вимішування тіста.

Тісто узяли у мами,
Його жужмили і м'яли,
Пирогів ми спечемо
Із сметаною з'їмо!

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

