

Вчитель початкових класів  
ЗОШ I-III ст. с. Пульмо  
Занюк Людмила Петрівна

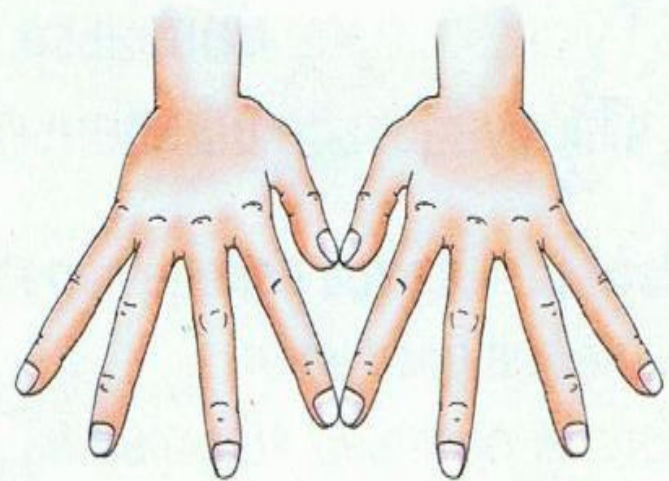
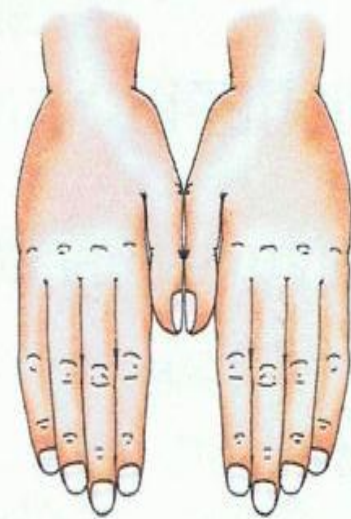


# Пальчикова гімнастика

## ГАРМОШКА

Антошко, Антошко,  
Неси свою гармошку:  
Швидко пальцями заграй,  
Кнопочки перебирай.

*Пальці розкритої долоні лежать на столі, вони то сходяться, то розходяться. На останній рядок б'ють кінчиками пальців по столу.*

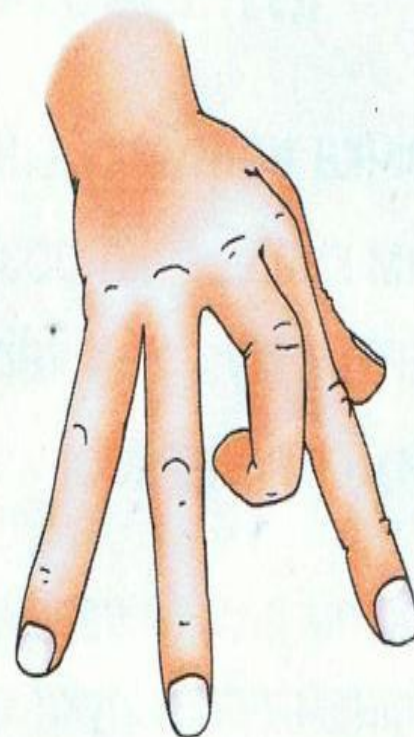


## ВЕДМЕДІ

У ведмедів у бору  
Гриби, ягоди беру,  
А ведмедик, тато й мати  
Всіх запрошують до хати.

*Чотири пальці стоять на столі.*

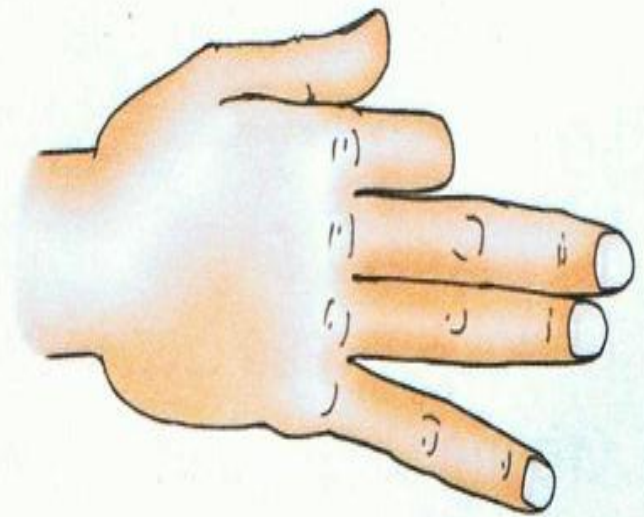
*Зігнутий середній імітує голову  
ведмедя. Рухи рукою в різних на-  
прямках, похитуючись.*



## ВОВК

Вовчик по лісу ходив  
І зубами клацав.  
Зайченят перелякав,  
Їжачка помацав.

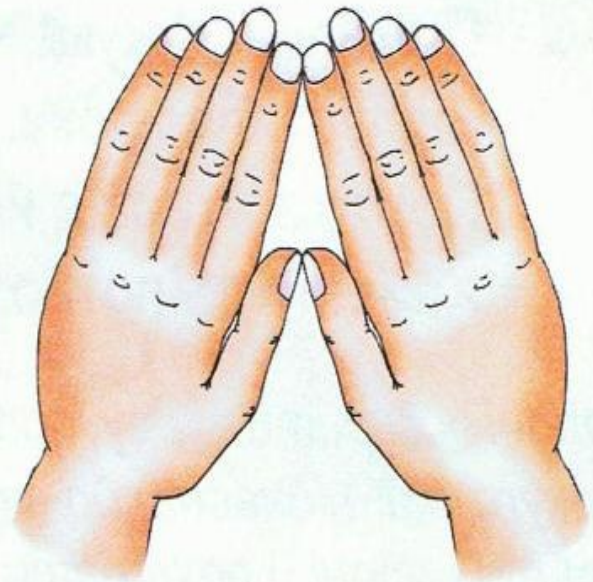
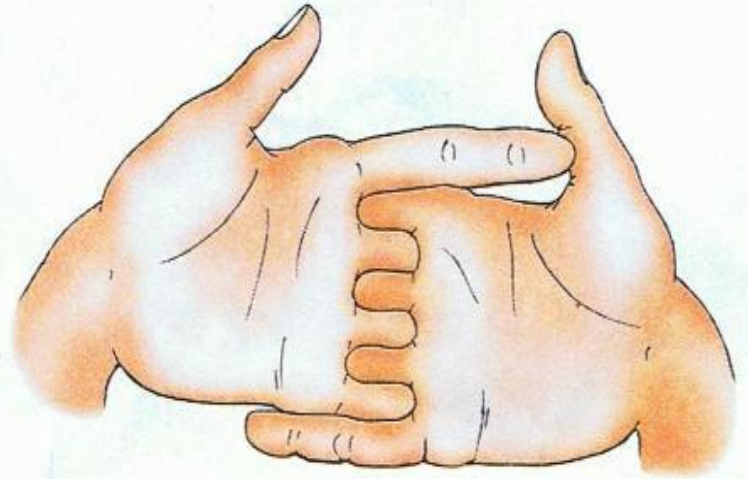
*Великий палець «стирчить», другий  
зігнутий. Мізинчик рухається, немов  
паща вовка.*



## ВУЛИЦЯ

Ось паркан, а ось будинок,  
Ось велика вулиця.  
Знов паркан і знов будинок,  
І скінчилась вулиця.

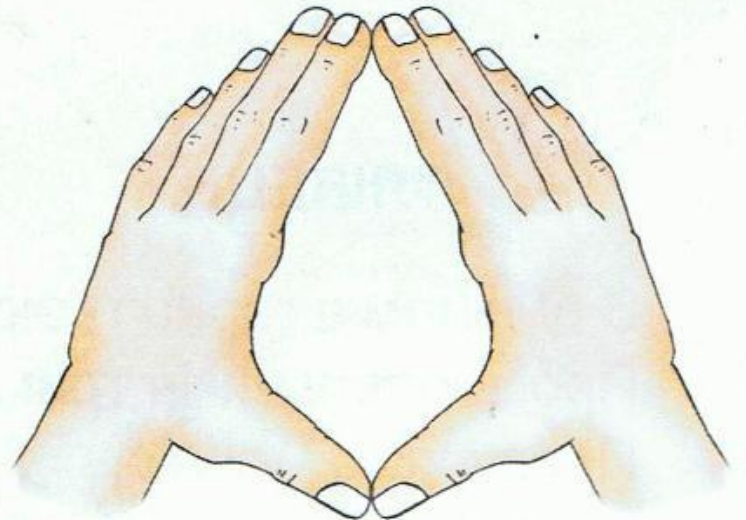
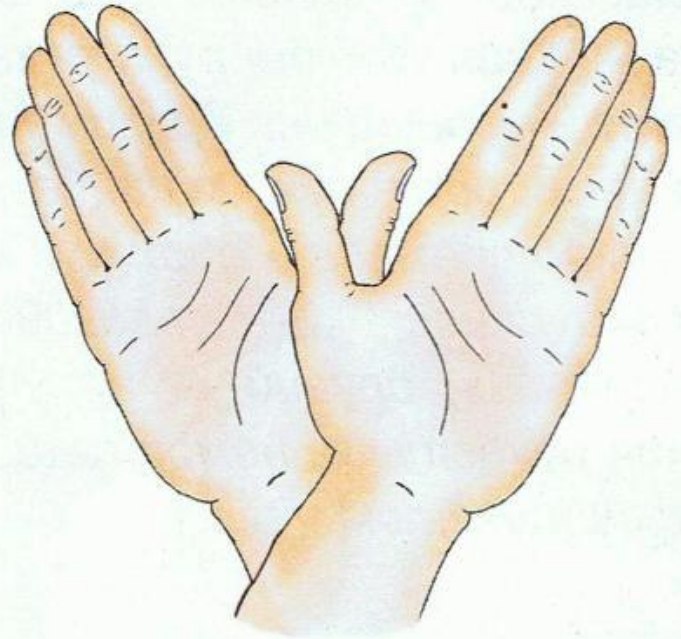
*Переплетені пальці розташовані долонями вгору, потім руки переходять в положення «даху» під гострим кутом, і, нарешті, долоні вирівнюються в одну лінію. Все зробити двічі.*



## ГОЛУБИ

Дружно голуби злетіли,  
Крилами махали,  
Потім на даху присіли  
І відпочивали.

*Зап'ястя розташовані навхрест, долоні у різні боки, вони тримаються великими пальцями і повернуті до лиця. Помахи крилами — рухи пальцями. Дах — вивертання долонь від себе, тримаючись великими пальцями та торкаючись другими. Лікті розвести в сторони. Рухи за текстом.*



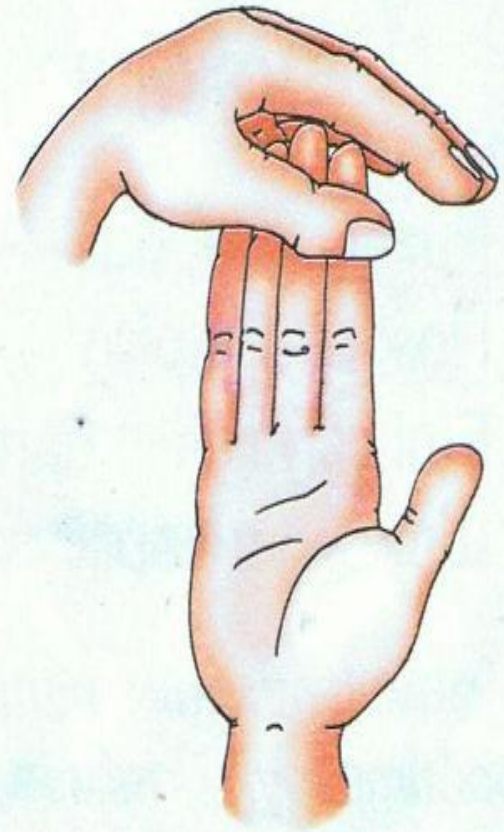
## ГРИБ

З-під куща зайчик — стриб!  
Під кущем — білий гриб.  
Зайчик вухом поведе,  
Шапку гриба відгризе.

*Другий і третій пальці правої руки трохи зігнуті, «стрибають».*

*Долоня лівої руки спирається на пальці правої — це гриб.*

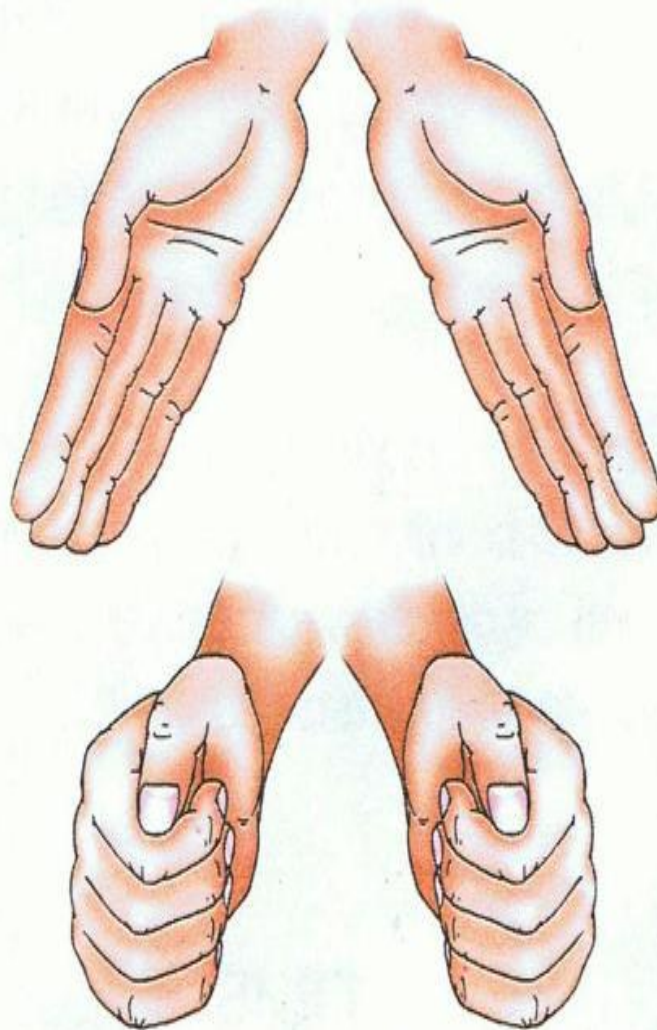
*Рухи за текстом.*



## ДЗЕРКАЛО

Ти у дзеркальце дивись,  
Рухи всі повторюй.  
Пальці вгору — пальці вниз,  
Раз — угору, знову — вниз,  
В кулачки збирайтесь,  
Потім випрямляйтесь.

*Долоні рук на ребрі стоять одна  
проти другої. Далі рухи за текстом.*

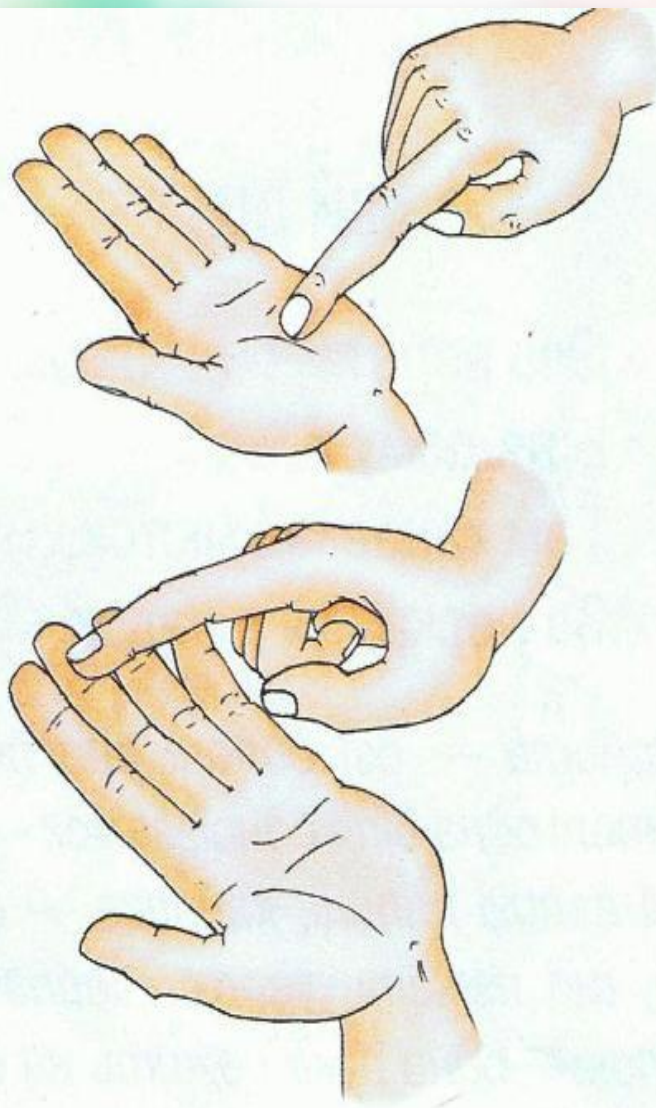




## ДЗИґА

Швидко, швидко  
Дзиґа в'ється,  
Об підлогу жваво б'ється.  
По доріжках прокрутилась,  
Заморилась та й звалилась.

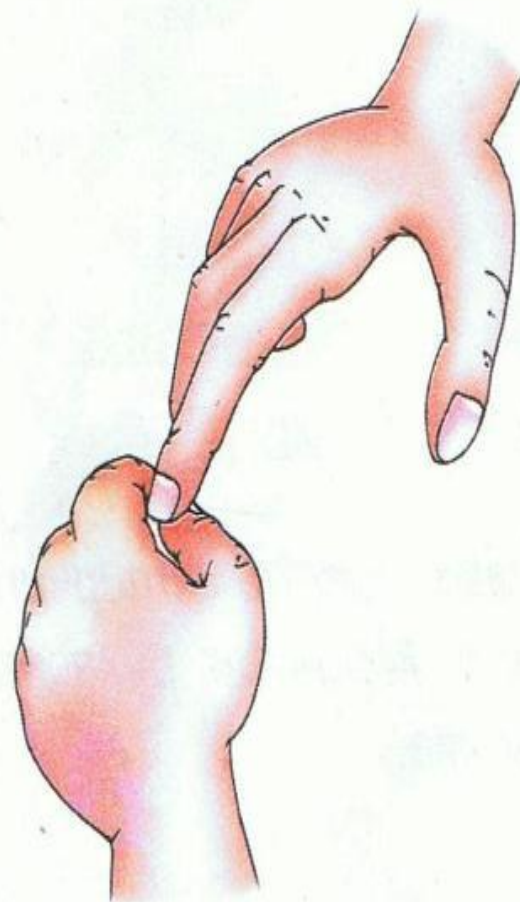
*Другим пальцем правої руки крути-  
ти, потім бити по долоні лівої, про-  
крутитися до кінчиків кожного пальця  
і зупинитися.*



## ДІЖКА З МЕДОМ

Пальчик меду захотів  
І поліз у діжку.  
Покрутивсь, дістав швиденько  
Та покуштував смачненько.  
Хто ще меду хоче з'їсти,  
Той у діжку має влізти.

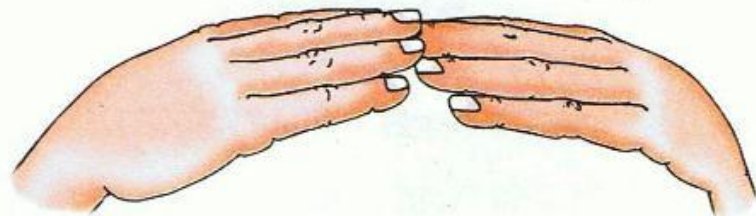
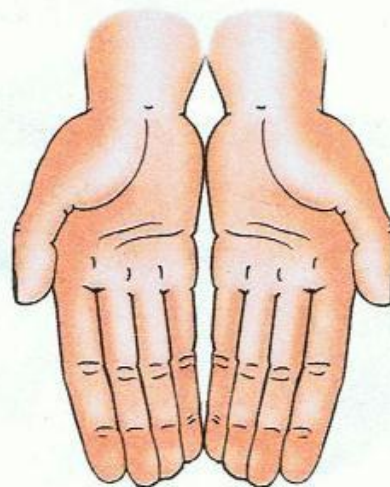
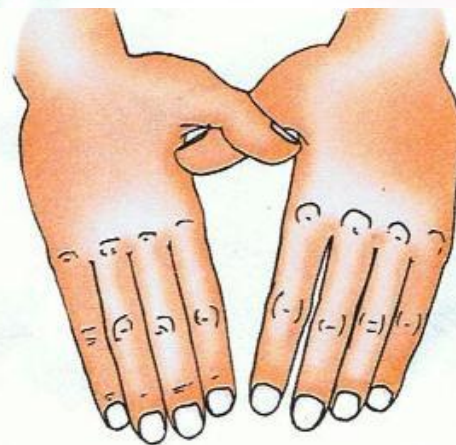
*Палець правої руки просувається  
в кулачок лівої руки. Потім навпаки.  
Робиться масаж кожного пальця.*



## МІЙ ДІМ

Ось ворота, ось замок,  
Біля дому гірка.  
Там канавка і місток,  
За парканом є садок.

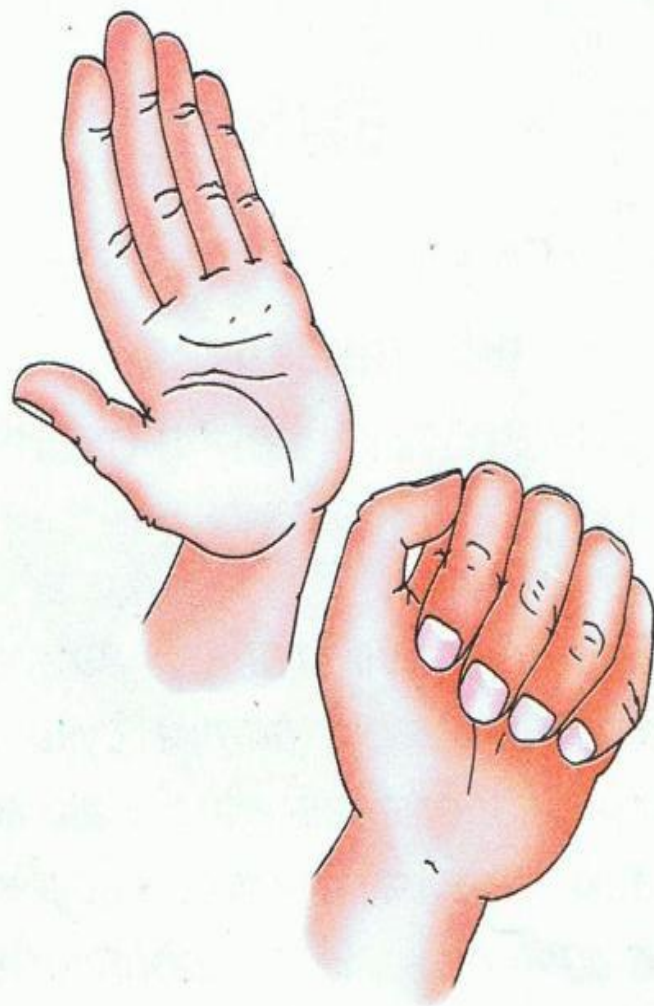
*Ворота — дві долоні, що лежать на столі одна біля одної; замок — схрещені великі пальці; канавка — дві долоні, що лежать уверх «черпачком»; місток — одна рука лежить на другій, обидві — піднесені над столом; паркан — пальці переплетені, долоні — догори; садок — пальці розчепірені, долоні доторкуються зап'ястями.*



## ЖУЧОК

На мої долоні  
Сів яскравий жук.  
Я його спіймала,  
Чую: жу-жу-жу.  
Пожаліла я жука, —  
Відпустила кроху,  
Помахала вслід йому,  
Хай летить потроху.

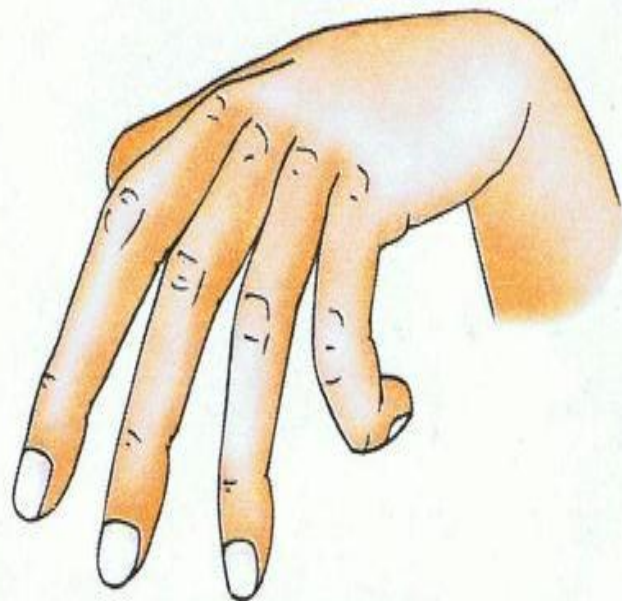
*Долоні розкрити вгору, потім стиснути кулачки, піднести до вуха, знову розкрити долоні й похитати.*



## КОНЯЧКА

Ось конячка прискакала,  
Б'є копитом: цок-цок-цок,  
І по колу, й по доріжці,  
Ще й забігла у лісок.

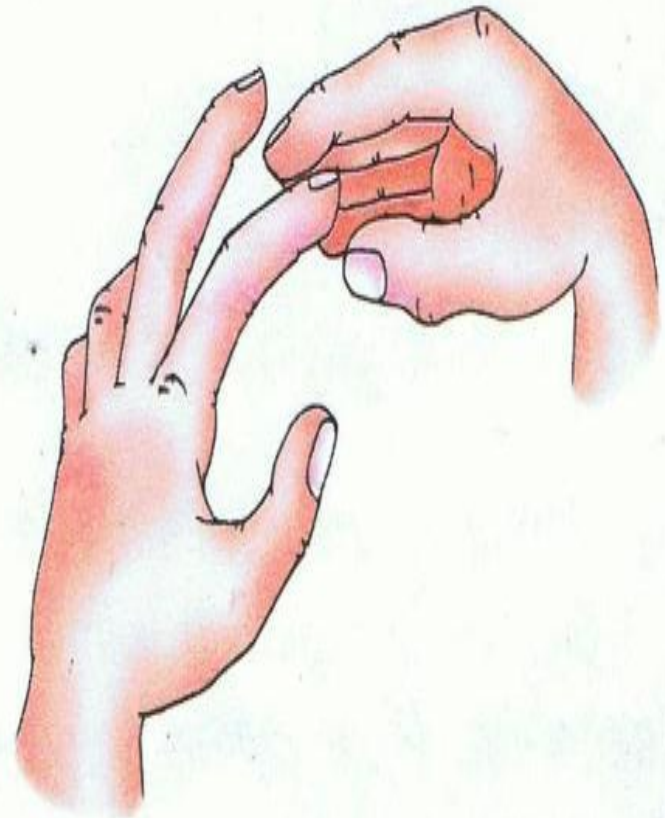
*Рухи в різні боки другим і третім пальцями рук, підстрибуючи, з акцентом на один палець.*



## КУЛЬБАБКА

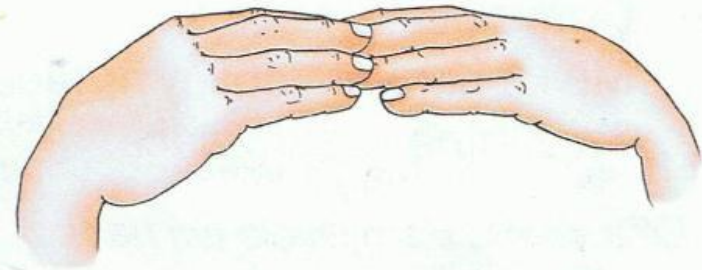
Марічка на лужку співала,  
А там кульбабка розцвітала, —  
Багато в лузі цих квіток,  
Із них сплела собі вінок.

*Розкрити пальці вгору, потім другим пальцем однієї руки обкручувати кінчик кожного пальця другої руки.*



## МІСТОК

По місточку через річку  
Бігли козенята,  
А за ними через міст  
Перейшли малята.  
За місточком у гаю  
Вовчик спочиває,  
Не дримає і не спить,  
А дітей лякає.

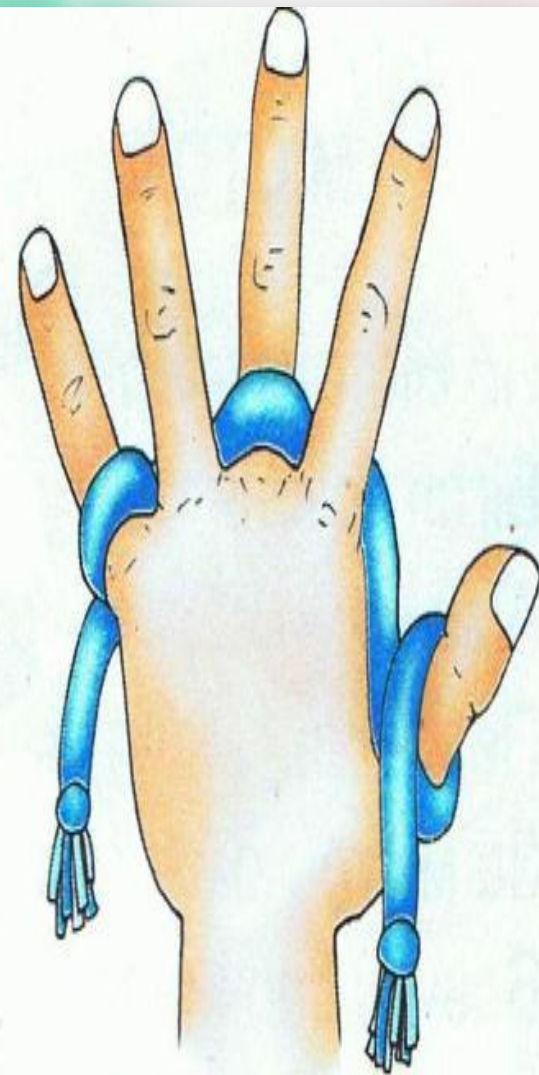


*Місток — одна рука лежить на другій, обидві підняти над столом; річка — хвилеподібні рухи руками; козенята — ворушіння другим і третім пальцями обох рук; малята — другий і третій пальці обох рук «ідуть» по столу; вовчик — великий палець «стирчить», другий — зігнутий, мізинчик рухається, немов паща вовка. Рухи за текстом.*

## МОТУЗКА

Ось мотузочка чарівна  
Обвилась, немов змія.  
Межи пальців обкрутилась,  
Зашипіла і звалилась.

*Обводити мотузкою всі пальці.*

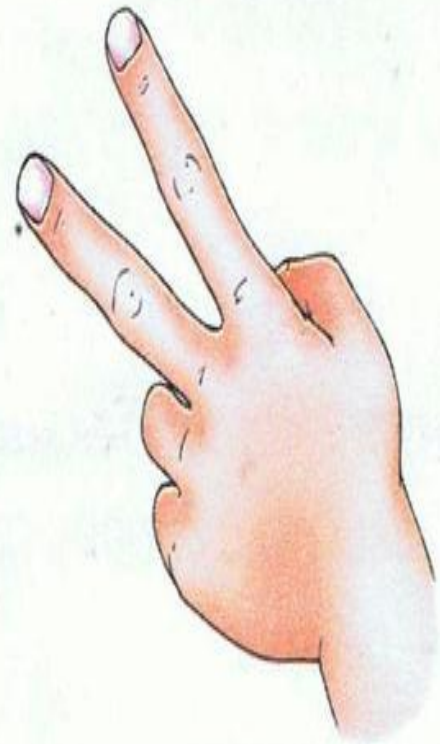




## НОЖИЦІ

Раз — два, раз — два,  
Ножицями ріжу,  
Білі смужечки паперу  
Швидко я наріжу.

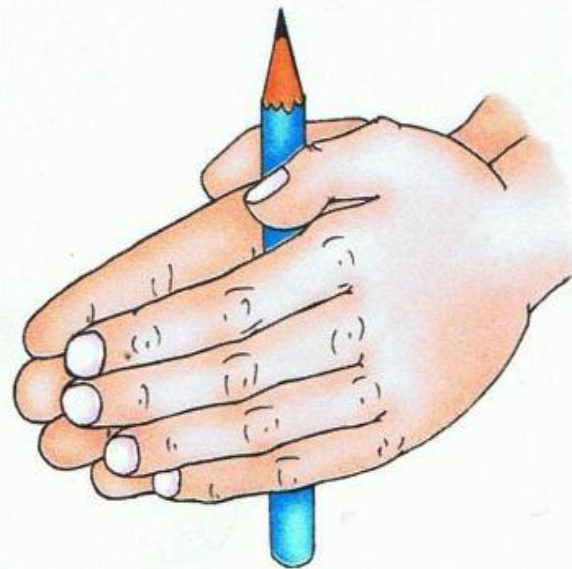
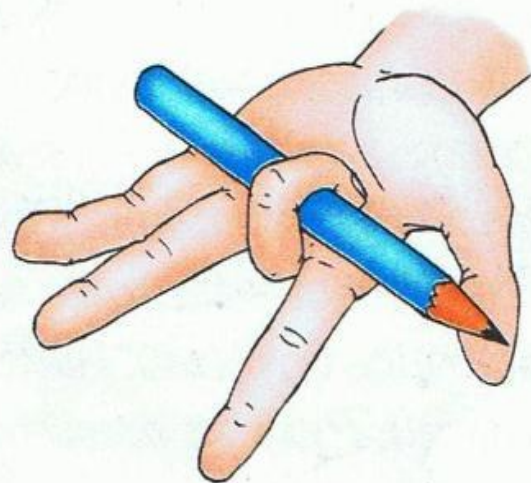
*Другим і третім пальцями обох  
рук робити рухи, немов різати но-  
жицями.*



## ОЛІВЕЦЬ

З олівцем я гарно граю,  
Проміж пальчиків тримаю,  
Перекочую, качаю,  
І на місце повертаю.

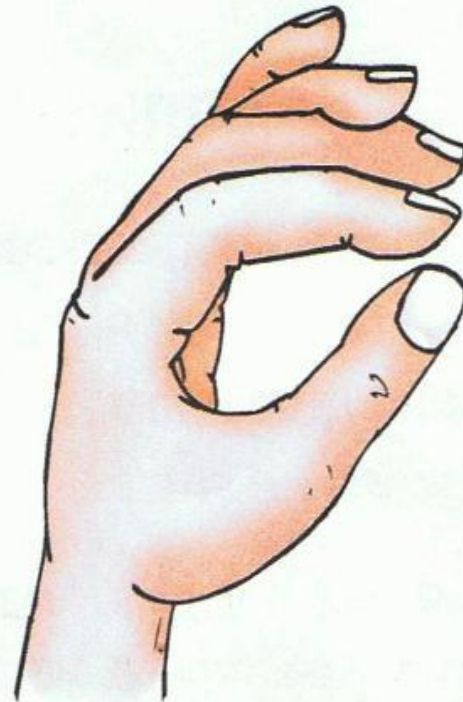
*Тримати олівець кожним пальцем  
обох рук, перекочувати між долонями,  
качати по столу.*



## ПІВНИКИ

Гонористо ходить півень,  
Землю розгрібає.  
Тільки другого побачить,  
Бійку учиняє.  
Півники крилаті,  
Краще йдіть до хати,  
Там насиплють вам зерна,  
Буде що клювати.

*Третій палець налізає на другий,  
четвертий та п'ятий притупились  
до них, великий б'є по другому паль-  
цю. Рухи обома руками за текстом.*



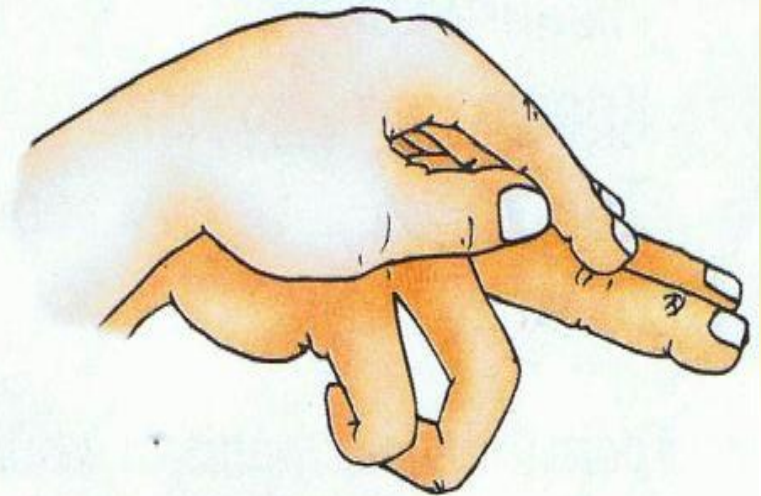
## РАВЛИК

Хто повільно так повзе,  
Свій будиночок везе?  
Змалку довгі різки має,  
Та нікого не лякає.

*Другий та третій пальці правої  
руки, що знаходяться на столі, висуну-  
ті вперед, решта підібрана.*

*Ліва долоня накриває праву руку.*

*Руки просуваються вперед, пальці  
ворушаться.*

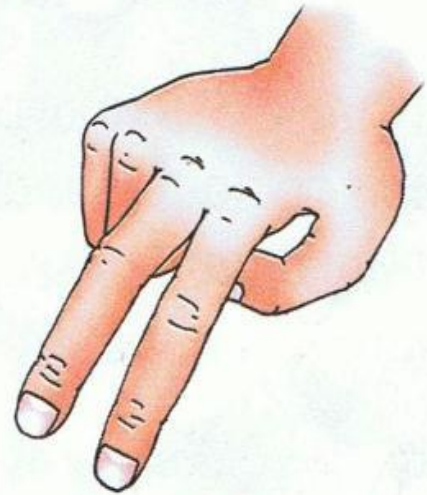


## ХТО ЯК ПЕРЕСУВАЄТЬСЯ

По болоті чапля йде,  
Раз — два, раз — два.  
Потім важко слон ступа,  
Раз — два, раз — два.  
Гусінь повзає маленька,  
Просувається швиденько.

*Перший і другий палець переступають, немов ноги чаплі.*

*Вони ж повільно «йдуть» на другій фаланзі. Спираючись на кінчики пальців та підтягуючи зап'ястя, долоня плавно просувається вперед.*



## ЧОВНИК

Ми на човнику гойдались,  
Раз — угору, раз — униз.  
Ми під мостом пропливали.  
Покатались — зупинись!

*Вигнуті долоні тильним боком  
уверх розхитуються, потім перевер-  
таються долонями догори і, нарешті,  
спокійно кладуться на стіл.*

