



# Пальчиковая гимнастика на уроках в начальной школе

Ярулина  
Надежда Владимировна



# Пальчиковая гимнастика

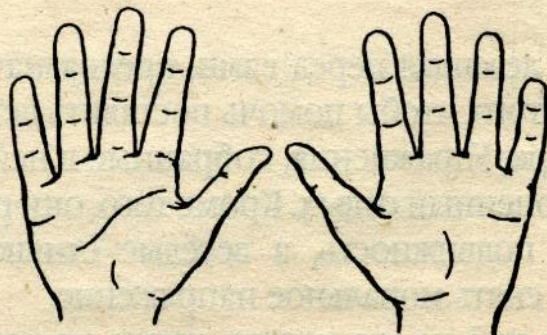
На пальцах и на ладонях есть «активные точки», массаж которых положительно сказывается на самочувствии, улучшает работу мозга.

## ***Советы педагогу:***

- 1) После каждого упражнения необходимо расслаблять пальцы (потрясти кистями рук);
- 2) Пальцы лучше нагружать равномерно.

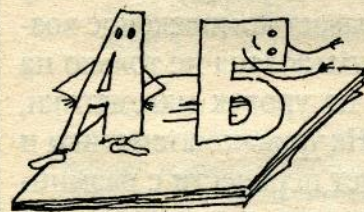


## Сжимание – разжимание кулачков



1.

# Упражнение 1



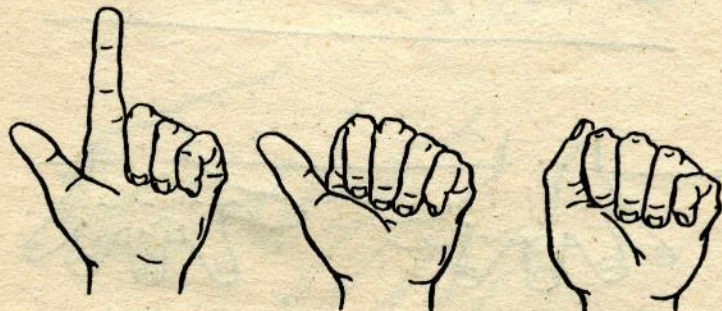
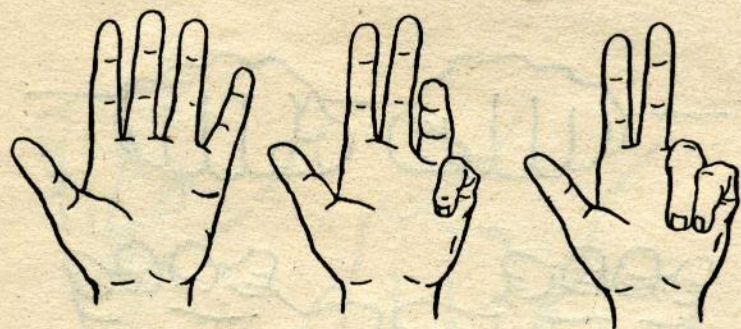
Пальцы делают зарядку,  
Чтобы меньше уставать.  
А потом они в тетрадке  
Будут буковки писать.

*Дети вытягивают руки вперёд, сжимают и разжимают кулачки. Повторяют упражнение несколько раз.*





Сжимание – разжимание кулачков



2.

## Упражнение 2



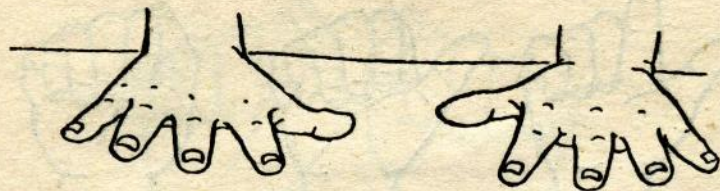
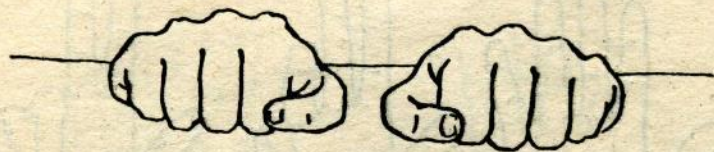
Ёжик топал по дорожке  
И грибочки нёс в лукошке.  
Чтоб грибочки сосчитать,  
Нужно пальцы загибать.

*Дети загибают по очереди пальцы сначала на левой, потом на правой руке. В конце упражнения руки у них должны быть сжаты в кулачки. Повторяют упражнение несколько раз.*





Сжимание - разжимание кулачков



3.

## Упражнение 3



Две весёлые лягушки  
Ни минуты не сидят.  
Ловко прыгают подружки,  
Только брызги вверх летят.

Дети сжимают руки в кулачки и кладут их на парту пальцами вниз. Резко распрямляют пальцы (рука как бы подпрыгивает над партой) и кладут ладони на парту. Затем тут же резко сжимают кулачки и опять кладут их на парту.





## Напряжение-расслабление пальцев



4.

# Упражнение 4



Дружно пальчики сгибаем,  
Крепко кулачки сжимаем.  
Раз, два, три, четыре, пять –  
Начинаем разгибать.

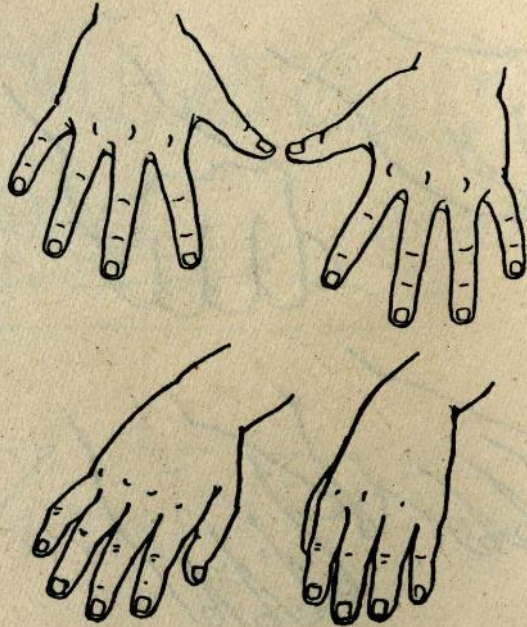
*Дети вытягивают руки вперёд, сжимают пальцы в кулачки как можно сильнее, а затем расслабляют их и разжимают. Повторяют упражнение несколько раз.*





# Упражнение 5

Напряжение - расслабление пальцев



5.



Только уставать начнём,  
Сразу пальцы разожмём,  
Мы пошире их раздвинем,  
Посильнее напряжём.

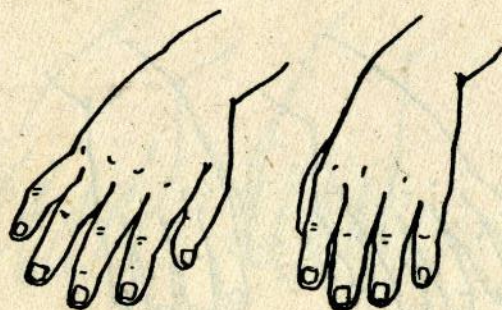
*Дети вытягивают руки вперёд,  
растопыривают пальцы, напрягают  
их как можно сильнее, а затем расслабляют,  
опускают руки и слегка трясут ими.  
Повторяют четверостишие несколько раз.*





# Упражнение 6

Напряжение – расслабление пальцев



6.



Наши пальчики сплетём  
И соединим ладошки.  
А потом как только можем  
Крепко-накрепко сожмём.

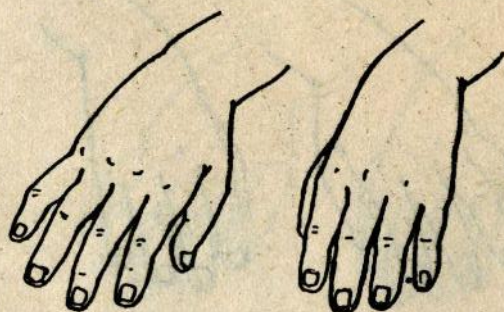
*Дети сплетают пальцы, соединяют ладони  
и стискивают их как можно сильнее.  
Потом опускают руки и слегка трясут ими.  
Повторяют упражнение несколько раз.*



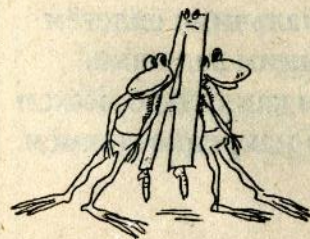


Напряжение – расслабление пальцев

# Упражнение 7



7.



Пальцы вытянулись дружно,  
А теперь сцепить их нужно.  
Кто из пальчиков сильнее?  
Кто других сожмёт быстрее?

*Дети сцепляют выпрямленные пальцы обеих рук (без большого) и, не сгибая, сильно прижимают их друг к другу, зажимая каждый палец между двумя другими. Затем опускают руки и слегка трясут ими. Повторяют упражнение несколько раз.*





Напряжение - расслабление пальцев



8.

## Упражнение 8



Наши пальцы сжались тесно.  
Что такое? Интересно!  
Видно, им прохладно стало.  
Их укроем одеялом.

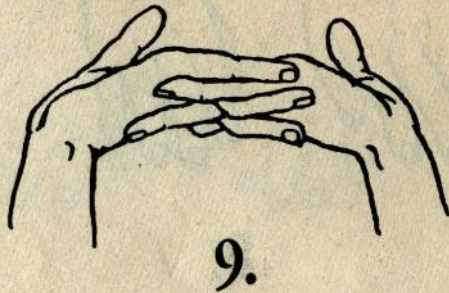
*Дети сжимают левую руку в кулачок,  
а правой обхватывают его и сильно  
сжимают. Затем меняют руки. Потом  
опускают руки и слегка трясут ими.  
Повторяют упражнение несколько раз.*





# Упражнение 9

## Потягивание



9.



Мы наши пальчики сплели  
И вытянули ручки.  
Ну, а теперь мы от Земли  
Отгалкиваем тучки.

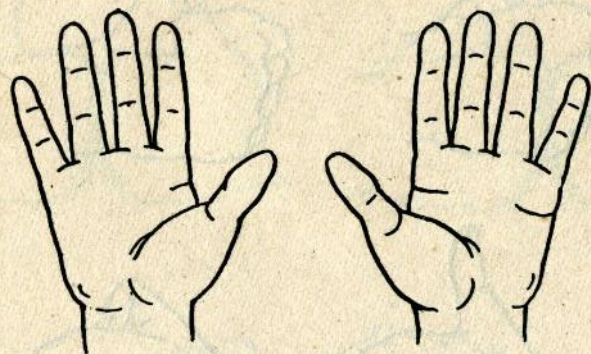
*Упражнение выполняют стоя. Дети сплетают пальцы, вытягивают руки ладонями вперёд, а потом поднимают их вверх и тянутся как можно выше.*





# Упражнение 10

Потягивание



10.



Пальцы – маленький отряд –  
Бодро выстроились в ряд.  
Все из нашего полка  
Достают до потолка.

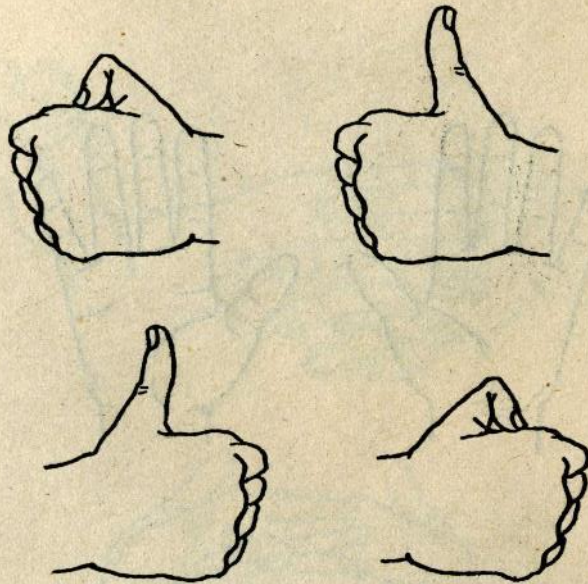
*Упражнение выполняют стоя. Дети поднимают руки над головой и тянутся вверх, вытягивая пальцы.*





# Упражнение 11

## Сгибание–разгибание пальцев



11.



Палец очень удивлялся,  
Как он главным оказался?  
Мы-то знаем хорошо –  
Потому что он большой!

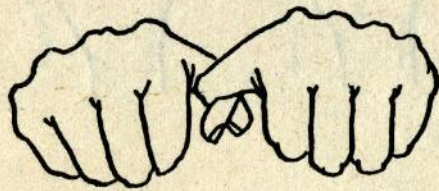
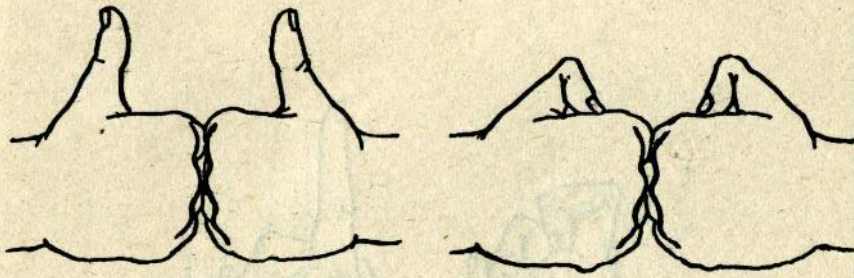
*Дети сжимают правую руку в кулачок, вытягивают большой палец вверх, сгибают его и разгибают. Затем то же самое проделывают левой рукой. Повторяют упражнение несколько раз.*





# Упражнение 12

Сгибание-разгибание пальцев



12.



Два большие пальца спорят:  
Кто главней из них двоих?  
Не дадим случиться ссоре  
И помирим тут же их.

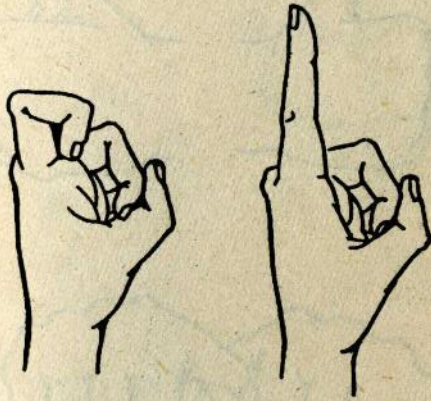
*Дети сжимают руки в кулачки, сближают их и помещают перед грудью. Затем вытягивают вверх большие пальцы и начинают их сгибать и разгибать. Произнося последнюю строчку четверостишия, дети сцепляют большие пальцы друг с другом.*



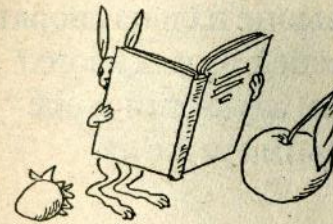


# Упражнение 13

Сгибание-разгибание пальцев



13.



Покажите пальцем зайца,  
Книжку, яблоко, орех.  
Указательному пальцу  
Всё известно лучше всех.

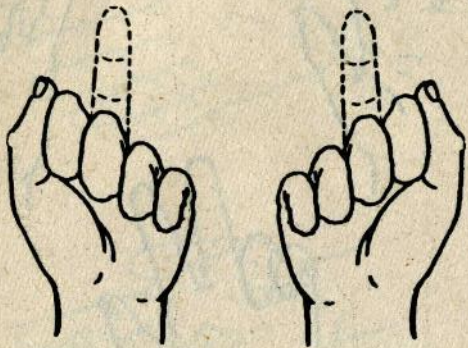
*Дети сжимают правую руку в кулачок,  
вытягивают вверх указательный палец,  
сгибают его и разгибают. Затем  
то же самое проделывают левой рукой.  
Повторяют упражнение несколько раз.*





# Упражнение 14

Сгибание-разгибание пальцев



14.



Средний палец выгнул спину -  
Как он гнётся хорошо!  
Средний палец самый длинный,  
Только всё же не большой.

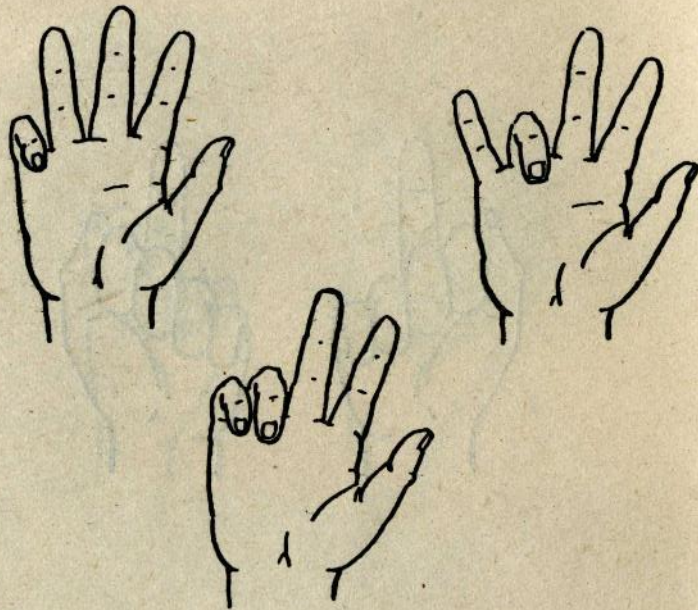
*Дети сжимают правую руку в кулачок,  
вытягивают средний палец, сгибают его  
и разгибают. Затем проделывают  
то же левой рукой. Повторяют упражнение  
несколько раз.*





# Упражнение 15

Сгибание-разгибание пальцев



15.



Безымянный и мизинец  
Очень сильно подружились.  
Безымянный спину гнёт,  
А мизинец лишь кивнёт.  
Если же согнуть мизинец,  
Безымянный выгнет спину.

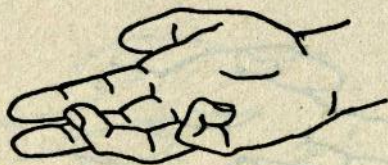
*Дети пытаются согнуть по очереди  
безымянный палец и мизинец. Если не получается  
совсем, можно сгибать их одновременно.  
Затем проделывают то же самое другой рукой.  
Повторяют упражнение несколько раз.*





# Упражнение 16

Сгибание-разгибание пальцев



16.



Пальчик наш привык к порядку,  
Утром делает зарядку:  
Раз наклон и два наклон –  
Вот как ловко скачет он.

*Дети кладут правую руку на парту ладонью  
вверх, сгибают и разгибают мизинец. Затем  
проделывают то же самое левой рукой.  
Повторяют упражнение несколько раз.*

