

ЗИМНЯЯ ПАЛЬЧИКОВАЯ ГИМНАСТИКА

The background is a solid blue gradient. On the right side, there are several white, parallel diagonal lines that create a sense of motion and depth, extending from the top right towards the bottom left.

Мы бежим с тобой на лыжах
(Дети "скользят" шагают пальцами по столу)
Снег холодный лыжи лижет
("Скользят", делая поочередно движения пальцами)

А потом – на коньках,
("бегут" на коньках)

Но упали мы. Ах!

А потом снежки лепили,
(Показывают, как лепят снежки,
сверху то одна рука, другая)

А потом снежки катили,
(Катят воображаемый комок)

А потом без сил упали
("Кидают друг в друга")

И домой побежали



Вечер приближается
(разведите руки в стороны),
Вьюга начинается
(покачайте над головой руками из стороны в сторону).

Крепчает мороз

(с усилием сожмите кулаки)

—Щиплет щеки, щиплет нос

(пальцами слегка ущипните щеки и нос)

Руки стали замерзать

(потрите ладони)

Надо их отогреть

(подышите на ладони).

Вечер приближается
(разведите руки в стороны)

Темнота сгущается.



Дед мороз принес подарки:

(«Шагают» пальчиками по столу.)

Буквари, альбомы, марки,

(На каждое название загибают по одному пальчику,
сначала на правой, потом на левой руке.)

Кукол, мишек и машины,

Попугая и пингвина,

Шоколадок пол мешка

И пушистого щенка!

(Делают из пальчиков правой руки мордочку щенка),

Гав! Гав!

(согнуты средний и указательный пальчики – «ушки»)



Ветер тучу-мельницу

Крутит во весь дух

(крутим ручками, словно мельница),

И на землю стелется

Белый-белый пух.

(встряхиваем ладошки).

Закрывайте окна,

Закрывайте двери

(соединяем ладошки вместе).

Закрывайте уши

(закрываем ушки),

Закрывайте нос

(закрываем нос).

Ходит, бродит по дорогам

Старый дедушка Мороз

(ходим указательным и средним пальцами)

Щиплет уши, щиплет нос,

Щиплет щёчки дед Мороз

(щипаем названные части тела).



Медведь в берлоге крепко спит,
Всю зиму до весны сопит.
Спят зимою бурундук,
Колючий ежик и барсук
(загибаем пальчики).

Только зайчке не спится
(показываем большой палец).
Убегает от лисицы
(вращаем пальцем).

Мелькает он среди кустов,
Напетлял — и был таков
(соединяем большой палец правой руки с
указательным пальцем левой и наоборот)!



Что зимой мы любим делать?
В снежки играть, на лыжах бегать,
На коньках по льду кататься,
Вниз с горы на санках мчаться.

(Поочередно соединяют
большой палец с остальными.)

Новогодние игрушки
Праздник приближается,
Елка наряжается.

(Поднимают руки вверх «к макушке елки» и,
опуская вниз, разводят в стороны.)

Мы развешали игрушки:
Бусы, шарики, хлопушки.

(Поочередно соединяют большой
палец с остальными.)

А здесь фонарики висят,
Блеском радуют ребят.

(Крутят ладошками в воздухе — «фонарики».)



Посмотри: на нашей елке
(сложить ладошки вместе)

Очень колкие иголки.

От низа до макушки

(показываем низ и верх)

Висят на ней игрушки —

Звездочки и шарики,

(сложить две руки, словно шарик)

Яркие фонарики

(крутим фонарики).



Раз, два, три, четыре, пять

(Загибаем пальчики по одному)

Мы во двор пришли гулять.

(«Идём» по столу указательным и средним пальчиками)

Бабу снежную лепили,

(«Лепим» комочек двумя ладонями)

Птичек крошками кормили,

(Крошащие движения всеми пальцами)

С горки мы потом катались,

(Проводим указательным пальцем правой руки по ладони левой руки)

А ещё в снегу валялись.

(Кладём ладошки на стол то одной стороной, то другой)

Все в снегу домой пришли.

(Отряхиваем ладошки)

Съели суп и спать легли.

(Движения воображаемой ложкой, руки под щёки)



Белый пух, снежный пух,
Все-все-все в пуху вокруг.

Пух на шапках
(показываем на названные вещи),

Пух на шубках,
Пух на бровках,
Пух на губках.

Как щекотно — ух!
(щекочем талию)
Кто щекочет — пух!



Прилетайте, птички!

(«Зовущие» движения пальцами обеих рук)

Сала дам синичке.

(«Режущие движения» одной ладони по другой)

Приготовлю крошки,

(Пальцы щепоткой — «крошить» хлеб)

Хлебушка немножко.

(Тереть подушечки пальцев друг о друга)

Эти крошки — голубям,

(Вытянуть вперед правую руку
с раскрытой ладонью)

Эти крошки — воробьям.

(Тоже самое с левой ладонью)

Галки да вороны,

Ешьте макароны!

(Тереть ладонь о ладонь, катая
из хлеба макароны)



Копая, копаю лопаткой снежок
(имитируем движения),
Построю из снега домик-теремок
(над головой из ладошек делаем крышу).
И окна, и двери я вырублю в нем,
Почищу дорожки, посыплю песком.
А зайке скажу: «Приходи ко мне жить!
Мы будем, зайчишка, с тобой дружить!»»



Зайка серенький сидит
И ушами шевелит.
Вот так, вот так
Он ушами шевелит
(массируем ушки).
Зайке холодно сидеть,
Надо лапочки согреть.
Вот так, вот так
Надо лапочки согреть
(растираем ладошки).
Зайке холодно стоять,
Надо зайке поскакать.
Вот так, вот так
Надо зайке поскакать
(прыгаем).
Зайку волк испугал!
Зайка тут же убежал!



Маша варежку надела.
Ой, куда я пальчик дела?
(загибаем большой палец)
Нету пальчика, пропал
В свой домишко не попал.
Маша варежку сняла.
Поглядите-ка, нашла!
(высовываем пальчик)
Ищешь, ищешь, не найдешь.
Здравствуй, пальчик
(пальчик здороваётся, кивает),
Как живешь?

