

🦊 Занятия психолога 🖋️
КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ С ПАЛЬЧИКАМИ.

👉 Разные виды пальчиковых упражнений, сопровождающиеся занимательными стихотворениями и рисунками, с подробным описанием, оформлены в виде картотеки.



ЗАНЯТИЯ С ПАЛЬЧИКАМИ
СЖИМАНИЕ - РАЗЖИМАНИЕ КУЛАЧКОВ

1.

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

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

ЗАНЯТИЯ С ПАЛЬЧИКАМИ
СЖИМАНИЕ - РАЗЖИМАНИЕ КУЛАЧКОВ

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.

ЗАНЯТИЯ С ПАЛЬЧИКАМИ
СЖИМАНИЕ - РАЗЖИМАНИЕ КУЛАЧКОВ

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 фука как бы подпрыгивают над партией и кладут ладони на парту. Затем тут же резко сжимают кулачки и опять кладут их на парту.

ЗАНЯТИЯ С ПАЛЬЧИКАМИ
СЖИМАНИЕ - РАССЛАБЛЕНИЕ ПАЛЬЦЕВ



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.

ЗАНЯТИЯ С ПАЛЬЧИКАМИ
СЖИМАНИЕ - РАССЛАБЛЕНИЕ ПАЛЬЦЕВ



5.



Только устать начнём,
Сразу пальцы разожжём,
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.

ЗАНЯТИЯ С ПАЛЬЧИКАМИ
СТИБАНИЕ - 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. Произносится последняя строчка четверостишия, дети сцепляют большие пальцы друг с другом.

ЗАНЯТИЯ С ПАЛЬЧИКАМИ
СТИБАНИЕ - РАЗГИБАНИЕ ПАЛЬЦЕВ



13.



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

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.

ЗАНЯТИЯ С ПАЛЬЧИКАМИ
СЖИМАНИЕ РАССЛАБЛЕНИЕ ПТАЛЬЦЕВ



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.

ЗАНЯТИЯ С ПАЛЬЧИКАМИ
СЖИМАНИЕ - РАССЛАБЛЕНИЕ ПТАЛЬЦЕВ



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.

ЗАНЯТИЯ С ПАЛЬЧИКАМИ
СЖИМАНИЕ РАССЛАБЛЕНИЕ ПТАЛЬЦЕВ



8.



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

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

ЗАНЯТИЯ С ПАЛЬЧИКАМИ
ПОДТЯГИВАНИЕ



9.



Мы наши пальчики сплели
И вытянули руки.
Ну, а теперь мы от Земли
Оттапливаем тучки?

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

**ЗАНЯТИЯ С ПАЛЬЧИКАМИ
ПОДТЯГИВАНИЕ**



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.*

**ЗАНЯТИЯ С ПАЛЬЧИКАМИ
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.*

**ЗАНЯТИЯ С ПАЛЬЧИКАМИ
СГИБАНИЕ - РАЗГИБАНИЕ ПАЛЬЦЕВ**



14.



Средний палец выпнул 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.*

**ЗАНЯТИЯ С ПАЛЬЧИКАМИ
СГИБАНИЕ - РАЗГИБАНИЕ ПАЛЬЦЕВ**



15.



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