

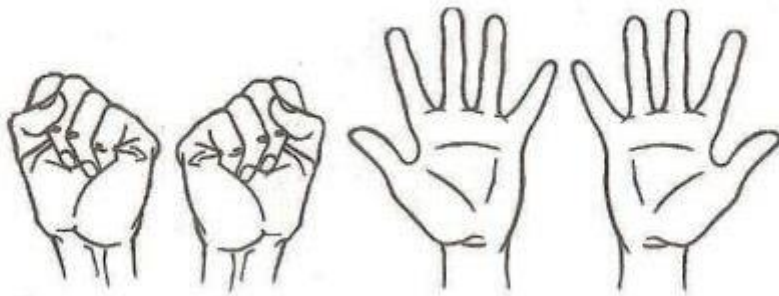
## **Пальчикова гімнастика для дошкільнят та молодших школярів.**

*Перша іграшка дитини - її ручки та пальці. Приходить той час, коли мама помічає, що її маленька дитина, якій уже 3 - 4 місяці, розглядає свої пальчики, руки, рухає ними, бавиться протягом тривалого проміжку часу. Малюк пізнає навколишній світ через своє тіло. Чим більше дитина рухає своїми пальчиками, тим більше розвиваються мозкові структури.*

*„Пальчикові” ігри - віршовані рядки, що ілюструються за допомогою ритмічних рухів рук, пальчиків. „Пальчикові” ігри допомагають батькам не тільки розвивати мовлення та інтелектуальні здібності дитини, а й приносять задоволення від проведеного разом часу, допомагають у хвилини плачу, стають у пригоді для створення ритму впродовж дня. Пропонуючи малюку "пальчикову" гру, важливо відразу створити її настрій, правильно вимовляти кожен звук, продумати всі рухи заздалегідь і поступово її повторювати. Особливу радість приносить дитині ситуація, коли всі члени сім'ї разом відтворюють "пальчикову" гру. Спочатку вона може тільки спостерігати за тим, як батьки граються у „пальчикову” гру, поступово включається у "пальчикову" гру окремими звуками та рухами. Важливо, щоб відповідна "пальчикова" гра повторювалась упродовж певного проміжку часу. Наприклад, "пальчикову" гру присвячено весні протягом 2-х перших весняних тижнів. Потім на зміну приходить нова „пальчикова” гра, пов'язана з певною подією, святом, періодом року. Можна виділити певний час для „пальчикової” гри. Наприклад, перед сніданком. Коли лунають слова з гри, гортань дитини вібрує, повторюючи всі звуки, спершу беззвучно, а через деякий час з'являться відтворені склади і слова із запропонованої "пальчикової" гри. Настає і той момент, коли малюк разом з вами показує "пальчикову" гру з пальчиками. Світ „пальчикових” ігор дарує радість і малятам, і батькам.*

### ***Розминка.***

Каченя, не поспішай,  
Краще маму пошукай!



Стискати в кулачки та розтискати пальці одразу обох рук. Можна використовувати гумові іграшки.

### ***Погладимо кошеня.***

- Кицю, кицю, кошеня!  
Ми гукаємо щодня.
- Ти від нас не утікай,  
І себе погладить дай.



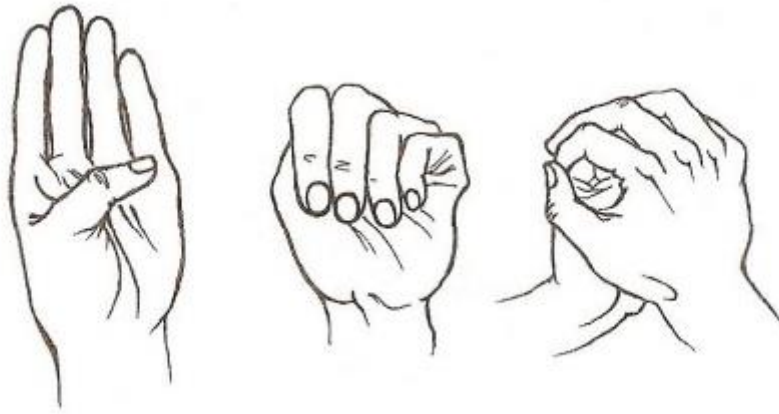
Однією рукою,потім іншою зробити розслаблюючі рухи для пальців.



### ***Моя сім'я***

Ось дідусь,  
А ось бабуся,  
Ось татусь,  
А ось матуся,  
А мізинчик-то маля,  
Ось і вся моя сім'я



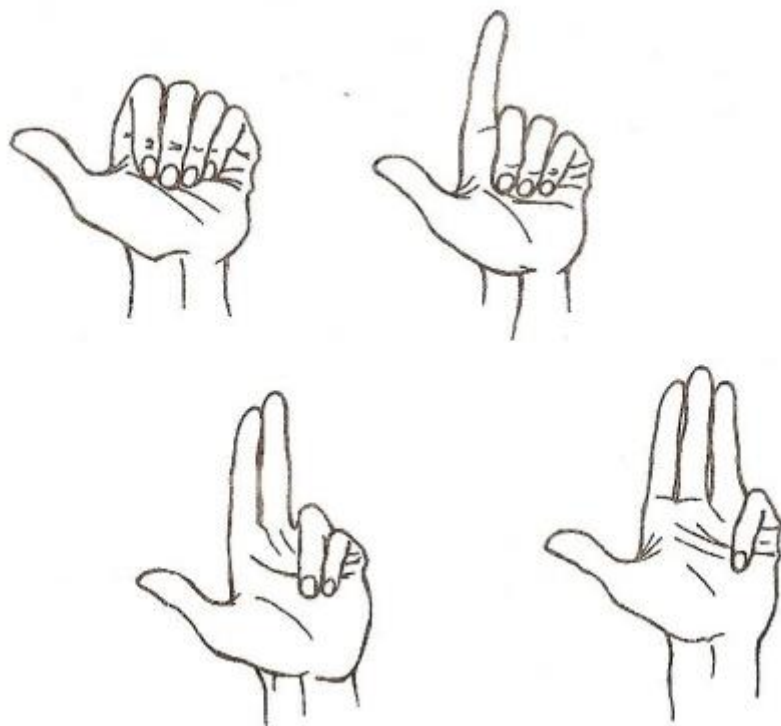


По черзі пригинати пальчики до долоньки, починаючи з великого пальця. А зі словами «Ось і вся моя сім'я» обхватити дугою ручкою кулачок першої руки.

### ***Наш малюк***

Цей пальчик – дідусь,  
Цей пальчик – бабуся,  
Цей пальчик – татусь,  
Цей пальчик – матуся,  
Цей пальчик – наш малюк.





Зігнути усі пальчики у кулачок, а потім по черзі розгинати їх. Починати слід з великого пальця.

### ***Бешкетник***

Наша Даша наварила каші.

Кашу зварила, малюків до столу запросила:

Цьому дала,

Цьому дала,

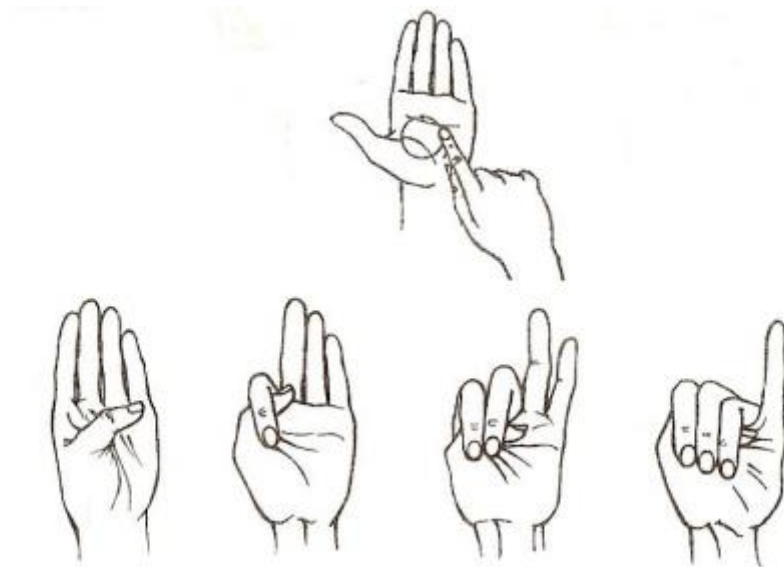
Цьому дала,

Цьому дала,

А цьому не дала.

Адже він бешкетував, й готувати заважав.

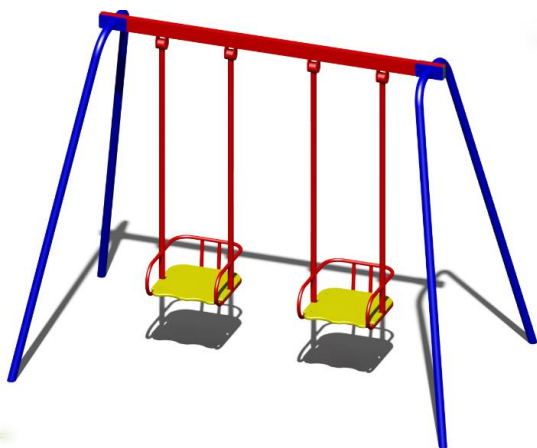




На перші два речення окреслювати пальчиком коло по долоні. На наступні чотири речення загинати пальчики, починаючи з великого і промовляти відповідні слова. На останніх реченнях вказівним та великим пальчиком взяти мізинчик і злегка погойдувати ним.

## *Гойдалка*

Я на гойдалці гойдаюсь  
Вгору й низ на ній здійснююсь.  
Висоти я не боюсь  
Навкруги все роздивлюсь.



Вправа виконується спочатку правою, потім лівою рукою, а потім обома разом. Кисті рук з прямими з'єднаними пальцями від зап'ястя піднімати вгору, а потім, злегка зігнути пальці та м'яко опускати донизу.

## **Пензлик**

М'яким пензликом малюю,  
Стіл, стілець – все розфарбую.



З'єднати усі подушечки пальців руки, розгойдувати рухами пальців та зап'ястя з права на ліво та навпаки. В право – пальці роз'єднуємо, в ліво м'яко з'єднувати подушечки пальців.

## **Віяло**

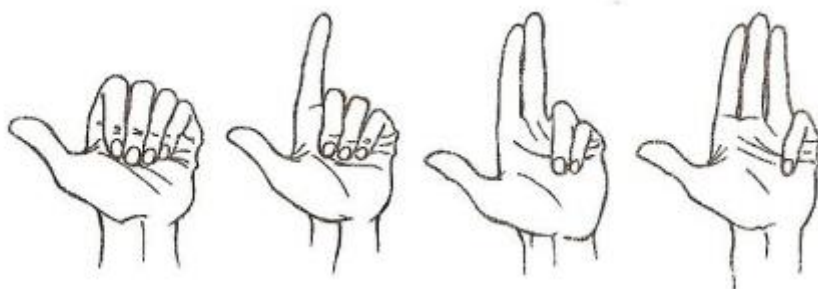
Сонце світить нам яскраво  
Всім ураз спекотно стало  
Дістаєм яскраве віяло,  
Щоб прохолодою нам повіяло.



З'єднати прямі пальці рук. Рослабити руки від локтя, утворивши з них велике віяло, яке обвіює лице вітерцем.

## Білочка

Сидить білка на візочку,  
Продає свої грибочки:  
Лисичці – сестричці,  
Горобцю, синичці,  
Вовчику сіренькому  
Та зайчику маленькому.

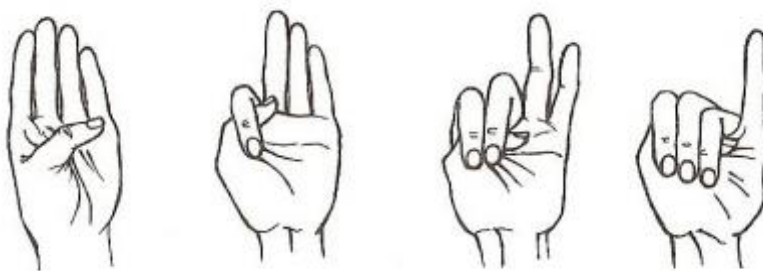


Почергово розгинати всі пальчики, починаючи з великого.



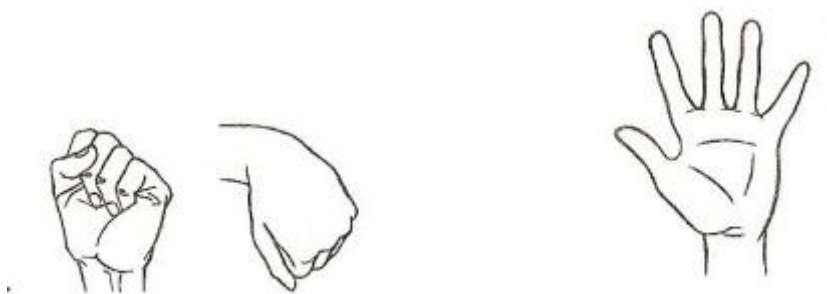
## Дітки

Раз – два – три – чотири – п'ять!  
Будем пальці рахувати –  
Товариські і грайливі,  
Всім такі вони важливі.



Підняти кисть правої (лівої) руки вгору, широко роздвинути пальці.  
Почергово сгинати їх в кулачок, починаючи з великого.

Тихо, тихо, не шуміть,  
Наших діток не будіть!  
Пташки стануть щебетати.  
Будуть пальчики вставати!

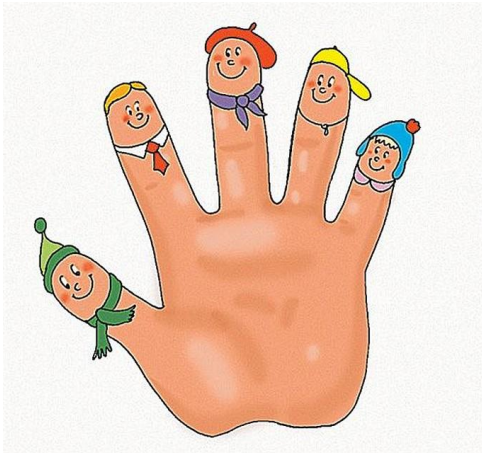


Розгойдувати кулачок вгору і донизу, відповідно до ритму віршованого тексту, а на слово «вставати» - відкрити кулачок, широко роздвинувши

пальці. Вправу виконувати спочатку однією рукою, потім другою, а а кінець обома руками.

### ***Встали пальчики***

Цей пальчик хоче спати,  
Другий йде також лягати,  
Третій пальчик задрімав,  
А четвертий давно спав.  
Встали пальчики – «Ура!»  
В дитсадок ідем, гайда!

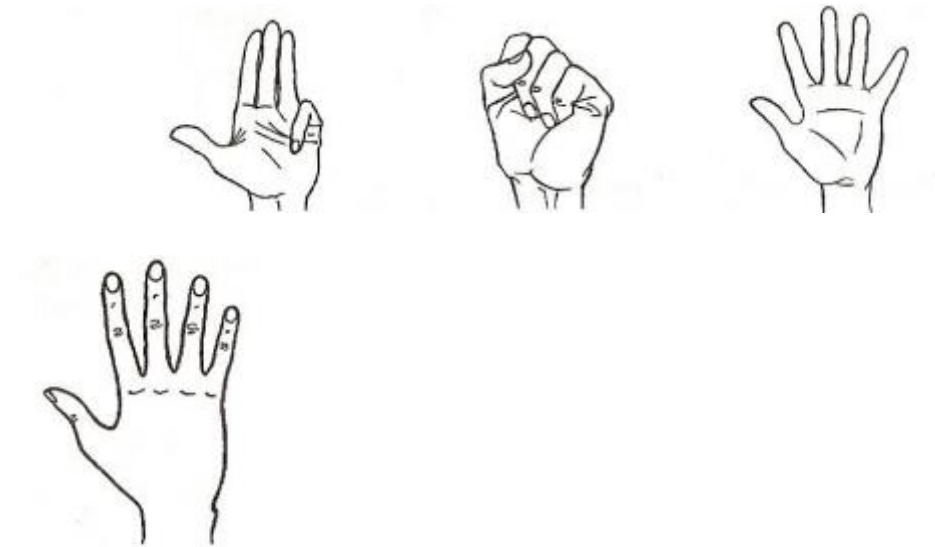


Почергово пригинати пальці до долоні, починати слід з мізинчика. Потім великим пальцем доторкнутись до усіх інших – «будити». Одночасно із вигуком «Ура!» кулачок розігнути і широко розвести пальчики в різні боки.

### ***На роботу***

Великий палець – встав один,  
Вказівний – услід за ним,

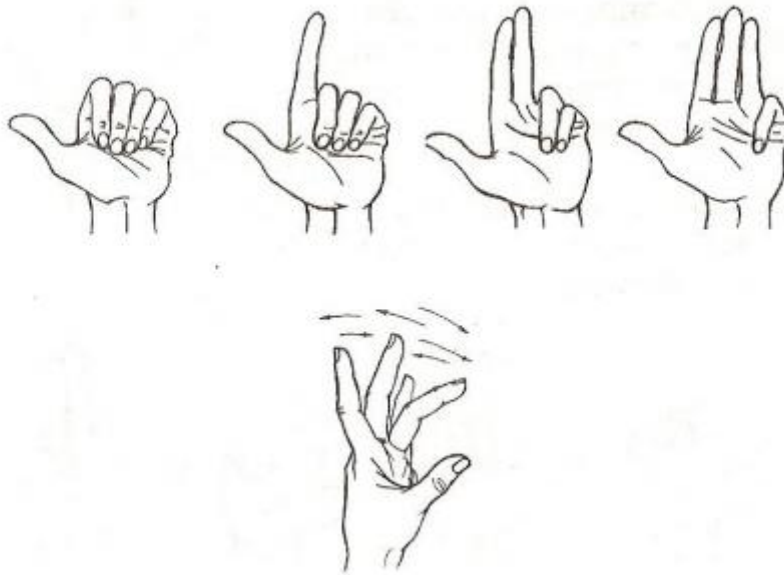
Середній безіменного підняв,  
А потім і мізинчик встав.  
Брати встали всі - «Ура!»  
На роботу всі гайда.



Зімкнути усі пальці в кулачок, по черзі розгинати пальчики, починаючи з великого. Зі словами : Брати встали всі - «Ура!»  
На роботу всі гайда – широко розвести пальчики в різні боки.

### ***За роботу***

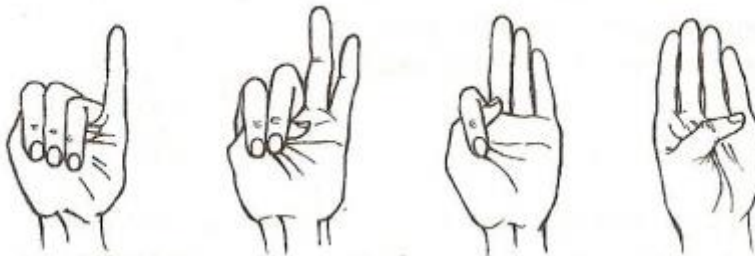
Нумо, браття, до роботи,  
Не страшні нам всім турботи.  
Треба дров нам нарубати,  
Щоби пічку протопити.  
Тобі воду слід носити,  
А тобі обід варити,  
Тобі треба посуд мити,  
Щоб могли ми відпочити.  
Потім будем ми співати,  
Гарно будем танцювати,  
Наших діток забавляти.



Почергово розгинати пальці, починаючи з великого, а на слова «Потім будемо співати, Гарно будемо танцювати» - енергійно рухати ними.

### ***Пальчики***

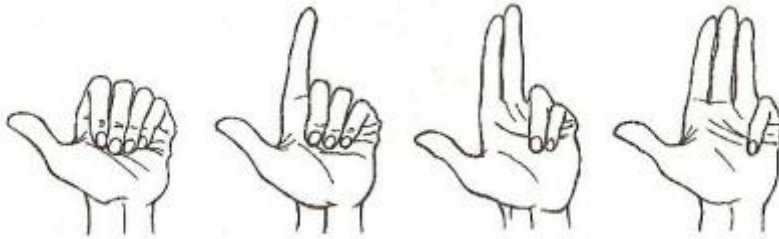
Один, два, три, чотири, п'ять –  
Вийшли пальчики гулять.  
Один, два, три, чотири, п'ять –  
Вже в будиночку сидять.



Почергово розгинати усі пальчики, починаючи з мізинчика, потім згинати їх у тій самій послідовності.

### ***Ми рахуємо***

Можна пальці рахувати –  
Один, два, три, чотири, п'ять.  
Другу ручку треба взяти,  
І так само рахувати.  
Можна пальці рахувати –  
Один, два, три, чотири, п'ять.



Почергово розгинати падьчики спочатку правої ( потім лівої) руки, починаючи з великого.

## ***Каченята***

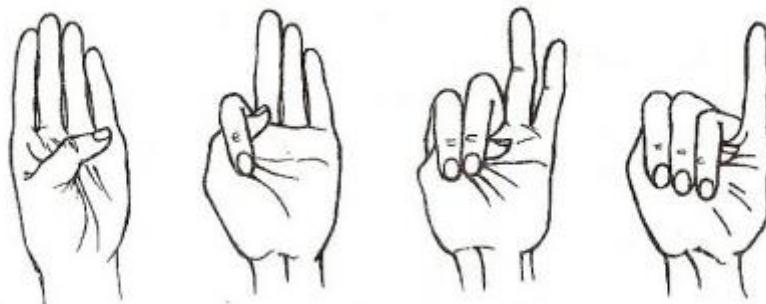
Один, два – йшли каченята,  
Три,чотири – до води.  
А за ними слідом п'ятий,  
Трохи шостий відставав,  
Сьомий їх наздоганяв.

Восьмий сильно утомився,  
А дев'ятий всіх догнав.

Лиш десятий так злякався,

Що аж сильно запищав .

- Ти десятий не тікай,
- Ми тут поруч,пошукай!!!

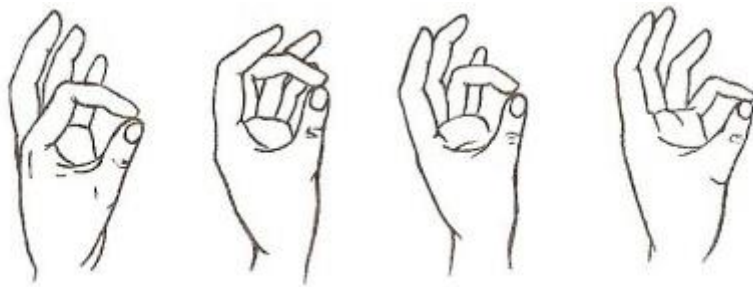


Почергово згинати усі пальці правої (потім лівої) руки, починаючи з великого, а зі словами «Ти десятий не тікай» - ритмічно згинати та розгинати пальці обох рук.

## *Пальчики вітаються*

Я вітаюся усюди –  
В дома та а вулиці.  
Навіть «Добрий день!» кажу  
Я сусідській курці.

Кінчиком великого пальця правої руки по чергово торкатись кінчиків вказівного, середнього, безіменного палців та мізинця. Цю саму вправу потім слід виконати лівою рукою.



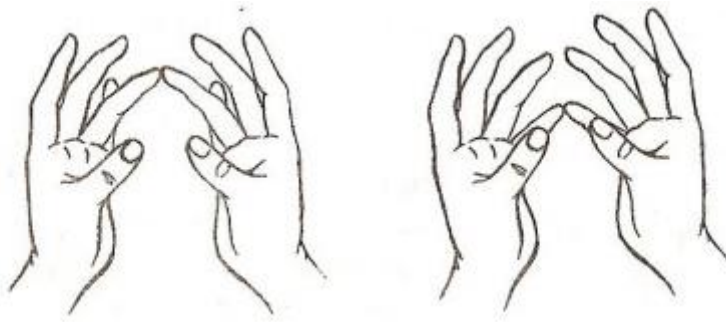
Їжачка зустрів їжак:  
«Добрий день! Живеш ти як?»



Одночасно кінчиками великих пальців правої та лівої руки по чергово торкатись кінчиків вказівних, середніх, безіменних палців та мізинців.

## *Вітаю*

Вітаю, сонце золоте!  
Вітаю, небо синє!  
Вітаю, вільний вітерець!  
Вітаю, духм'яний чебрець!  
Ми живем у ріднім краї –  
Разом всіх я вас вітаю!



Пальчиками правої руки по черзі «вітатись» з пальчиками лівої руки, похлопуючи один – одного кінчиками.

### ***Повітряне клацання***

На подвір'ї з братом  
Грались кошенята.  
Клацання злякались,  
Хто куди сховались.



Кінчик вказівного пальця правої руки сильно притиснути до подушечки великого пальця. Інші пальчики підняти вгору. Вказівний палець різьким рухом вперед клацає (виконати 3 рази). Відповідно до першої дії виконати вправу з іншими пальчиками на руці.

### ***Кігтики***

У киценої доні  
Є лапки – не долоні.  
І на кожній з лапок  
П'ять кігтиків – царапок.  
Їх ховать не поспішай,  
Краще з дітками пограй!





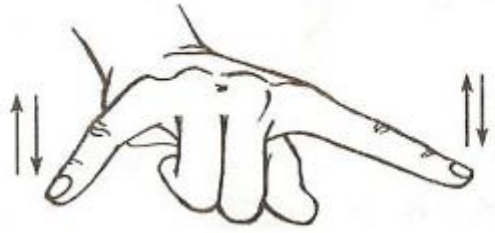
Піджати подушечки пальців правої руки до верхньої частини долоні, великий палець притиснути до вказівного у голосно імітувати навчання киці, повторювати декілька разів, потім змінити руку. На кінець вправу виконати обома руками.

## ***Жуки***

Я веселий, спритний жук.  
Знаю всі поля навкруг.  
На галявині літаю  
З квітів я пилок збираю,  
Ні хвилини не сиджу,  
Звуть усі мене –  
Жу-жу!



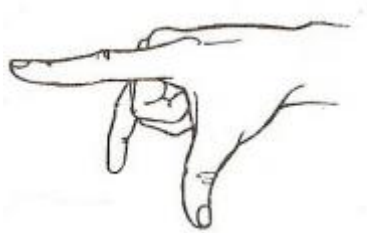




Стулити кулачок, вказівний палець та мізинець розвести у різні боки – «вусики». Рухати «вусиками».

## Комарик

Ти комарик не кусай,  
А додому улітай!!!



Стулити кулачок, вказівний палець витягнути вперед (це - «носик комара», яким він намагається вкусити). Великий палець та мізинець опустити до низу і розслабити (це – «лапки»).

## Оса

Оса сіла у квітник,  
Щоб попить духм'яний сік.





Витягнути вказівний пальчик правої руки вперед, робити ним колові рухи.  
Потім повторити вправу лівою рукою.

## **Великий братик**

Озернися ти навколо  
І зроби велике коло.



Чотири пальці правої руки (окрім великого) стулити у кулак. Великий палець підняти вгору і робити ним рухи по колу.

## **Гвинтокрил**

Швидко лопаті крути!  
Гвинтокрил, лети, лети!





Пальці обох рук ( окрім вказівних та великих) – у положенні плетого кошика. Вказівні пальці видвинути вперед і з'єднати їх подушечками ( це –«хвіст гвинтокрила»). Великими пальцями виконувати одночасні швидкі колові рухи, як лопаті гвинтокрила.

## Малюк

«Топ – топ – топ !» - топають маленькі ніжки.  
Це веселий наш малюк ходить по доріжці.



Вказівний та середній пальці правої руки «ходять» по столу, потім повторити вправу лівою рукою.

## Дощик

Дощик – дощик,  
Досить лити,  
Нас, малесеньких  
Мочити!



Подушечки правої руки (лівої) щільно притиснути до столу, по чергово стукати ними, наче гра на піаніно.

## Коза рогата

Іде коза рогата,  
Іде коза вухата  
До діточок маляточок.  
Ніженьками "туп-туп",  
Віченьками "'луп-луп",  
Хто лиш сосочку ссе,  
Молочка хто не п'є,  
Того буцну прийду,  
На ріжки посаджу.



Пальці рук стиснути, лише мізинець і вказівний лишити випрямленими. Це – «коза». Робити рухи як коза бодається.

## Зайчик

Зайчик високо стрибає,  
Бо стрибучі ніжки має.



Лікоть обперти на стіл, вказівний та середній пальці розвести в різні боки.  
Інші стиснути в кулачок.

## Равликова хатка

Зажурилось равлення:  
— Я росту й росту щодня,  
Стану більшим на біду  
Й завтра в хатку не ввійду!  
Та спокійно ніч пройшла —  
Хатка також піросла...



Пальці стиснути в кулачок. Витягнути вказівний палець та мізинчик.  
Повільно просуватись вперед «равлик рухає вусиками».

## Каблучка

Вийду я на ганок,  
Винесу каблучку,  
Я її, як забавку  
Подарю онучку.



Великий, та вказівний палець зєднати у кільце, інші розвести у різні боки.

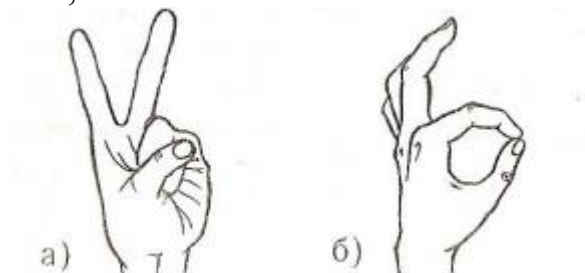
## Зайчик – кільце

Зайчик наш в траву стрибав,

З відти він кільце дістав.

А кільце це непросте –

Сяє, наче золоте.



В цій вправі слід з одних рухів переходити на інші:

а) пальці зібрати в кулачок, витягнути вказівний та середній пальці, розвести їх у різні боки.

б) Великий та вказівний пальці з'єднати в кільце, інші розвести в різні боки.

## Окуляри

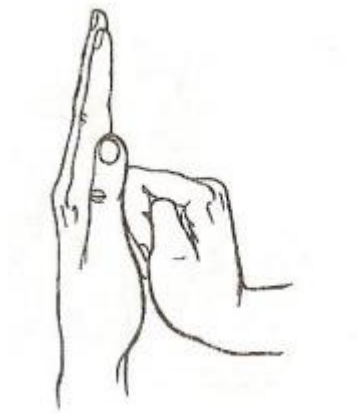
- Сталось, щось у тітки Валі?
- Окуляри десь пропали! –  
Не знайти їй окуляри,  
Бо, напевне, їх забрали.



Утворити два кола з великих та вказівних пальців обох рук, з'єднати їх разом.

## Стілець

Ти стілець із рук склади –  
Та всім дітям покажи.

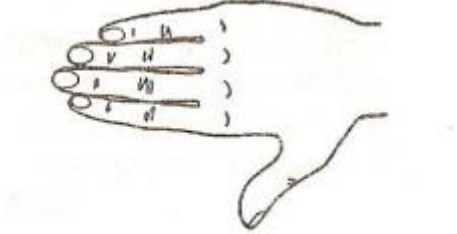


Ліву руку підняти вертикально вгору. Прямі пальці щільно притиснути один до одного. Праву руку в положенні кулочка притиснути міцно до лівої долоньки, великим пальцем до себе. Якщо вправа виконується легко, можна міняти руки на рахунок «один», «два».

## Прапор

Прапор наш, як літо,  
В сонці майорить.  
По долині – жито,  
По горі – блакить.

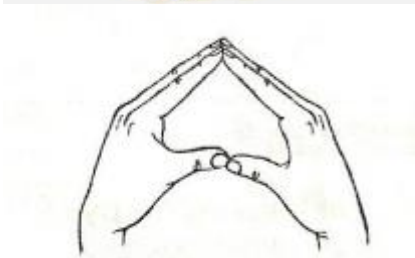




Чотири пальці, окрім великого щільно стиснути між собою. Відвести праву руку у бік. Розвернути її таким чином, щоб великий палець, повністю відтягнутий, опинився з низу.

## Будинок

«Виріс» дім наш у садах,  
Є віконця в нім та дах.



Утворити кришу, з'єднати обидві руки подушечками пальців. Великі пальці з'єднати прямою лінією. Утворимо будинок із дахом та вікном. Якщо зап'ястя розвести ширше, а лікті притиснути до тулуба – буде багатоповерхівка.

## Кулька

Надувайся, кулька, більше!  
Краще щічки роздувай!

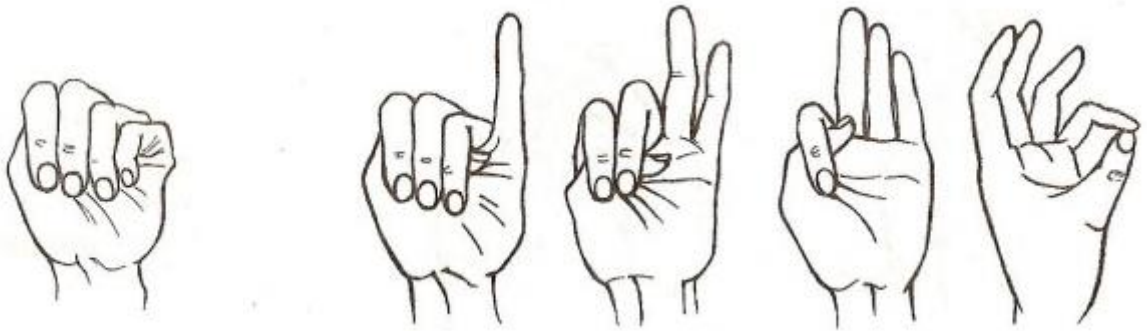
Ті пограйся з нами довше:  
Котись, стрибай та злітай!



Кінчики пальчиків обох рук притиснути один до одного, долоньками утворити маленьку, а потім – велику «кульку». Коли повітря «виходить», прийняти долоньями вихідне положення.

## Мізинчик

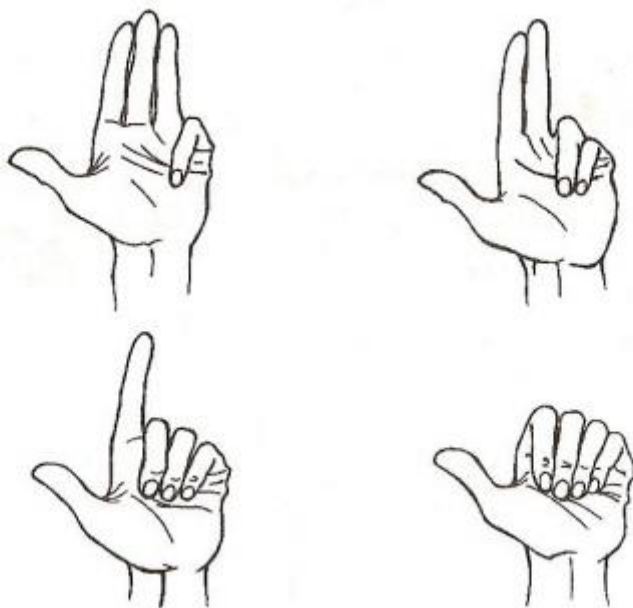
маленький мізинчик  
плаче, плаче, плаче,  
Безіменний не зрозуміє,  
що все це значе,  
Середній пальчик -  
дуже важливий,  
не бажає слухати.  
Вказівний запитав:  
"Може хочеш їсти?"  
А великий біжить на кухню,  
тягне каші ложку,  
каже: "Не треба плакати,  
на, поїсти трошки!"



Кисть руки стиснути в кулачок. Почергово розгинати пальці, починаючи з мізинчика. Проговорюючи останні речення великим пальцем та мізинчиком торкатись один одного.

### Хлопчик –пальчик

- Хлопчик – пальчик,  
Де ти був?
- Із цим братом –  
В ліс ходив.
- Із цим братом –  
Борщ варив.
- Із цим братом –  
Їли манну кашу.
- Із цим братом –  
Співали пісню нашу.



Почергово згинати та розгинати усі пальчики, починаючи з мізинчика.

## Сонечко

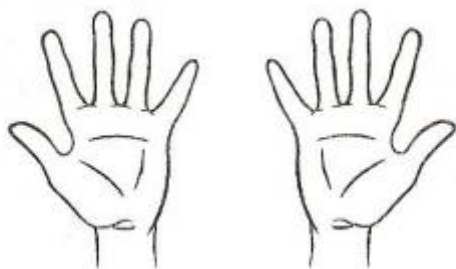
Сонце рано в ранці встало,  
Всім ураз тепліше стало.



Долоньки перехрестити, пальчики широко розвести у різні боки, утворити «сонечко з промінчиками».

## Ліс

Ліс чарівний восени,  
Жовті клени, ясени.  
Під ялинкою їжак  
Скуштував грибок на смак.

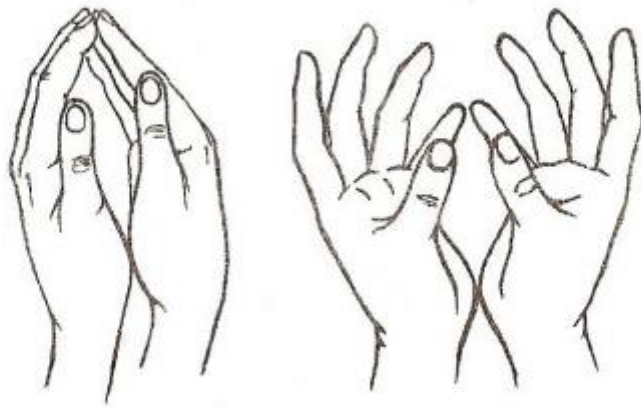


Підняти обидві руки долонями до себе, широко розтулити пальці.

## Квітка

Паросток скоріш зростай,  
Ти жоржина – зацвітай.





Подушечки пальців обох рук зімкнути. Долоньки трішки округлі. Утворюємо «бутон» квітки. Потім долні стиснути з низу, а пальчики широко розвести в різні боки і трішки вигнути. Утворюємо квітку, яка розквітла.

## Метелик

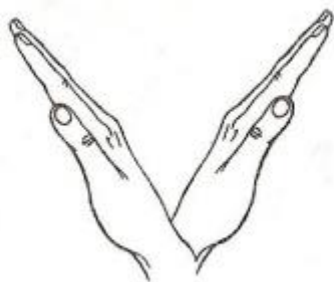
На лісовій галявині диво —  
На квіточках бантики,  
Це метелики розсілися  
Як кольорові фантики.  
(Р. Рясина)



Перехрестити зап'ястя обох рук і притиснути долні тильним боком один до одного. Пальці прями «метелик сидить».



Долоні прямі та напружені. Пальці не згинати. Легким, але різьким рухом руки у зап'ясті імітувати політ метелика.



## Пташечки

Пташечки летіли,  
До нас прилетіли.  
Сіли. Посиділи.  
І далі полетіли.



Пальцями обох рук виконувати рухи вгору, вниз.

## Пташенята у гнізді

Полетіла пташка – мати



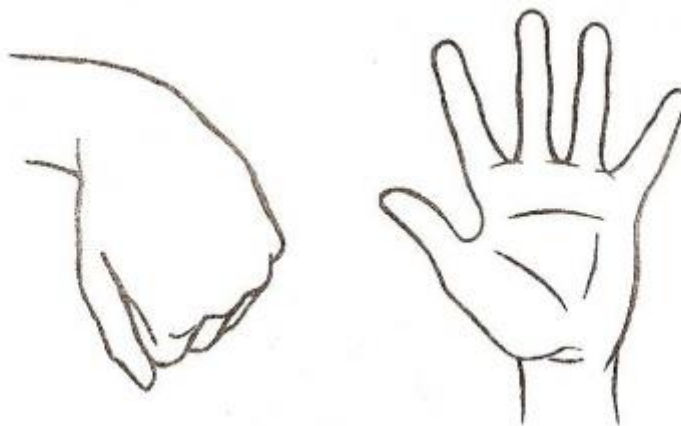
Малюкам жучків шукати.  
Малюки сидять чекають.  
Маму в небі виглядають.



Усі пальці лівої руки обхватити правою долонею (це – «гніздо»). Рухати пальчиками лівої руки (це – «пташенята»).

## Кольори

Любить пензлик мій до свята  
Собі чубчик фарбувати.  
Він у райдугу пірнає,  
Кожний колір називає...



Одночасно рухати кистю обох рук. Вихідне положення – опущені до низу кулачки, потім піднімаємо руки вгору, пальці розводимо у різні боки.

## Курочка п'є воду



Наша курочка гуляла,  
І травичку пощипала.  
Пішла шукать водичку,  
Сіла на криничку.



Поставити руку локтем на стіл. Пальці скласти як дзьоб. Ритмічно нахиляти кисть руки до низу і піднімати вгору («курочка п'є воду»).

## Гойдаєм човник

Довго човника гойдало.  
Вітер вщуг і тихо стало.



Перевернути долнь до гори, скласти пальці «човником». Плавню рухати кисть руки вліво та вправо.

## Гуси

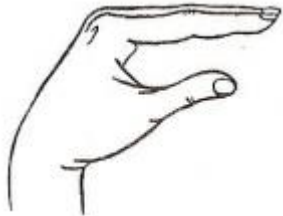
Гуси голосно кричали —  
Горобці зерно клювали.  
Гуси гонять горобців,  
Голубок їм підсобив.



Великий та вказівний пальці з'єднати «дзьоб», інші – в кулачок.

## Гусак

Гусак сердито так гелгоче,  
Може їсти він вже хоче.



Сперти руку ліктем на стіл. Всі інші пальці прямі. Чотири пальці (окрім великого) витягнути вперед та щільно притиснути один до одного («голова гусака»). Великий палець трішки опустити вниз. Це «гусак» з відкритим «дзьобом».

## Черепашка

- Ніжка, ніжка, давай швидше  
Рухай мій будиночок скоріше.



Подушечками пальців та нижньою частиною долоні торкатись столу, утворюючи «півкулю». Висунути вказівний палець, операючись на стіл і підтягнути ним вперед увесь «будиночок» черепашки. Таким же чином пересувати «будиночок» черепашки середнім, безіменним пальцями та мізинчиком.

## Брати

Два брати пішли гуляти,  
А за ними ще два брати.  
Старший братик – не гуляв,  
Їх він голосно гукав.  
Він до стоу всіх чекав,  
Смачну кашу всім давав.



Долоню покласти на стіл. Прямі пальці зеднати. Розсунути у боки по чергово дві пари пальців: спочатку мізинець та безіменний, потім – середній та вказівний. Великим пальцем «кликати» братів, «годувати» їх кашею.

## Хрестики – нулики

Були у мене на столі

Хрестики та нулики.

Захотів Ілля Веселків

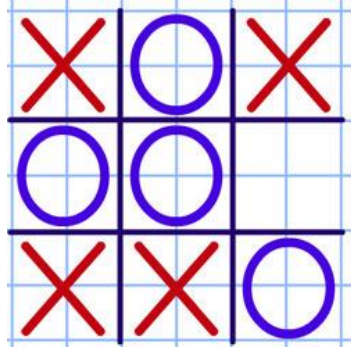
Їх зкрутити з пальчиків.

- І тепер я всіх навчу –

І дівчат, і хлопчиків.

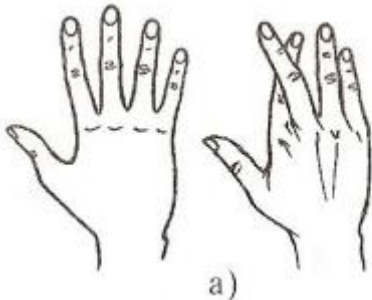
- Всім малятам покажу,

Як я пальчики кручу.



Кисті рук з прямими пальцями покласти а стіл.

а) Хрестики – зачипити безіменний палець за мізинець або середній – за вказівний. Тримати в такому положенні як найдовше.



б) Нулики – з'єднувати подушечки великого пальця з вказівним, потім середнім, безіменним пальцями та мізинцем.



в)

в) Одночасно утримувати хрестик і нолик на одній руці.

## Гачок

Міцно зеднані разом,  
Наші пальчики – гачком.



З'єднати мізинці обох рук разом, як два гачки, щоб їх було важко роз'єднати.  
Таку ж вправу повторити із іншими пальцями (великими, вказівними, середніми та безіменними).

## Долонька- кулак

-Хочеш? То роби ось так:  
То –долонька , то – кулак.



Руки покласти на стіл:

а) долоні притиснути до столу.

б) одночасно стиснути два кулачка (положення кулак – кулак).

в) одну руку розжати, друга в кулаці (положення рука – кулак).

Для ускладнення вправи збільшити швидкість виконання.

## Веселий оркестр

Кіт грає на баяні,  
Зайка наш на барабані.

Ну а мишка – на трубі.  
Поспішає грать тобі.  
Можеш нам допомагати,  
Разом з нами будеш грати.



Імітувати гру на різних музичних інструментах.

## Предметна діяльність.

Предметна діяльність дуже гарно сприяє розвитку дрібної моторики.

- а) застібати та розстібати гудзики.
- б) гра зі шнурівками.
- в) нанизування кілець на стрічку.
- г) ігри з мозаїкою.
- г) сортування мозаїки по коміркам.
- д) ігри з конструкторами.
- е) сортування круп та зерен (наприклад, відібрати квасоллю від гороху).