

Приведенные упражнения (с некоторыми авторскими модификациями) рассчитаны на детей от 3 лет. Они прекрасно подойдут в качестве физкультминуток в перерывах между занятиями или уроками. Помимо развлекательной ценности, упражнения подойдут для развития памяти, чувства ритма, умения воспроизводить последовательность движений (а это, в свою очередь, делает ребенка более организованным). В качестве приятного бонуса ребёнок закрепит счет и представление о временах года.

Про бабу

«Жила-была бабу («руки в боки»),
Да жила у речки (разводим руки в стороны ладонями вниз).
Захотелось бабу («руки в боки»)
Искупаться в речке (изображаем плавание брассом).
И купила бабу («руки в боки»)
Мыло да мочало (одна рука вперед – это «мочало», другая – «намыливает»)).
Эта сказка хороша (правая рука в кулаке, большой палец вверх),
Я начну сначала:
«Жила-была бабу...».
На каждое повторение сказки темп рассказывания увеличивается.

Царёв двор

«Жил-был царь (обе руки приставляются к вискам основаниями ладоней. Ладони выпрямлены, пальцы растопырены – «корона»),
У царя был двор (руки разводятся на уровне груди – изображаем «двор»)).
На дворе был кол (одна рука ставится на локоть, пальцы вверх, сжаты, ладонь прямая),
На колу – мочало (развести пальцы),
Его ветром качало (покачать кистью в стороны, вперед-назад»)).
Не начать ли сказочку сначала?
На каждое повторение сказки темп рассказывания увеличивается.

Два медведя

Сидели два медведя
На тоненьком суку (руки согнуты в локтях и сжаты в кулаки, прижаты к туловищу. Ребенок покачивается из стороны в сторону):
Один читал газету (разводим руки в стороны как при чтении газеты),
Другой молот муку (стучим одним кулаком по другому).
Раз ку-ку, два ку-ку (кулаки «падают» по очереди на колени) –
Оба шлёпнулись в муку (стучим кулаками по коленям: 1 удар – 1 слово).
Нос в муке (показываем пальцем на нос),
Хвост в муке (показываем рукой за спину на копчик),
Ухо в кислом молоке (берёмся пальцами за ухо).

Бараны

Так бодались два барана (руки согнуты перед грудью, локти разведены в стороны, оба кулака «бодаются»)
На мосточке утром рано (хлопки на каждое слово).
Уступить не захотели (снова «бодаются») –
Вместе в речку полетели (ладони «уронить» на колени).

Времена года

Условные обозначения: 1 – большой палец, 2 – указательный палец, 3 – средний палец, 4 – безымянный палец, 5 – мизинец. Соединяем колечки на каждое слово стихотворения. Например, на слово «мы» соединяем в колечко указательный и большой пальцы.
Мы (1-2 правая рука), конечно (1-3), любим (1-4) лето (1-5):
Летом (1-5) всё (1-4) теплом (1-3) согрето (1-2),
Но(1-2 левая рука) затем (1-3) приходит (1-4) осень(1-5),
Хоть (1-5) её (1-4) никто (1-3) не (1-2) просит (хлопок в ладоши),
А (1-2 обе руки одновременно) потом идёт зима (1-5) –
И (1-5) бела, и холодна (1-2).
За (1-2) зимой (1-3) идёт (1-4) весна (1-5) –
Вновь (1-5) тепло (1-4) несёт (1-3) она (1-2).

Полянка

Берём квадратный фрагмент порогового коврика «травка». Кладем его на колени, и обе руки делают на нем движения соответственно тексту.

На полянке, на лужайке
Целый день скакали зайки (прыгаем всеми пальцами по коврику).
И катались по траве,
От хвоста и к голове (прокатываем ладони от основания к кончикам пальцев).
Долго зайцы так скакали,
Но напрыгались, устали («допрыгать» и «лечь» ладонями на коврик).
Мимо змеи проползали,
«С добрым утром!» - им сказали (ладони по очереди ползут как змеи).
Стала гладить и ласкать
Всех зайчат зайчиха-мать (ладони поочередно гладят коврик).
Шла медведица спросонок,
А за нею – медвежонок («переступаем» ребром ладони – как косолапый мишка).
А потом пришли детишки,
Принесли в портфеле книжки (2 и 3 пальцы «идут»)).
Стали книжки открывать
И в тетрадочках писать (кисти раскрываются, как книжки, ладонями вверх).
Букву Э и буку О
Знаем мы с тобой давно.
И запомним навсегда
Вместе с У и буквой А.
А последней букву Ы
Написали дружно мы (пишем пальцем на коврике соответствующие буквы, другая рука лежит ладонью на коврике, придерживая его).
Всё! Тетрадочки убрали
И обедать побежали («бежим» 2 и 3 пальцами).

Песенка Динозаврика и Стрекозы

Раз, два –
Выше голова! (согнутые в локтях руки держим перед собой ладонями вниз. В такт считалки поднимаем и опускаем кулаки).
Три, четыре –
Ноги шире! (руки перед собой, пальцы растопырены – стучим кончиками пальцев по поверхности стола).
Пять, шесть –
Будем есть! (кисти превращаются в «пасти динозавров». Большой палец – «нижняя челюсть», сомкнутые остальные пальцы – «верхняя челюсть». Сжимаем и разжимаем «челюсти динозавра»)).
Семь, восемь –
Хвост подбросим! (согнутые в локтях руки держим перед собой ладонями вниз. Пальцы сжаты в кулаки, большие пальцы отведены в сторону. Поднимаем и опускаем большие пальцы).
Девять, десять –
Камень взвесим! (ударяем кулаком по раскрытой ладони, меняем положение рук).
Хорошо, что есть друзья!
Забывать про них нельзя! (попеременно сжимаем одну ладонь другой ладонью).

Зайка и барабан

Зайка вязал свой барабан
И ударил трам-трам-трам.
Пальчики в кулачок. Указательный и средний пальцы вверх, они прижаты. Безымянным и мизинцем стучит по большому пальцу. Выполнить правой рукой, затем левой, потом обеими руками.



Большой братец

Покажи уменье другу,

Покружись-ка ты по кругу!

Четыре пальца правой руки (кроме большого) сжать в кулак. Большой палец поднять вверх и выполнять круговые движения (вправо, потом влево). Выполнить левой рукой, обеими руками.



Откуда взяты упражнения:

Крупенчук О.И. Ладушки: пальчиковые игры для малышей, Литера, СПб, 2005

Крупенчук О.И. Тренируем пальчики – развиваем речь! СПб, Литера, 2011

Крупенчук О.И. Пальчиковые игры. – СПб.: Издательский Дом «Литера», 2008. – 32 с.

Музыкальная гимнастика для пальчиков. Составитель М. Ковалевская. Изд-во Союз художников, СПб, 2006.

Сахарова О.М. Путешествие динозаврика и стрекозы

Цвынтарный В.В. Играем с пальчиками и развиваем речь. СПб.: Лань, 1997.