

КАРТотеКА ПАЛЬЧИКОВЫХ ГИМНАСТИК ДЛЯ ДЕТЕЙ С ОВЗ
(на материале программы И. Каплуновой, И. Новоскольцевой)

Составила: Ширяева Т. П.
(учитель музыки)

(3-4 года)

1.«Мы платочки постираем»	
Мы платочки стираем, Крепко, крепко их потрём,	Пальцы сжаты в кулачки, Тереть кулачком по кулачку.
А потом повыжимаем, Мы платочки отожмём.	Выполнять движение «выжимаем бельё»
А теперь мы все платочки Так встряхнём, так встряхнём	Пальцы сводные, выполнять лёгкие движения кистями вверх-вниз.
А теперь платки погладим, Мы погладим утюгом.	Выполнять движение «гладим бельё» кулачком одной руки по ладони другой.
А теперь платочки сложим	Хлопки одной ладошки по другой
И в шкаф положим.	Положить руки на колени

2.«Наша бабушка»	
Наша бабушка идёт	Хлопать ладонями по коленям поочерёдно левой, правой руками.
И корзиночку несёт,	Пальцы слегка расставить и соединить их с пальцами другой руки.
Села тихо в уголочек,	Положить руки на колени
Вяжет деточкам чулочек.	Выполнять движения имитирующие вязание на спицах
Вдруг котята прибежали И клубочки подобрали	Мягкими кистями рук выполнять движение «кошечка».
Где же, где ж мои клубочки,	Развести руки в стороны
Как же мне вязать чулочки?	Выполнять движение «вязание на спицах».

3.«Кот Мурлыка»	
Вот кот Мурлыка ходит, Он всё за мышкой бродит.	Лёгкими, сводными кистями рук выполнять движения «кошечка».
Мышка, мышка, берегись, Смотри, коту не попадись	Погрозить пальчиком левой руки, затем правой.
«А-а-а-ам»	Сделать резкое движение пальцами обеих рук («кошечка») и сжать пальцы в кулаки.

(4-5 лет)

1.«Раз, два, три, четыре, пять».

Раз, два, три, четыре, пять.	Сжимать и разжимать пальцы.
Вышли пальчики гулять.	Выполнять движения "фонарики"
Раз, два, три, четыре, пять.	Сжимать и разжимать пальцы
В домик спрятались опять.	Сжать руки в кулаки

2.«Снежок»."	
Белый снег пушистый,	Ритмично, плавно опускать руки вниз.
В воздухе кружится.	Выполнять круговые движения кистями рук.
И на землю тихо	Ритмично, плавно опускать руки вниз.
Падает, ложится.	Ритмично, плавно опускать руки вниз.
А потом, а потом	Имитация сгребания снега
Мы из снега лепим ком.	Выполнять движения «пирожки».
Ух!	Бросить снежок вперёд.

3. «Кот Мурлыка»	
Вот кот Мурлыка ходит, Он всё за мышкой бродит.	Лёгкими, сводными кистями рук выполнять движения «кошечка».
Мышка, мышка, берегись,	Погрозить пальчиком левой руки
Смотри, коту не попадись	Затем правой
«А-а-а-ам»	Сделать резкое движение пальцами обеих рук («кошечка») и сжать пальцы в кулаки.

4.«Капуста»	
Что за скрип?	Соединить основания ладоней, пальцы - «бутоном», покружить ими.
Что за хруст?	
Это что ещё за куст?	Сделать из пальцев шар.
Как же быть без хруста? Если я - капуста!	
Мы капусту рубим,	Резкие движения прямыми кистями вверх-вниз.
Мы морковь трём,	Пальцы обеих рук сжаты в кулаки, тереть кулачками друг о друга.
Мы капусту солим,	Движение пальцев. Имитирующее посыпание солью.
Мы капусту жмём.	Интенсивно сжимать пальцы обеих рук в кулаки.

(5-6 лет)

1.«Мы делили апельсин»	
Мы делили апельсин.	Пальцы обеих рук широко расставлены

	,соприкасаются только кончики одноимённых пальцев.
Апельсин всего один.	Слегка раздвинуть руки и выполнять лёгкие повороты кистями в противоположные стороны. На слово «один» большие пальцы обеих рук прижать к ладоням, остальные пальцы поднять вверх.
Эта долька –для кота,	Загнуть указательные пальцы.
Эта долька –для ежа,	Загнуть средние пальцы.
Эта долька -для улитки,	Загнуть безымянные пальцы.
Эта долька -для чижа,	Загнуть мизинцы.
Ну, а волку кожаура.	Поднять руки вверх и быстро выполняя движение «фонарики», опустить кисти рук вниз.
Он сердит на нас ,беда!	Погрозить пальцем.
Разбегайтесь кто куда!	Спрятать руки за спину.

2.«Дружат в нашей группе».	
Дружат в нашей группе Девочки и мальчики.	Пальцы обеих рук соединяются в замок.
Мы с тобой подружим Маленькие пальчики.	Ритмичное касание пальцев обеих рук.
Раз ,два ,три , четыре ,пять.	Поочерёдное касание пальцев на обеих руках ,начиная с мизинца.
Начинай считать опять:	Руки опустить вниз, стряхнуть ими.
Раз ,два ,три , четыре ,пять.	Поочерёдное касание пальцев на обеих руках ,начиная с мизинца.
Мы закончили считать.	Руки опустить вниз, стряхнуть ими.

3.« Кулачки»	
Кулачки мы вместе сложим, Нашим пальчикам поможем.	Поочерёдно прижать пальчики, собирая их в кулачок , начиная с большого пальца сначала на правой, затем на левой руке.
Разогнуться и подняться,	Ритмично и энергично сжимать и разжимать пальчики, широко их расставляя.
Пальчик к пальчику прижаться.	Ритмично прижимать одноименные пальцы.

(6-7 лет)

1.«Утро настало»

Утро настало, Солнышко встало.	Кисти рук скрещены, пальцы растопырены, как «солнышко с лучиками».
-Эй , братец Федя,	Четыре пальца правой руки сжать в кулак.
Разбуди соседей!	Большой палец поднять вверх и выполнять им круговые движения.
-Вставай , Большак! Вставай, Указка! Вставай, Серёдка! Вставай, Сиротка! И Крошка-Митрошка!	Большим и указательным пальцем правой руки щёлкать по кончикам пальцев левой руки, начиная с большого пальца.
Привет, Ладонь!	Щелчок в центр ладони.
Все потянулись... И проснулись.!	Руки поднять вверх, пальцы растопырить и быстро пошевелить ими.

2.«Мостик»

Вот мостик горбатый.	Пальцы прижать друг к другу, одну ладонь положить поверх другой.
Вот козлик рогатый.	Правой рукой сделать «козу»: согнуть средний и безымянный пальцы, прижать их большим пальцем к ладони. Указательный палец и мизинец выставить вперёд.
На мостике встретил он серого брата. Упряму с упрямым опасно встречаться. И с козликом козлик стали бодаться.	Сделать козу левой рукой. Соединить указательные пальцы и мизинцы обеих рук.
Бодались, бодались, Сражались, сражались,	Не отрывая пальцы друг от друга, поднимать кисти рук: то правую, то левую.
И в речке глубокой вдвоём оказались.	Разъединить руки и резко опустить их пальцами вниз.

3.«СОРОКОНОЖКИ»

Две сороконожки	Дети пальчиками изображают движение ног сороконожки:
Бежали по дорожке.	Пальцы правой руки «бегут» по левой руке.
Побежали, побежали	Пальцы левой руки «бегут» по правой руке.
И друг дружку догнали!	Пальцы встречаются на груди.

Так друг дружечку обняли,	Сцепить пальцы в замок. Потянуть сцепленные пальцы в стороны.
Что едва мы их разняли.	Расцепить пальцы.

4.« Замок-чудак»	
На двери замок-чудак. Не открыть его никак.	Пальцы сцеплены в замок.
Я его и так, Я его и сак, Я его туда, Я его сюда.	Несколько раз эмоционально и с ускорением выворачивать «замок» в разные стороны.
Ну никак не открывается!	Выполнять потягивания ,пытаясь открыть «замок».
Вынул связку я ключей- Ну-ка ,ключик, поскорей!	Энергично встряхивать кистью одной руки.
Этот ключик не подходит. Этот ключик не выходит,	Поочерёдно, начиная с мизинца, крутить пальцы одной руки в кулачке другой;
Этот ключ не открывает, Этот ключ не вылезает.	Безымянный и указательный пальцы «застревают в замке».
Этот ключик -от сарая.	Поднять большой палец вверх.
Вынул связку я другую.	Энергично встряхивать кистью одной руки.
Этот ключик не подходит. Этот ключик не выходит	Поочерёдно, начиная с мизинца ,крутить пальцы одной руки в кулачке другой;
Этот ключ не открывает, Этот ключ не вылезает.	Безымянный и указательный пальцы «застревают в замке».
Этот ключик -от рояля.	Поднять большой палец вверх.
Дверка. Миленькая. откройся! -Входите. Пожалуйста!	Развести руки в стороны.

5.«ПАУК»	
У тебя, скажи, паук,	Соединить большой палец левой руки с мизинцем правой.
Сколько ног и сколько рук?	Поворачивая кисти рук, соединить большой палец правой руки с мизинцем левой. Снова поворачивая кисти рук, соединить большой палец левой руки с мизинцем правой и т.д.
Отвечай-ка паучок,	Поочерёдно соединить одноименные

Сколько рук и сколько ног?	пальцы рук.
-Когда лапы по дорожке Ходят- это мои ножки.	Запястье одной руки положить на запястье другой, опустить пальцы вниз и пошевелить ими.
Лапы вяжут паутинку, Будто руки ткут холстинку.	Соединить 4 пальца на каждой руке в щепотку, мизинцы слегка отвести. Выполнить движение имитирующее вязание.
Если я крадусь за мошкой, Мои лапы – это ножки.	Запястье одной руки положить на запястье другой, широко раздвинуть пальцы и плавно пошевелить ими.
Если попадутся мухи,	Прижать основания ладоней друг к другу, пальцы слегка согнуть и расставить.
Лапы цапнут их, как руки!	Не отрывая основания ладоней ,быстро прижать пальцы друг к другу, соединить кончики пальцев обеих рук- сделать «коробочку».

6.«ПЯТЬ ПОРОСЯТ»	
Пальцы обеих рук сжаты в кулачки.	
Два пухлых поросёнка Купаются в пруду,	Большие пальцы обеих рук опустить вниз и вращать.
Два ловких поросёнка Играют в чехарду.	Указательными пальцами обеих рук поочерёдно стучать пальчик о пальчик.
Два сильных и высоких Играют в баскетбол.	Два средних пальца слегка поднимать и опускать («подбрасывать мяч»)
Два самых быстроногих Бегут гонять в футбол.	Шевелить безымянными пальцами.
Два маленьких ,весёлых Танцуют и поют.	Мизинчики «скачут» вместе или по очереди.
Потом все поросята обедать в дом идут.	Пальчики «шагают» по коленям.
Два пухлых поросёнка Готовят винегрет.	Большие пальцы обеих рук опустить вниз и вращать.
Два ловких и умелых Готовят всем омлет.	Выполнять «моталочку» указательным пальцем.
Два сильных и высоких В столовой моют пол.	Водить по столу вперёд-назад кончиками средних пальцев.
Два аккуратных ставят Еду на чистый стол.	Подушечками безымянных пальцев нажимать в нескольких местах по коленкам или по столу.
Два маленьких ,весёлых Всем песенки поют.	Мизинчики «скачут» вместе или по очереди.

И снова поросята Гурьбой гулять идут.	Все пальчики «бегут» по столу.
--	---------------------------------------