

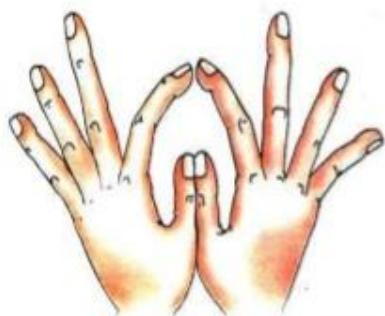
ПАЛЬЧИКОВА ГІМНАСТИКА



ДОБРИЙ ДЕНЬ

— Добрий день, добрий день, —
Пальчики сказали, —
Ми сьогодні всіх дітей
Зранку привітали.

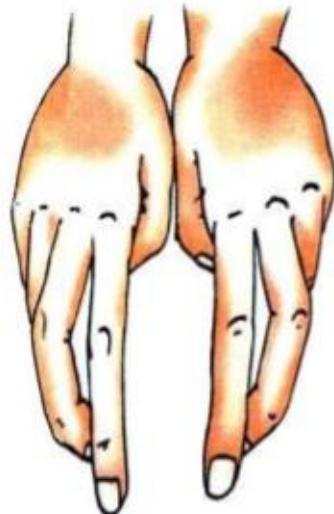
Пальці обох рук назустріч «кланяються», потім ритмічно на кожний склад з'єднуються з одноіменними пальцями рук.



КРОКИ

Ми крокуємо рівненько,
Вище ноги піднімай!
Я — наліво, ти — направо,
А тепер відпочивай.

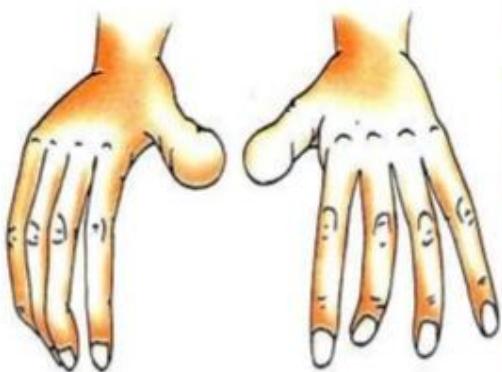
*Кроки другим і третім пальцями
обох рук у різні сторони.*



ПАЛЬЧИКИ

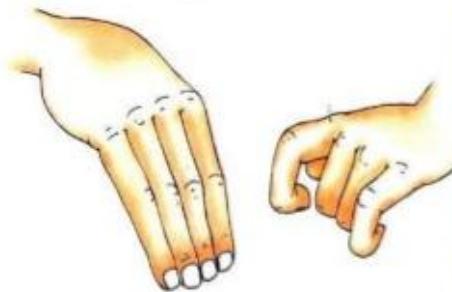
Мої пальчики уміють
Танцювати і стрибать,
Малювати, відпочивать.

Швидко перебирати пальцями обох рук, потім «підстрибувати» кожним пальцем окремо; малювати кожним пальцем кільця, розслабити руки.



КІШКИ — МИШКИ

Ця ручка — мишка,
Ця ручка — кішка.
Мишка лапками шкрябе
І скориночку гризе.
Це почула кішка
І біжить до мишки.
Мишка — шасть і вбігла в нірку,
Не пролізе кішка в дірку.

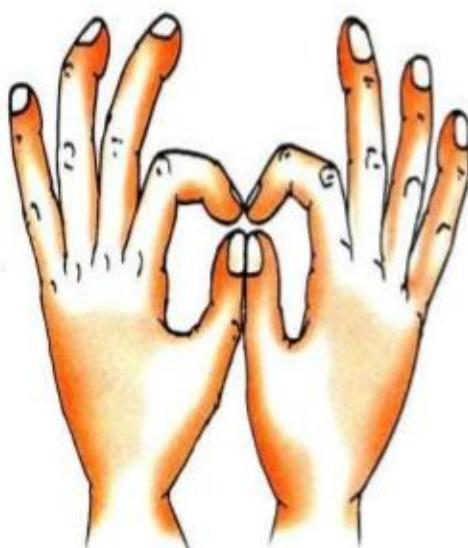


Витягнуті та зібрани пальці лівої руки — це мишка, а стиснутий куличок з трохи висунутими вперед другим та п'ятим пальцями — це кішка. Рухи за текстом.

ОКУЛЯРИ

Окуляри для бабусі
Швидко я дістала,
Щоби бачила бабуся
Й казочки читала.

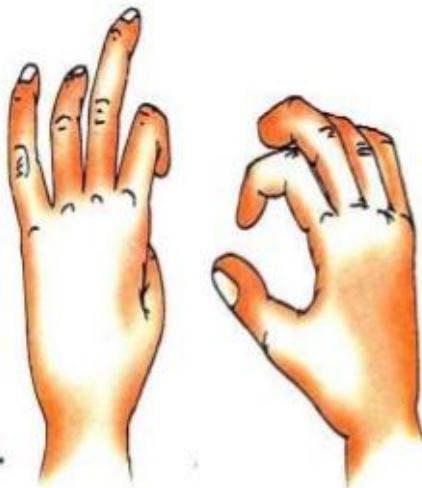
Першим і другим пальцями зробити коло та піднести до очей.



ЗМАГАННЯ

Позмагатись пальці хочуть:
Хто скоріш перебіжить.
Другий — третій, другий — третій,
А великий ще лежить.

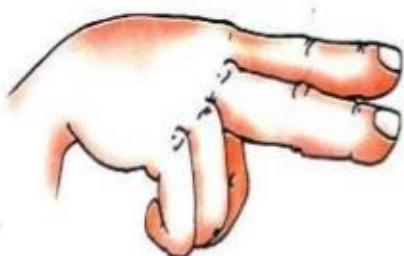
Перебираючи чотирма пальцями по столу, просуватися вперед.



КОЗА

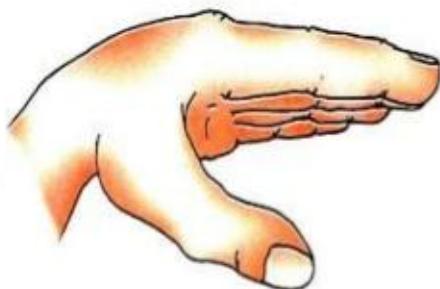
Я — коза рогата,
Я — коза багата,
Можу всіх перелякати,
Якщо ріжки виставлять.

*Другий і третій пальці виставлені
й похитуються, просуваючись уперед.*



ГУСАК

Як злякав нас всіх гусак:
Зашипів страшенно,
Та за п'яти став кусать,
Довгу шию вигинать.

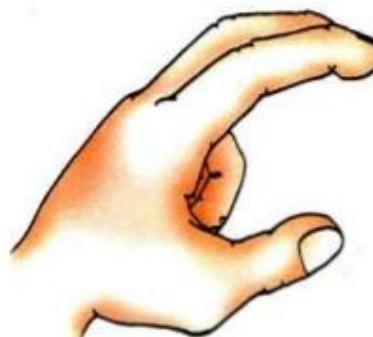


Рука, спираючись на лікті, стоїть вертикально. Кисть із витягнутими пальцями, німовід голова гусака, рухається за текстом.

ЗАЙЧИК

Сірий зайчик пострибав,
Вушками почухав,
Потім зайчик задрімав, —
Пісеньку послухав.

Другий і третій пальці трохи зігнуті, «стирчать» вгору, зап'ястя «скоче» по столу, потім другий палець тре по третьому, і, нарішті, вся долоня стає на ребро.



КРУЖЕЧКИ

Я крокую по кружечках —
Раз, два, три, чотири, п'ять.
На кружечки наступаю,
Потім буду їх збирать.



Кінчиками пальців обох рук по черзі натискати на п'ять паперових кружечків, що розкладені на столі.

ЗАМОК

Ой, який складний замок!
Треба відімкнути:
Похитали, потрусили,
Ще й постукали — й відкрили.



Пальці переплетені в замку. Похитувати долонями в різні боки, потім трусити руками, стукати зап'ястями, розчепити долоні і показати.