****

**Альбом упражнений**

**для проведения**

**пальчиковой гимнастики**

Выполнил:

Учитель-логопед ГБУ ЦППМСП м.р. Большечерниговский

Сухова Дарья Владимировна

**Занятия и упражнения**

|  |  |
| --- | --- |
| **Сжимать в кулачки и разжимать пальцы двух рук.**У тебя есть две руки,Есть и десять пальчиков.Десять ловких и веселых,Быстрых чудо-мальчиков.Будут-будут наши пальчики трудиться,Не пристало чудо-мальчикам лениться! |  |
| **УТОЧКА****Совершать плавные движения кистями обеих рук справа налево, затем имитировать движения лапок утки в воде.**На волнах качаясь,Уточка плывет. |То нырнет, то вынырнет– Лапками гребет. |  |
| **ЛИСТОЧКИ****Сложить ручки в кулачок, а затем разжать их.**Ты весною видел чудо? Как из маленький из почки Появляются листочки. |  |
| **КОТИК****Одной и другой рукой сделать расслабляющие упражнения для пальцев.**Гладим котика рукой.Выгнул спинку он дугой.Потянулся он, зевнул,Замурлыкал и заснул. |  |
| **ОВОЩИ****Поочередно пригибать пальчики к ладошке, начиная с большого. Со слов: «Урожай у нас не плох», охватывать весь кулачок.**Собираем мы в лукошкоИ морковку, и картошку.Огурцы, фасоль, горох– Урожай у нас не плох. |  |
| **КУЛАЧОК****Согнуть пальцы в кулачок, затем по очереди разгибать их, начиная с большого пальца.**Как фасолинки в стручке,Наши пальцы в кулачке.Кулачки мы разгибаемИ фасольки рассыпаем.Раз, два, три, четыре, пять– Собираем все опять. |  |
| **МАСЛЕНИЦА****На следующие пять строчек загибать пальцы с приговариванием соответствующих слов.**Положи блинок в ладошкуУгости мурлыку-кошку,Угости щенка Трезорку,Потом мальчика Егорку,Дай блиночек мамочке,Дай блиночек папочке.Первая строчка – прочертить пальцем круг на ладошке. |  |
| **КАЧЕЛИ****Упражнение выполнять вначале правой, затем левой рукой, далее – двумя руками. От запястья кисти рук с прямыми согнутыми пальцами поднимать вверх, а затем, слегка согнув пальцы, мягко опускать вниз.**Дети сели на качели,И качели вверх взлетели.Опустились плавно вниз.Ну-ка, с нами прокатись! |  |
| **ЛИСА****Соединить все подушечки пальцев руки и движениями пальцев и запястья раскачивать кисть вверх – вниз, затем вправо – влево.**Лиса по лесочку петляла,Хвостом следы заметала |  |
| **ВЕЕР****Расслабить руки от локтя, превратив их в большой веер, которым обмахивают лицо в жаркий день.**Если в знойный летний деньДаже двигаться нам лень– Мы возьмем красивый веер,И подует легкий ветер… |  |
| **ЗА ГРИБАМИ****Поочередно загибать пальцы, начиная с мизинца** Мы положим в кузовокСамый маленький грибок:Подосиновик, волнушкуИ забавную свинушкуБелый, рыжик, сыроежку,Подберезовик, конечно,А красавец мухоморПусть украсит косогор! |  |
| **БЕЛОЧКА****Поочередно разгибать пальцы, начиная с большого.**Сидит белочка в тележке,Продает она орешки:Лисичке-сестричке,Воробью, синичке,Мишке толстопятому,Заиньке усатому…*(Народная песенка)* |  |
| **ПАЛЬЧИКИ – СОЛДАТИКИ****Поочередно разгибать пальцы, начиная с большого. Затем большим пальцем касаться всех остальных – «будить». Одновременно с восклицанием «Ура!» кулачок разжать, широко расставив пальцы в стороны.** Командир позвал солдат:«Становитесь дружно в ряд!Первый встал, за ним – второй,Безымянный, быстро в строй!» |  |
| **ВСТРЕЧА**Пальцами правой руки по очереди «здороваться» с пальцами левой руки, прикасаясь друг к другу кончиками.На правой ручке – пальчики.На левой ручке – пальчики.Пришла пора им встретиться– Готовьте чемоданчики! |  |
| **ВОЛНА****Соединить пальцы двух рук в замок, совершать волнообразные движения сцепленными руками. Затем разжать пальцы сразу двух рук.**Светит полная луна– За волной бежит волна,Ветер веет на просторе,И всю ночь волнует мореВолн спокойных мерный шумУсыпляет праздный ум…Но так долго вредно спать– Нам давно пора вставать. |  |
| **ЗАМО́К****Сцепить пальцы двух рук «в замок». При произнесении слов: «Пустим только…» – ладони разводить в стороны, затем быстро соединять.**Сцепим пальчики в замокЧтоб войти чужой не мог.Пустим только белочку,Ежика и зайчика,Пустим только девочку,Пустим только мальчика. |  |
| **ДРУЖНЫЕ РЕБЯТКИ****Пальцами правой руки по очереди «здороваться» с пальцами левой руки, похлопывая друг друга кончиками.** Здравствуй, Петенька!Здравствуй, Анечка!Здравствуй, Зиночка!Здравствуй, Манечка!Ах, и дружные ребятки,Поиграем вместе в прятки. |  |
| **ЩЕЛЧОК****Кончик указательного пальца правой руки сильно вдавить в подушечку большого пальца. Остальные пальцы поднять вверх.**Один щелчок,Другой щелчок– Я так смогла,И ты так смог! |  |
| **ЛАПКИ****Поджать подушечки пальцев правой руки к верхней части ладошки. Большой палец прижать к указательному. Произносить громко «мяу!» несколько раз. Можно продолжать игру со второй рукой. В заключение провести занятие двумя руками.**Стоит на задних лапках кот,И в гости мышек он зовет.Показывает лапки,А лапки – цап-царапки! |  |
| **ЖУК****Сжать кулачок. Указательный палец и мизинец развести в стороны («усы»). Пошевелить «усами».**Жук сидит на веточке. Вы не бойтесь, деточки. Попробуйте-ка сами Пошевелить усами! |  |
| **КОМАРИК****Сжать кулачок. Указательный палец выдвинуть вперед – это «хоботок», которым «комарик» пытается «укусить». Мизинец и большой палец, расслабив, опустить вниз – это «лапки».**Комарик летит,Комарик пищит,Не нравится намЕго аппетит! |  |
| **ЩЕНОК****Вытянуть указательный палец правой руки и вращать им, затем то же самое – пальцем левой руки**.Крутит хвостиком щенок– Увидал в саду цветок. |  |
| **ВЕРТОЛЕТ****Четыре пальца левой руки, кроме большого, сжать в кулак. Большой палец поднять вверх и выполнять круговые движения.**Вверх взлетает вертолет,Будь внимательным, пилот!**Пальцы обеих рук, кроме указательных и больших – в положении плетеной корзинки. Указательные пальцы выдвинуть вперед и соединить их подушечками (получается «хвост вертолета»)**Вертолет лети, лети,Лопасти быстрей крути. |  |
| **Ножки****Указательный и средний пальцы правой, затем левой руки «ходят» по столу.**Вот бегут босые ножкиПрямо к речке по дорожке |  |
| **Барабанщики** **Подушечки правой и левой руки прижать к столу. Попеременно постукивать ими по поверхности стола, как игра на пианино.**Твои пальчики-барабанщикиТам- там-тамТук-тук-тукРаздаётся звонкий звук |  |
| **КОЗА****Пальцы рук поджать, только указательный и мизинец держать выпрямленными. Это – «коза». Со словами: «Забодаю, забодаю!» – «коза» начинает двигаться вперед**.Идет коза рогатаяЗа малыми ребятами.– Кто кашу не ест?Молоко не пьет?Забодаю, забодаю… Бородатая козаКрутит серые глаза.Рогами качает– Сейчас забодает.*(Народная потешка)* |  |
| **Солнышко****Образовать два кружка из больших и указательных пальцев обеих рук, соединив их.**Солнышко в глазкиСветит ребяткамМы поиграемС солнышком в прятки |  |
| **ПТЕНЧИКИ****Все пальцы правой руки обхватить левой ладонью. Получается «гнездо». Шевеление пальцами правой руки создает впечатление живых птенцов в гнезде.**Приносила пташкаПтенчикам букашек.Птенчики ждали– Рты разевали,Громко кричали. |  |