

Пальчиковая гимнастика с карандашом



Зам. зав. по ВМР Гузенко Е.В.

Добываем огонь

Добываю я огонь,
Тру ладонью о ладонь.

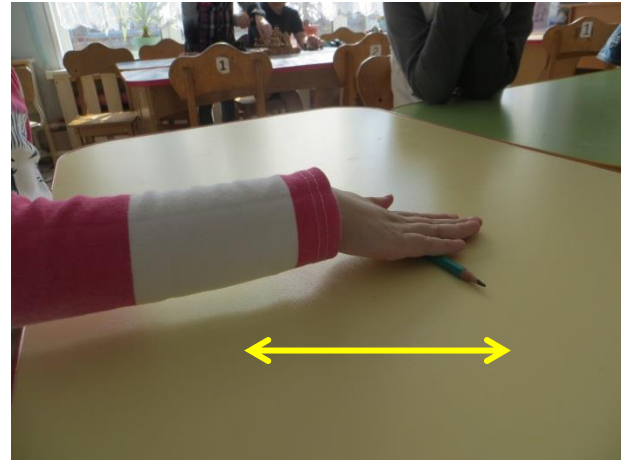
*Карандаш вертикально
зажат между ладонями.
Нижний конец карандаша
соприкасается со столом.
Движениями «вперед-
назад» прокатывать
карандаш между ладонями.*



Раскатаем тесто

Пирожки я выпекаю,
Тесто тонко раскатаю.

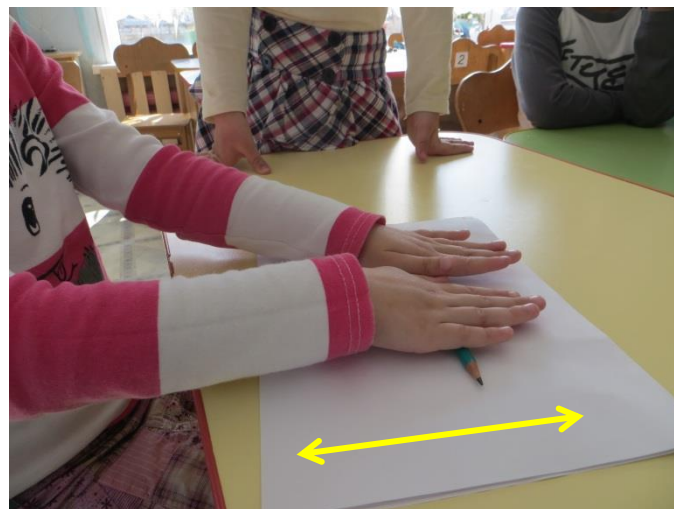
*Карандаш расположен на
столе горизонтально.
Прокатываем карандаш
по столу сначала одной
ладонью, затем другой,
как будто раскатываем
тесто.*



Печем пирог

Чтоб пирог большой
испечь,
Нужны противень и печь.

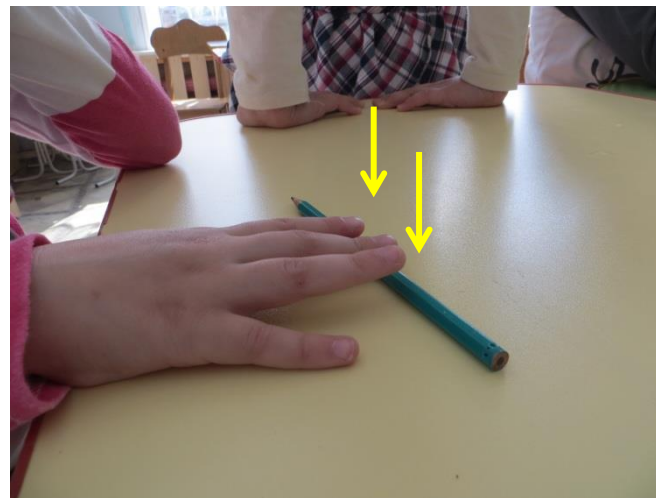
*Карандаш расположен на
столе горизонтально.
Прокатываем карандаш
двумя ладонями
одновременно, как будто
раскатываем тесто.*



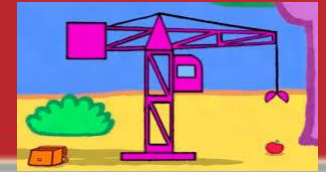
Дождь

Дождь по крыше
барабанит,
Ну, когда же он устанет?
Дома я весь день сижу,
Никуда не выхожу.

*Карандаш лежит на
столе. Постукиваем
кончиками пальцев одной
руки по карандашу.
Затем руки меняем.*

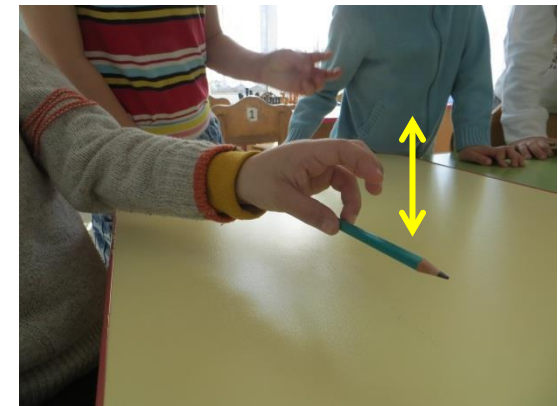
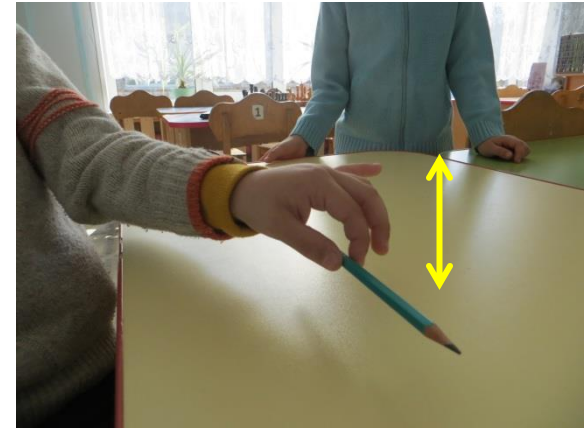


Подъемный кран



Вот большой подъемный кран,
Сильный он, как великан.
Легко бревна поднимает
И обратно опускает.

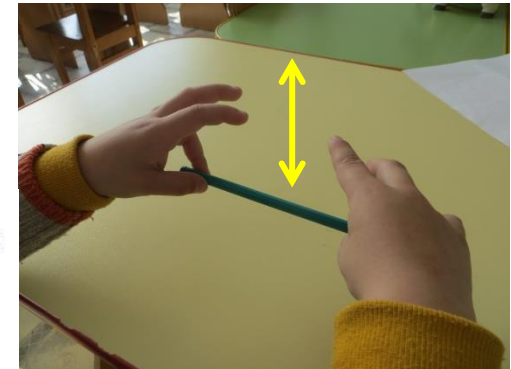
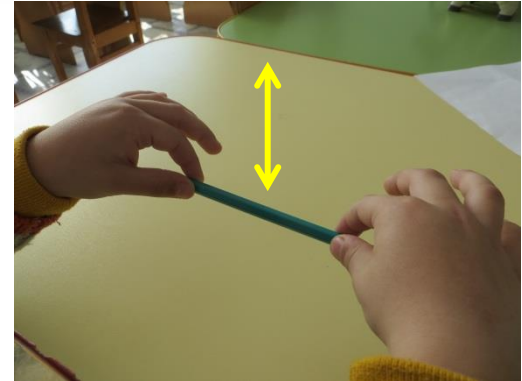
Карандаш лежит на столе. Берем карандаш большим и указательным пальцами, поднимаем над столом и снова кладем на место. Затем берем карандаш большим и средним пальцами, поднимаем и кладем на место. Точно также берем карандаш большим и безымянным, большим и указательным пальцами. То же самое упражнение выполняем с другой рукой.



Штангисты

Мы – штангисты – силачи
Трубы гнем, как калачи.
Штангу ловко поднимаем
И обратно опускаем.

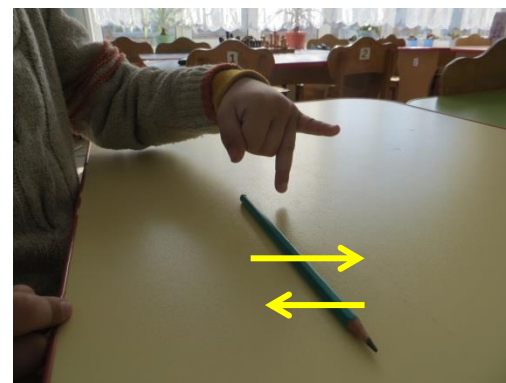
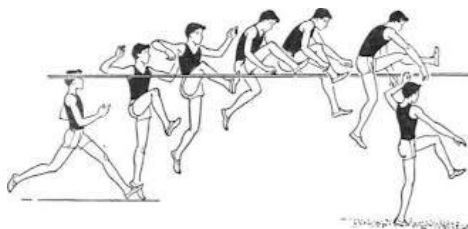
*Карандаш лежит на столе.
Берем карандаш большим и
указательным пальцами обеих
рук, поднимаем над столом и
снова кладем на место. Затем
берем карандаш большим и
средним пальцами обеих рук,
поднимаем и кладем на место
и так далее.*



Прыжки

Через бревнышко я прыгну,
-Эге-гей, - я громко крикну.
Буду прыгать целый день –
Веселиться мне не лень.

*Попеременно каждым
пальцем одной руки
совершать «прыжки» через
карандаш (по всей его
длине). Затем поменять
руку.*

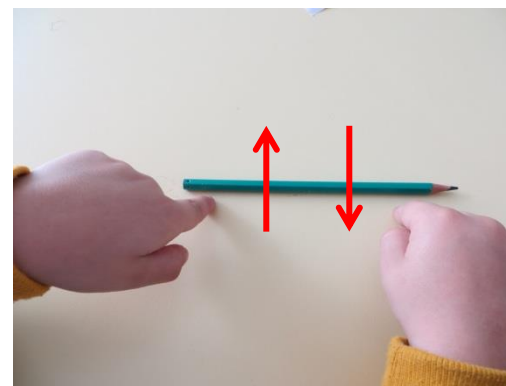


Прыгуны



Прыгуны соревновались,
Доказать они пытались,
Кто из них быстрее прыгнет
И «Победа!» громко крикнет.

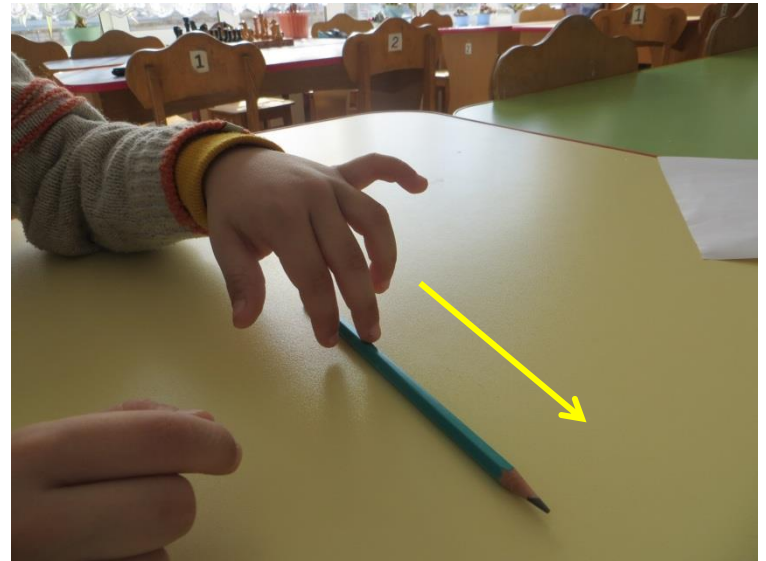
*Карандаш лежит на столе.
Указательные пальцы обеих рук
поставить с противоположных
концов карандаша. Совершать
«прыжки» указательными
пальцами, продвигаясь навстречу
друг другу. Дойдя до середины,
«пропрыгать» назад. Далее
упражнение выполняется
аналогично со средними пальцами,
безымянными и мизинцами.*



Гимнасты

По бревну пройду я ловко,
Здесь, друзья, нужна сноровка.

*«Пройти» по карандашу, как по
бревну, указательным и средним
пальцами.*

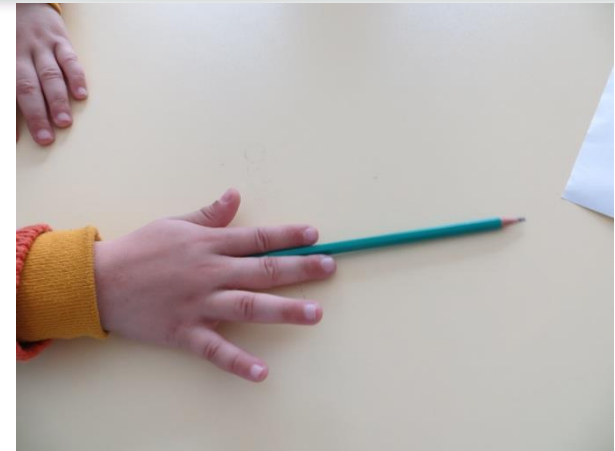




Краб

Краб клешни свои расставил,
Смотрит вдаль – добычу ждет.
Волноваться нас заставил -
Вдруг в них рыбка попадет.

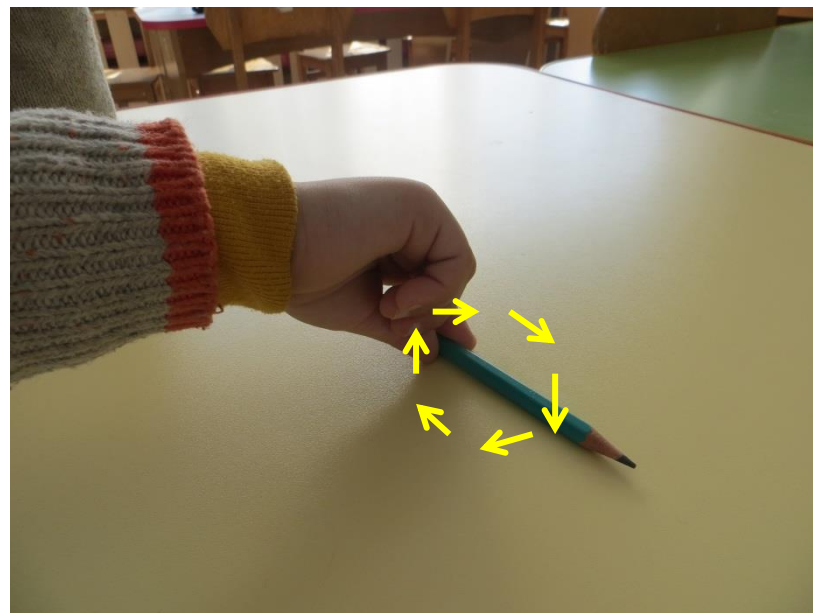
Ладонь с растопыренными пальцами лежит на столе. Зажать карандаш между мизинцем и безымянным пальцами и попытаться приподнять карандаш, опустить его на стол. То же самое упражнение выполняем, зажимая карандаш между безымянным пальцем и средним, средним и указательным; указательным и большим.



Вертушка

Ты, вертушка, крутишься,
Ты, вертушка, вертишься.
Мне с тобой не скучно,
Мне с тобою весело!

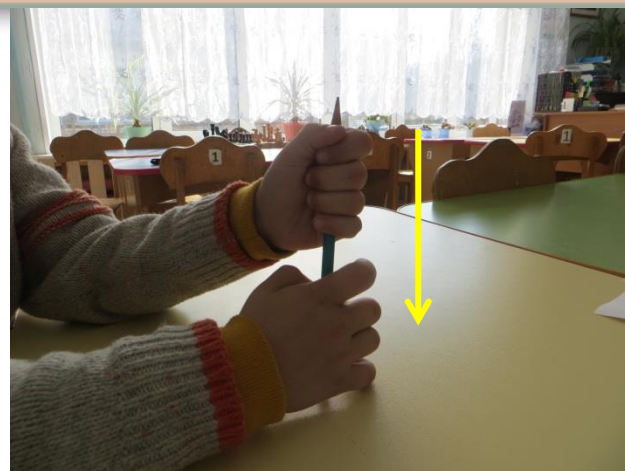
*Карандаш лежит на столе.
Указательным и большим
(указательным и средним)
пальцами перехватить
карандаш посередине и
покрутить его на столе
вокруг своей оси. То же
упражнение выполняется
другой рукой.*



Лифт

Я живу, ребята,
На этаже десятом.
Сяду я в просторный лифт
И тихонько съеду вниз.

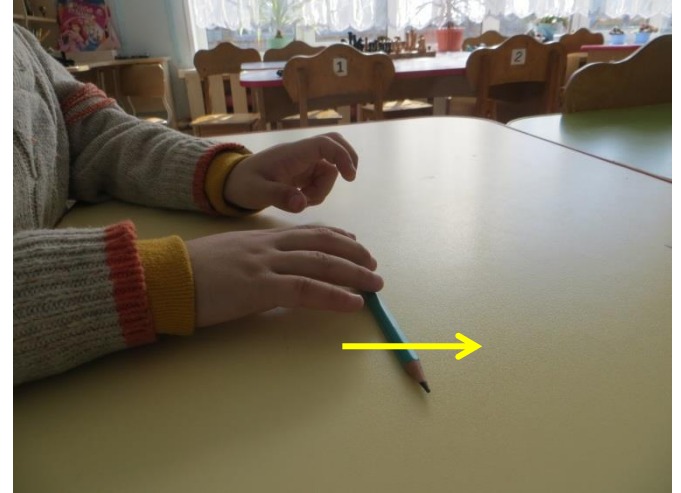
*Карандаш «стоит» на столе.
Правой рукой обхватить
карандаш снизу, левой рукой
обхватить карандаш выше.
Убрать правую ладонь. Левый
кулачок, обхватывая карандаш,
съезжает по нему вниз.
Перехватываем карандаш правой
рукой выше, убираем левую руку –
правый кулачок с зажатым
карандашом съезжает вниз и т.д.*



Акробат

Ловкий, смелый акробат
Позабавить был нас рад.

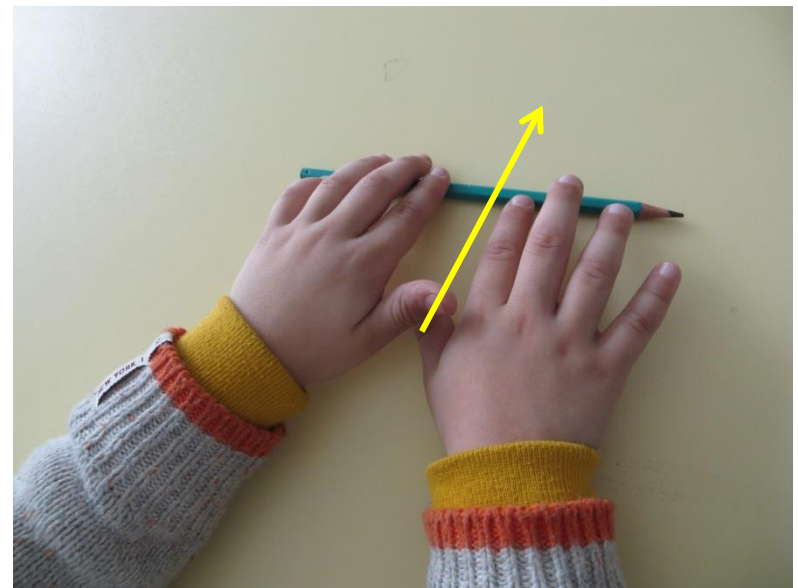
*Карандаш лежит на столе.
Перебираем и катим его кончиками
пальцев сначала одной руки, затем
другой.*



Бревна

Катим бревна для плота –
Вот какая красота!

*Карандаш лежит на столе. Перебираем
и катим его кончиками пальцев обеих
рук.*



Массажисты

Покатаю карандаш немножко-
Помассирую ладошки.
Вы, ладошки, не ленитесь,
На занятиях трудитесь.

*Прокатываем карандаш между
тыльной стороной ладони
одной руки и ладонью другой.
Затем расположение рук
меняем (правая рука сверху –
левая снизу и наоборот)*



Веретено

Я верчу, верчу, верчу,
Нитку тонкую кручу.

Держим на весу карандаш большим и указательным пальцами. Покатать карандаш между пальцев, затем держим карандаш большим и средним пальцами, прокатываем его между пальцев. Меняем пальцы на большой и безымянный, большой и мизинец. Упражнение выполняем аналогично.



Маляры

Вниз и вверх забор мы красим.

Аккуратно все покрасим.

Будет новым наш забор,
Огороженным весь двор.



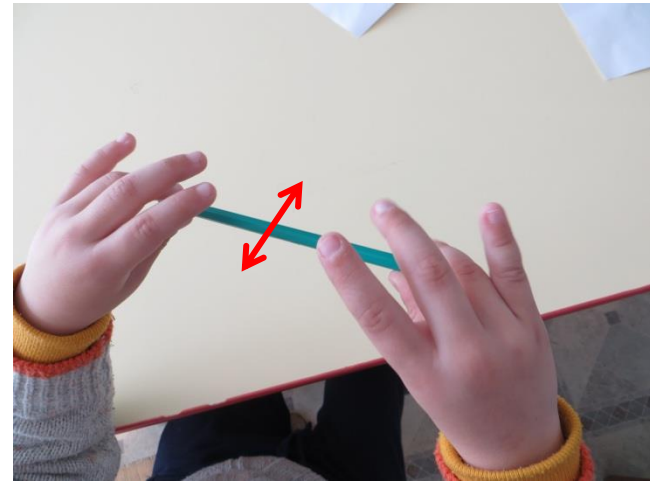
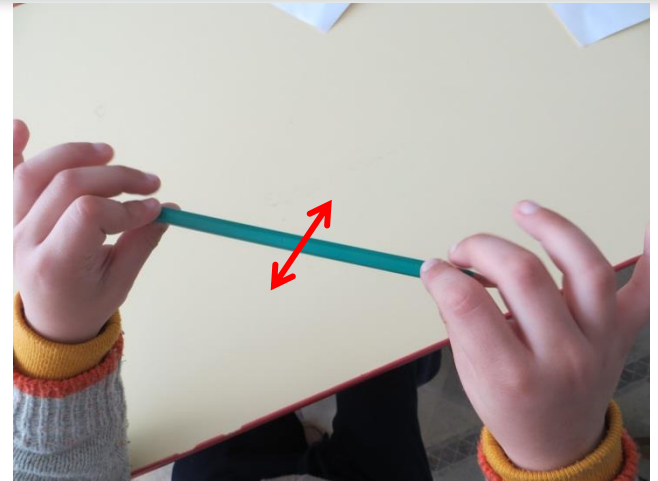
*Карандаш держим в правой руке.
Левая ладонь выпрямлена, пальцы
неплотно сомкнуты. Вкладываем
карандаш между большим и
указательным пальцами, между
указательным и средним, средним и
безымянным, безымянным и
мизинцем. Затем руки меняют.*



Карандаш

Крутим, крутим карандаш,
Верный он помощник наш.

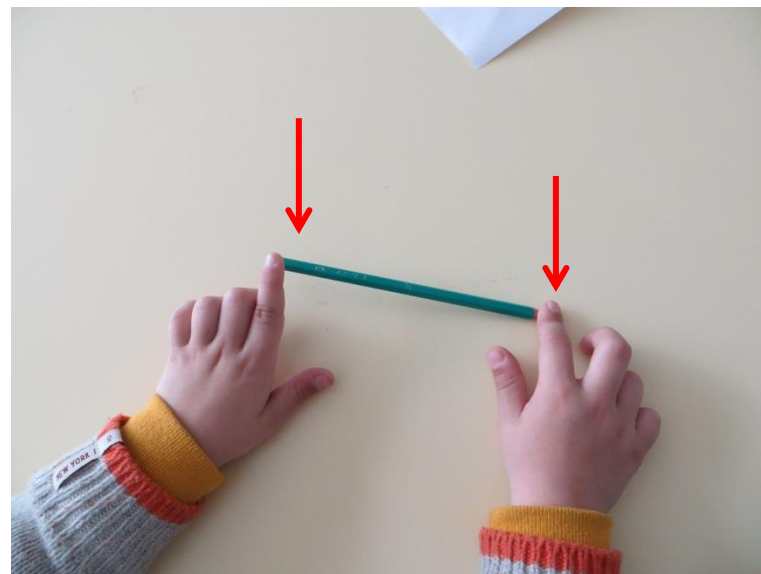
*Держим карандаш кончиками
пальцев с обоих концов и
прокручиваем вперед или назад.*



Качели

Мы с другом вдвоем
Сели на качели
И качаемся вдвоем
Еле-еле-еле.

*Карандаш лежит на столе.
Кончиками указательных пальцев
касаемся карандаша с разных
сторон. Поочередно нажимаем
то на один, то на другой конец
карандаша (как будто два
человека качаются на качелях).
То же самое упражнение делаем с
помощью средних, безымянных
пальцев и мизинцев.*



Молоточки

Молоток возьму я в руки,
Мне сегодня не до скуки.
Колочу я целый день,
Ведь работать мне не лень.

*Карандаш лежит на столе.
Руки сжаты в кулачки.
Постукивать боковой
стороной кулачков о
лежащий карандаш
(попеременно и двумя руками
вместе)*

