

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

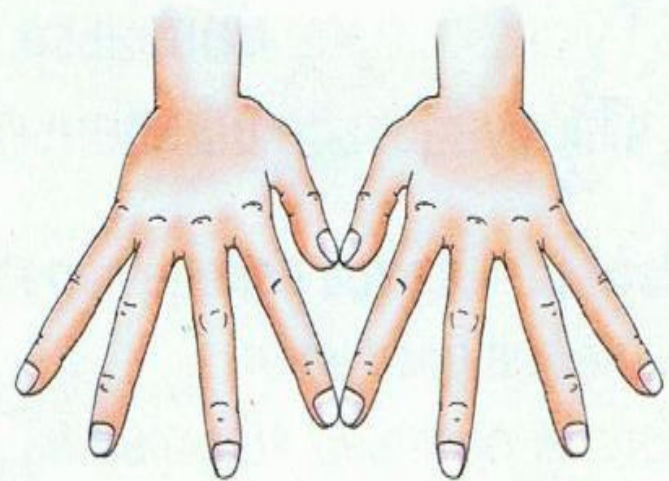
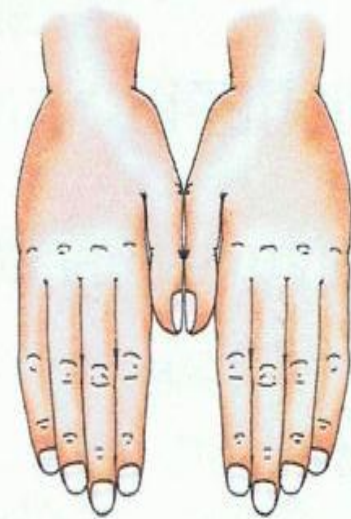


Пальчикова гімнастика

ГАРМОШКА

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

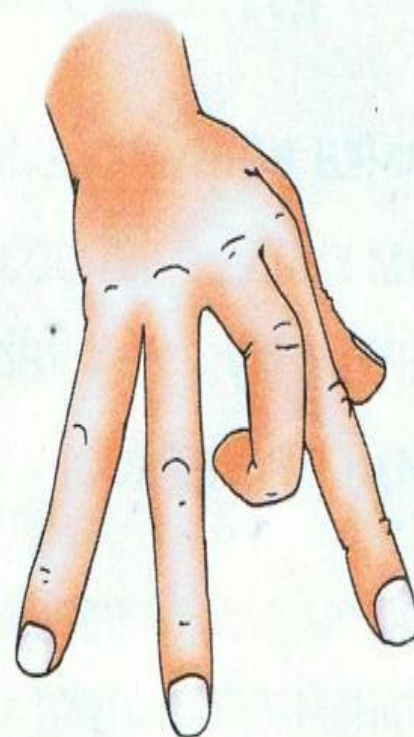
Пальці розкритої долоні лежать на столі, вони то сходяться, то розходяться. На останній рядок б'ють кінчиками пальців по столу.



ВЕДМЕДІ

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

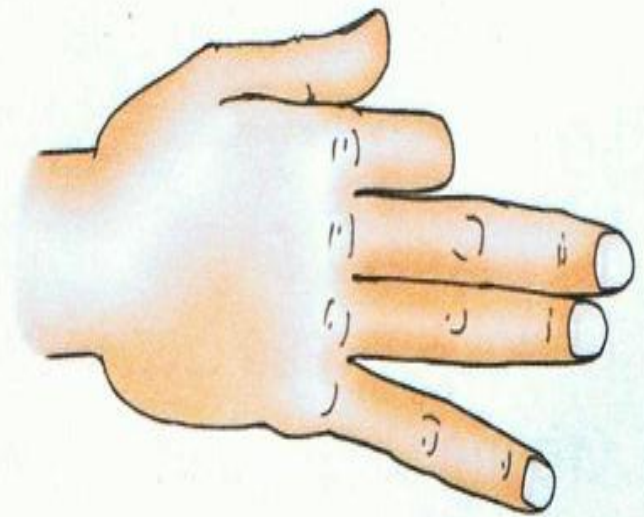
*Чотири пальці стоять на столі.
Зігнутий середній імітує голову
ведмедя. Рухи рукою в різних на-
прямках, похитуючись.*



ВОВК

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

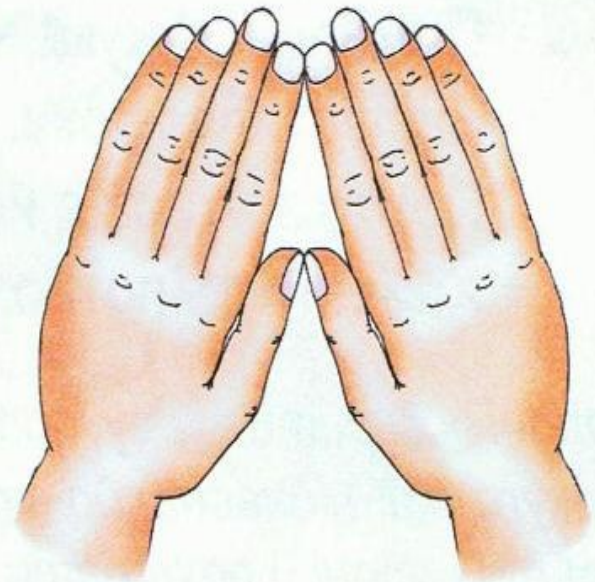
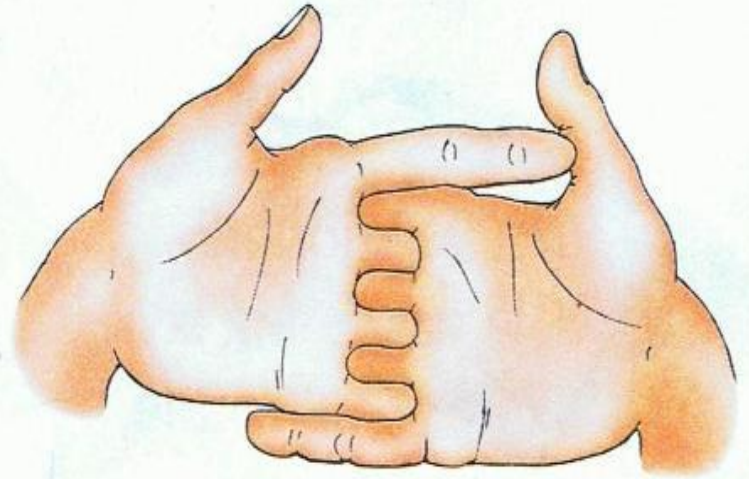
*Великий палець «стирчить», другий
зігнутий. Мізинчик рухається, немов
паща вовка.*



ВУЛИЦЯ

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

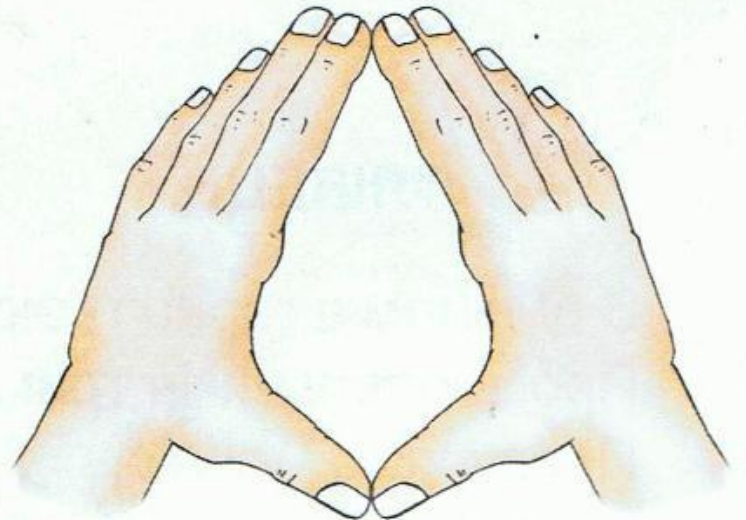
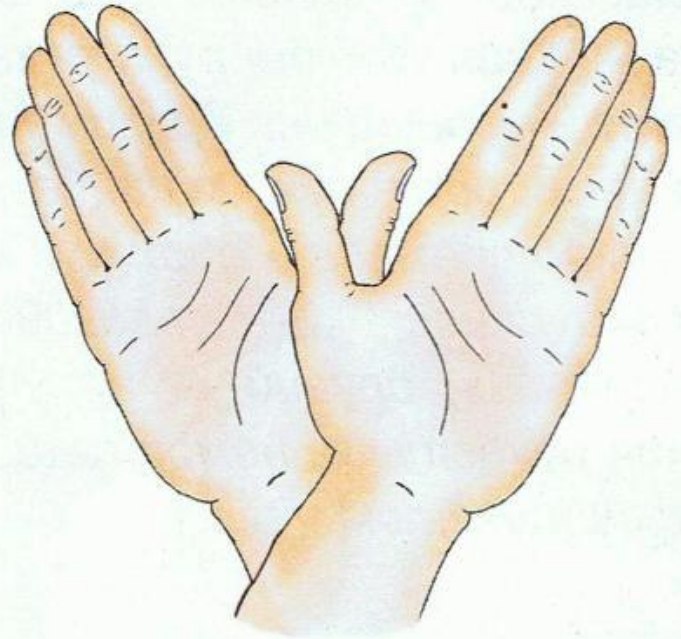
Переплетені пальці розташовані долонями вгору, потім руки переходять в положення «даху» під гострим кутом, і, нарешті, долоні вирівнюються в одну лінію. Все зробити двічі.



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.



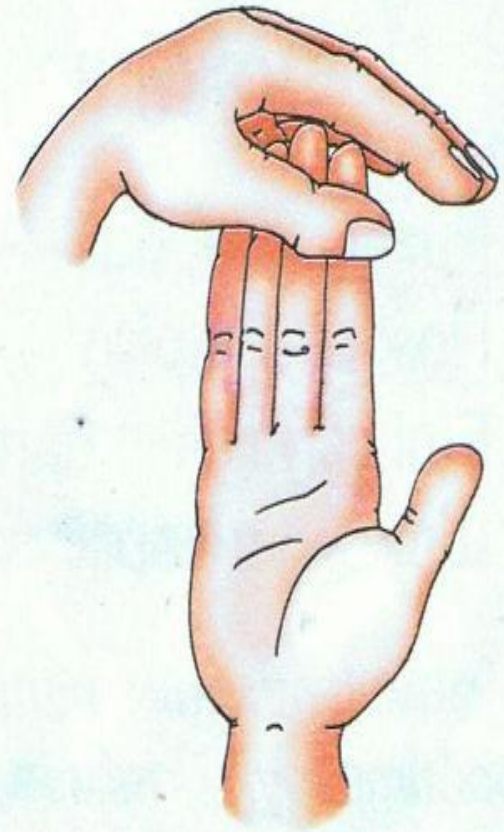
ГРИБ

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.

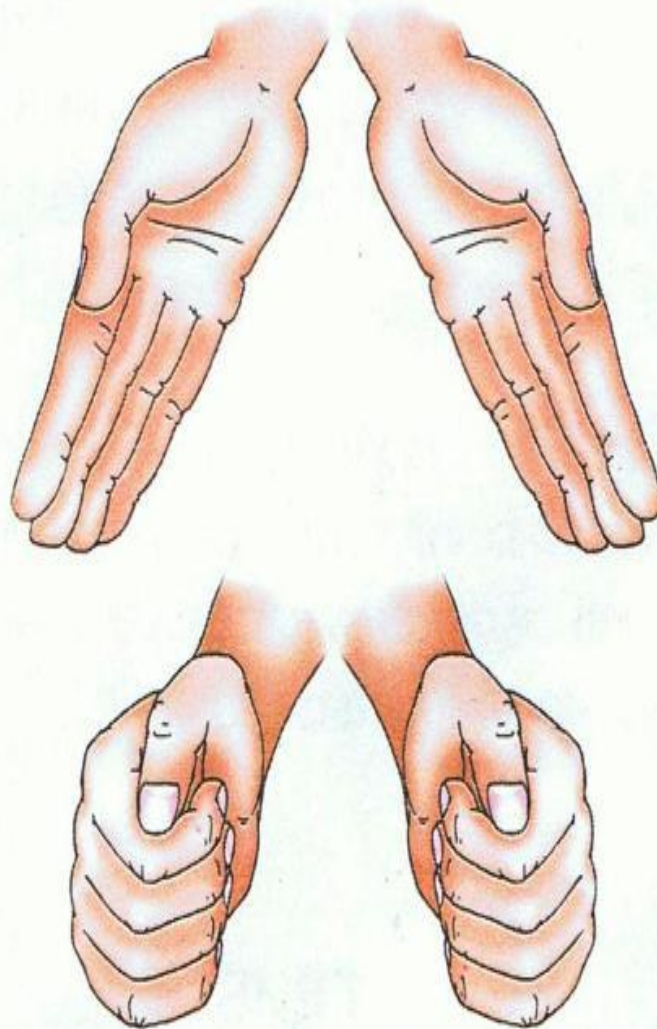
Рухи за текстом.



ДЗЕРКАЛО

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

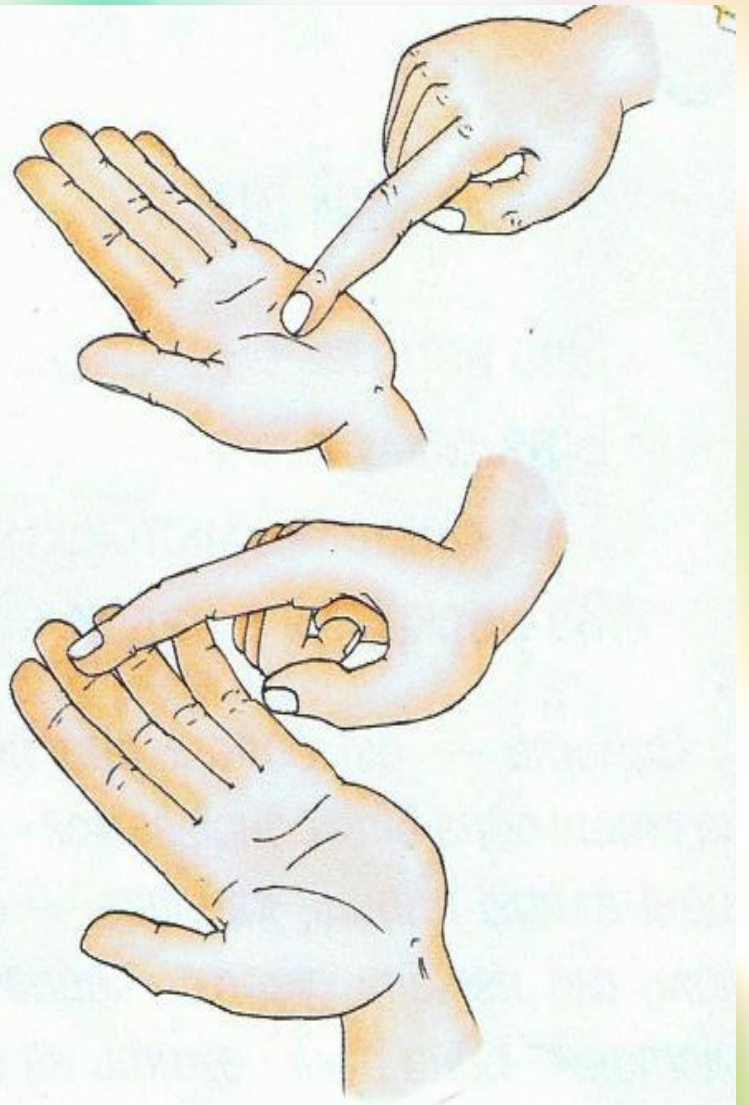
*Долоні рук на ребрі стоять одна
проти другої. Далі рухи за текстом.*



ДЗИґА

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

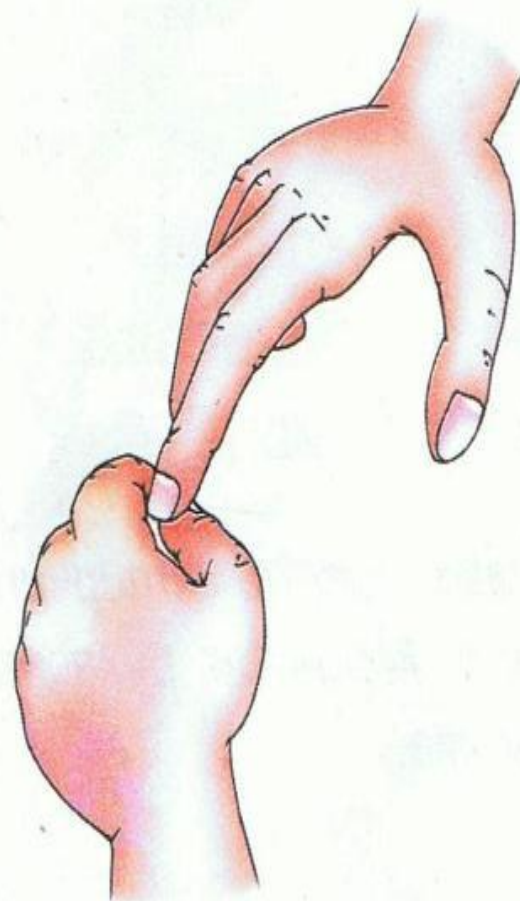
*Другим пальцем правої руки крути-
ти, потім бити по долоні лівої, про-
крутитися до кінчиків кожного пальця
і зупинитися.*



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.

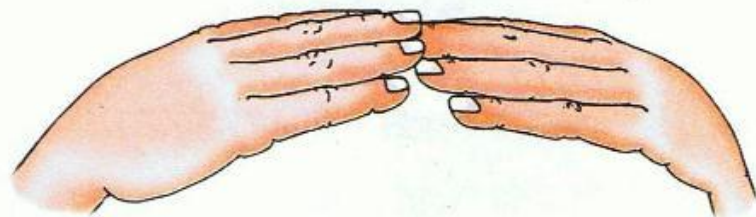
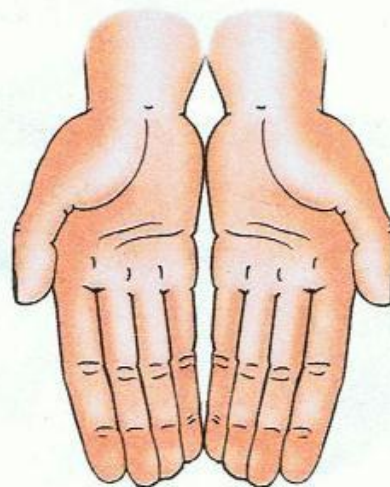
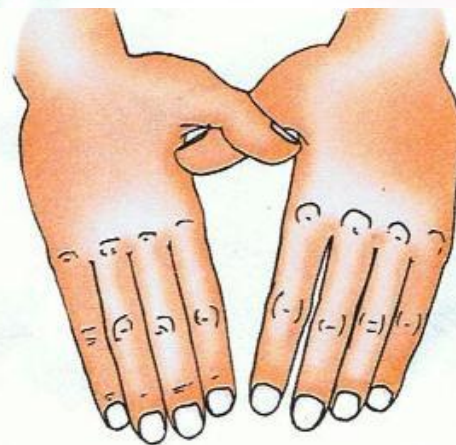
*Палець правої руки просувається
в кулачок лівої руки. Потім навпаки.
Робиться масаж кожного пальця.*



МІЙ ДІМ

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

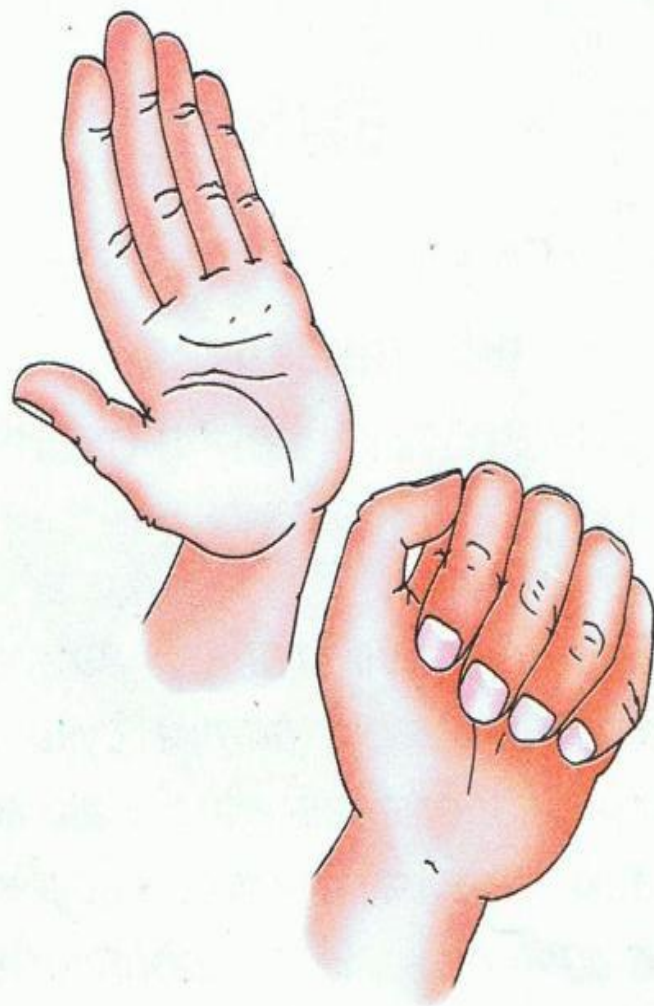
Ворота — дві долоні, що лежать на столі одна біля одної; замок — схрещені великі пальці; канавка — дві долоні, що лежать уверх «черпачком»; місток — одна рука лежить на другій, обидві — піднесені над столом; паркан — пальці переплетені, долоні — догори; садок — пальці розчепірені, долоні доторкуються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

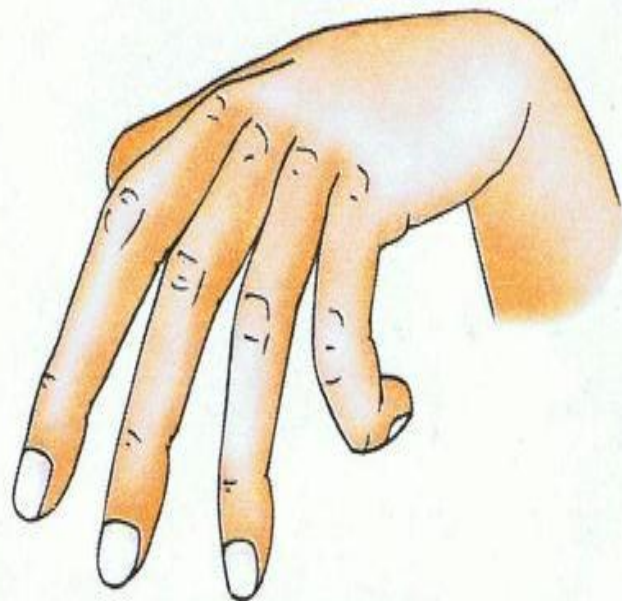
Долоні розкрити вгору, потім стиснути кулачки, піднести до вуха, знову розкрити долоні й похитати.



КОНЯЧКА

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

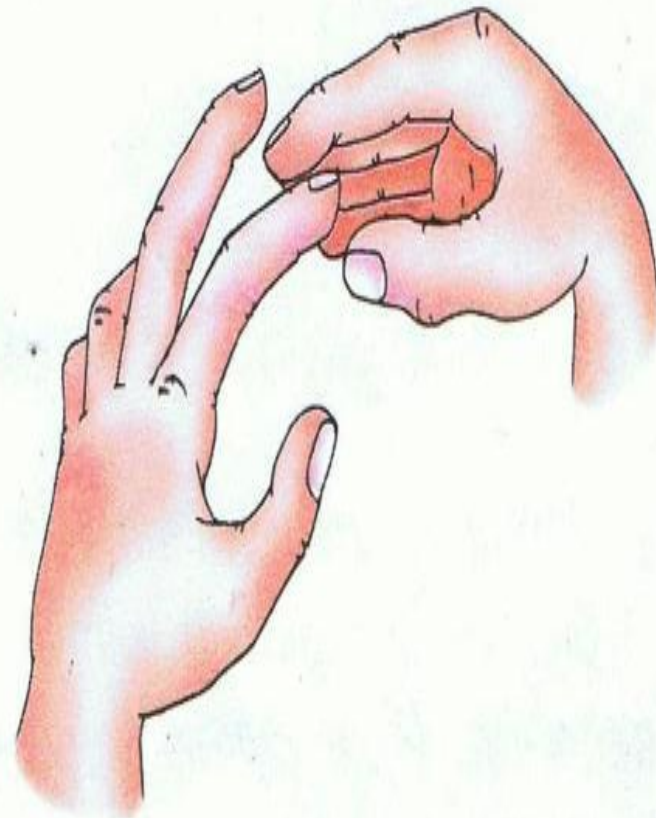
Рухи в різні боки другим і третім пальцями рук, підстрибуючи, з акцентом на один палець.



КУЛЬБАБКА

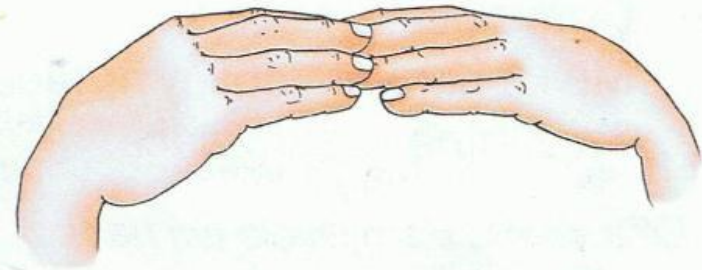
Марічка на лужку співала,
А там кульбабка розцвітала, —
Багато в лузі цих квіток,
Із них сплела собі вінок.

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 дрімає і не спить,
А дітей лякає.

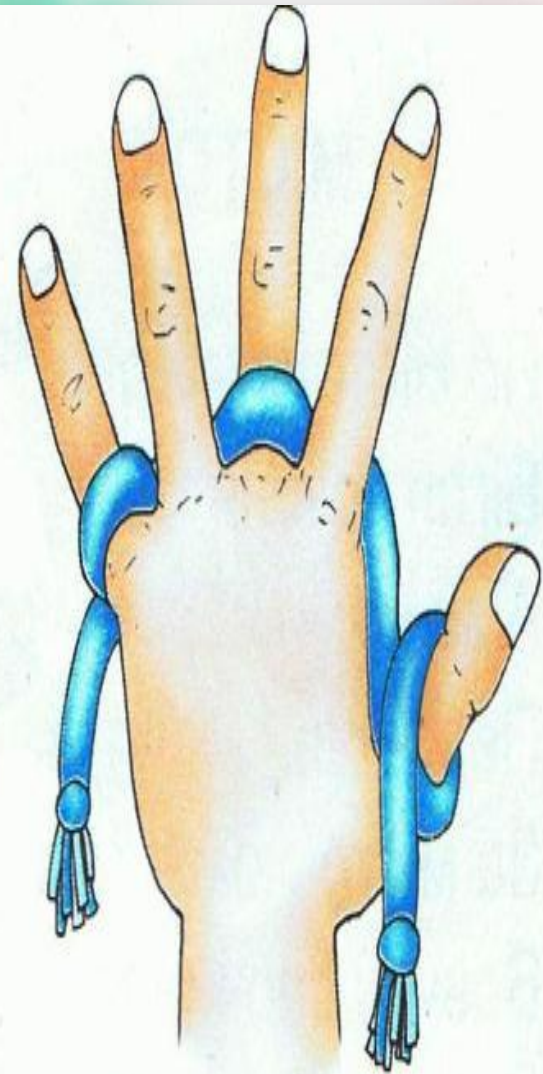


Місток — одна рука лежить на другій, обидві підняти над столом; річка — хвилеподібні рухи руками; козенята — ворушіння другим і третім пальцями обох рук; малята — другий і третій пальці обох рук «ідуть» по столу; вовчик — великий палець «стирчить», другий — зігнутий, мізинчик рухається, немов паща вовка.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

МОТУЗКА

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

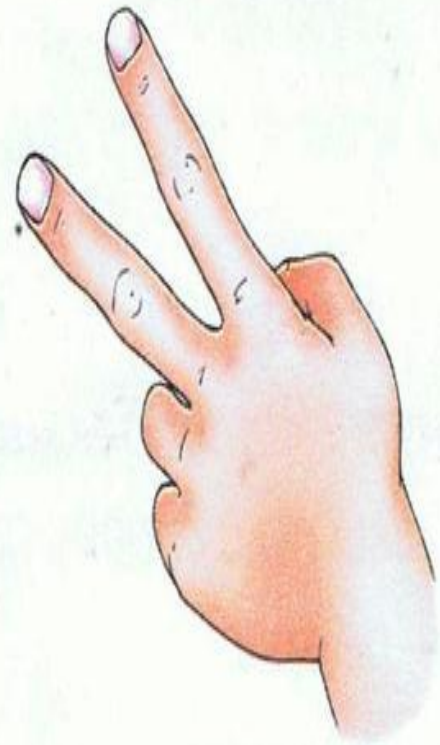
Обводити мотузкою всі пальці.



НОЖИЦІ

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

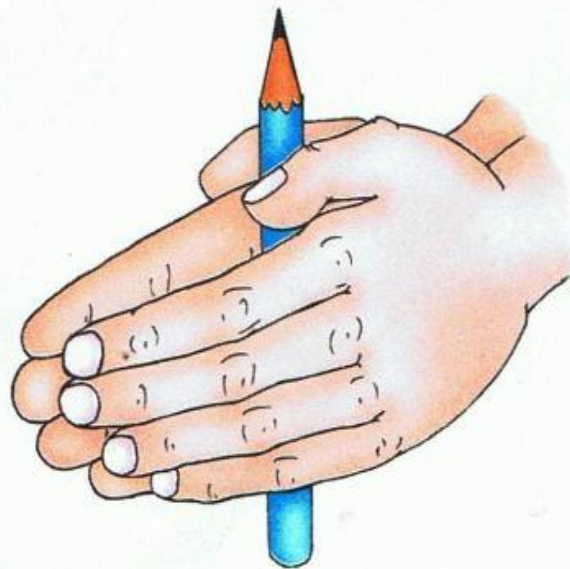
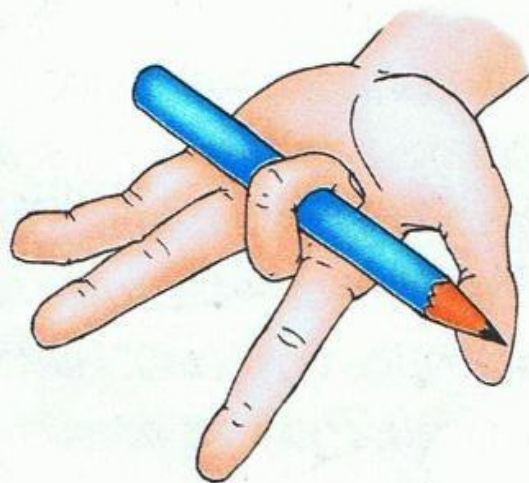
*Другим і третім пальцями обох
рук робити рухи, немов різати но-
жицями.*



ОЛІВЕЦЬ

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

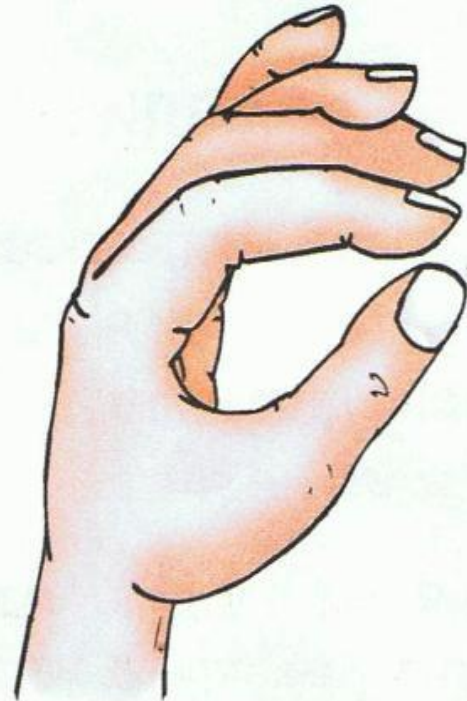
*Тримати олівець кожним пальцем
обох рук, перекочувати між долонями,
качати по столу.*



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 притулились до них, великий б'є по другому пальцю. Рухи обома руками за текстом.



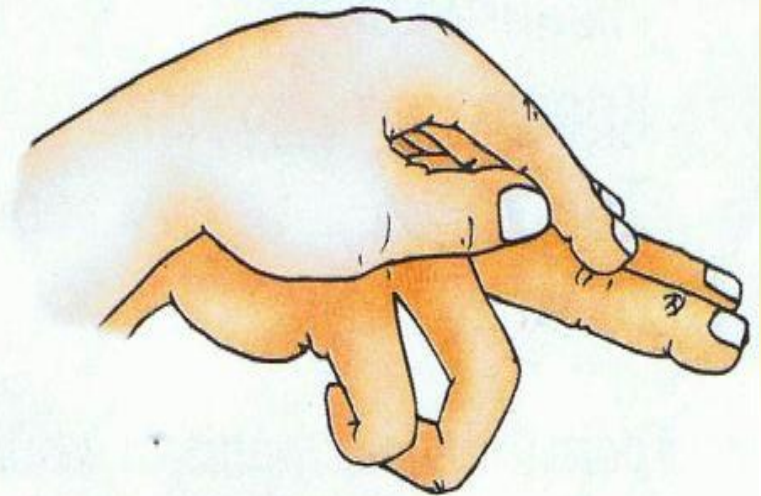
РАВЛИК

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.*

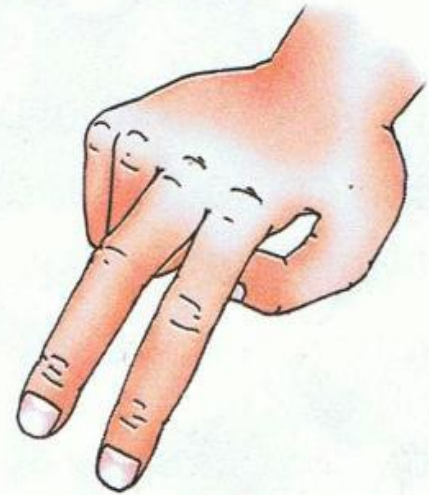


ХТО ЯК ПЕРЕСУВАЄТЬСЯ

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.*

