

## Рекомендации родителям по проведению пальчиковой гимнастики в условиях карантина

### 1. «В школу осенью пойду...»

Ход игры: взрослый проговаривает, показывая движения.

-В школу осенью пойду. Там друзей себе найду. (Дети «шагают» пальчиками по столу). Научусь писать, читать, быстро, правильно считать. (Загибают по одному пальчику на обеих руках) Я таким ученым буду! Но свой садик не забуду. (Грозят указательным пальчиком правой руки).

### 2. Игра «Капуста» (можно выполнять с массажным мячиком)

Ход игры: взрослый проговаривает, показывая движения.

-Мы капусту рубим! – 2 раза. Мы капусту режем, режем! – 2 раза. (Взрослый изображает рубящие движения топор, двигая прямыми ладошками вверх и вниз, (ребром ладошки водим вперед и назад).

Мы капусту солим, солим! - 2 раза. (Собираем пальчики в щепотку и делаем вид, что солим капусту).

Мы капусту жмем, жмем!» - 2 раза. (Энергично сжимаем и разжимаем кулачки)

Мы морковь трем, трем! – 2 раза. (Взрослый показывает – правую ручку сжимаем в кулачок и двигаем её вверх-вниз вдоль прямой ладошки левой руки, изображая терку, сменяя позиции рук).

Перемешиваем -2 раза. (Гладим ладошки по кругу).

В бочку туго набиваем – 2 раза. (Сжимаем кулачки поочередно). И в подвалы составляем. (Прячем ручки).

Ох, какая вкусная капуста получилась! (Гладим животик по часовой стрелке).



### 3. Игра «Замок»

Ход игры: взрослый проговаривает, показывая движения.

-На двери висит замок (соединяем руки в замочек, переплетая пальцы) Кто его открыть бы мог?

Покрутили, (поворачиваем замочек, не расцепляя пальцев)

Потянули, (раздвигаем ладошки в разные стороны, пальчики по-прежнему сцеплены)

Постучали, (ладошки хлопают друг о друга, пальцы при этом остаются в замке)

И открыли!» (расцепляем пальцы рук).

### 4. Игра «Мы делили апельсин» (можно выполнять с массажными Су Джок колечками)

Ход игры: взрослый произносит стихотворение:

-Мы делили апельсин – (соединить пальцы рук «шариком»)

Много нас, а он один! – (показать выделенный указательный палец)

Это долька для ежа, - (надевать поочередно колечко на каждый пальчик)

Эта долька для стрижа, эта долька для утят, эта долька для котят,

Эта долька для бобра, а для волка – кожа.

Он сердит на нас, беда, разбегайтесь кто – куда!». Сжали кулачки.



### 4. Игра – загадка «Кораблик»

Цель: учить выполнять согласованные действия.

-По реке плывет кораблик, (ладошки прижаты друг к другу)

Он плывет из далека. (руку приставляем к глазам и смотрим вдаль)

На кораблике четыре очень храбрых моряка! (выделить на руке четыре пальчика)

У них ушки на макушке - (приставить обе ладошки к ушам)

У них длинные хвосты – (соединяем кончики пальцев рук и затем медленно разводим в стороны)

И страшны им только кошки, только кошки да коты!

(ладони на столе пальцы разведены и показывают движения «скребутся коготки»).

### 5. Игра «Ежик-колючий»

Ход игры: взрослый демонстрирует игрушку ежика детям и просит поиграть вместе с ним.

-Сшил колючий пиджачок! (сцепляем руки в открытый замок, при этом пальчики оттопырены в стороны)

Весь в иголках без застежек (сжимаем в кулачок и разжимаем по 1 пальчику)

На иглу нацепит ежик – (сцепляем руки в открытый замок, двигает по одному пальчику)

Грушу, сливу – всякий плод, что под деревом найдет!

(двигаем указательным пальчиком из стороны в сторону)

И с подарочком богатым поспешит к своим ребятам!»  
(сцепляем руки в открытый замок, двигаем всеми пальчиками).

### **6. Игра «Пальчики - помощники»**

Ход игры: взрослый предлагает посчитать пальчики на обеих руках, производить действия пальчиками и руками по показу, произнося считалку:

-Давай-ка пальчики считать! (поочередно загибаем пальчики на одной руке)

Один, два, три, четыре, пять. (поочередно загибаем пальчики на другой руке)

Один, два, три, четыре, пять. Начинай считать опять. (покрутить кистями рук, "как фонарики")

Десять пальцев, две руки все твои помощники!

Этот пальчик маленький, (загибаем мизинец)

Этот пальчик слабенький, (загибаем безымянный палец)

Этот пальчик длинный, (загибаем средний палец)

Этот пальчик сильный, (загибаем указательный палец)

Ну а это толстячок – а все вместе - кулачок! (загибаем большой палец, покрутите кулачком).

### **7. Игра «Катаем мячик» (можно выполнять с массажным мячиком)**

Ход игры: взрослый показывает маленький мячик, предлагает поиграть с ним за столом, размять ладошки и пальчики при помощи мячика, при этом произносит стихотворение:

-По столу круги катаю, из-под рук не выпускаю (мяч катать под ладошкой, выполняя круговые движения)

Взад-вперед его качу, вправо-влево как хочу! (движения ладоней вперед-назад, вправо-влево)

Танцевать умеет танец на мяче мой каждый палец (пальцы попеременно крутить мячик, прижав к столу).

Мячик пальцем разминаю, вдоль по пальцам мяч катаю! (мячик прокатывать вдоль каждого пальца)

Мячик мой не отдыхает между пальцами гуляет! (по очереди удерживать мяч между пальцами)

Поиграю я в футбол и забью в ладошку гол! (катать мяч между ладонями влево-вправо)

Сверху левой, снизу правой, сверху правой, снизу левой. Я его катаю – браво!

(катать мяч между вытянутыми ладонями).

#### **Затем без мячика.**

-Этот пальчик хочет спать (массаж большого пальца от основания к ногтю – пощипывание)

Этот пальчик лег в кровать! (массаж указательного пальца)

Этот пальчик чуть вздремнул, (массаж среднего пальца)

Этот пальчик уж уснул, (массаж безымянного пальца)

Этот пальчик крепко, крепко спит. (массаж мизинца).

