

Пальчиковая гимнастика « Новогодняя разминка»

У маленьких детишек ёлочка большая.
(становятся на носочки и тянутся
руками вверх)

Огоньками, шариками елочка сверкает.
(сжимают и разжимают кисти рук)

Ай да ёлочка, погляди, погляди.
хлопают)

Деткам, ёлочка, посвети, посвети. (руки
над головой, ладони вправо влево)

Не коли нас, ёлочка,
Веточкой лохматой (грозят пальчиком),
Убери иголочки дальше от ребяток.
(прыгают)

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 зайныке 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)!

Белый пух, снежный пух,
Все-все-все в пуху вокруг.
Пух на шапках (показываем на названные вещи),
Пух на шубках,
Шух на бровках,
Пух на губках.
Как щекотно - ух! (шекочем талию)
Кто щекочет - пух!

Playroom

Зимняя пальчиковая гимнастика
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 отогревать (подышите на ладони).
Вечер приближается (разведите руки в стороны)

Темнота сгущается.

Пришла зима, (трем ладошки друг о друга)

Принесла мороз. (пальцами массируем плечи, предплечья)

Пришла зима, (трем ладошки друг о друга)

Замерзает нос. (ладонью массируем кончик носа)

Снег, (плавные движения ладонями)

Сугробы, (кулаки стучат по коленям попеременно)

Гололед. (ладони шаркают по коленям разнонаправлено)

Все на улицу - вперед! (обе руки протянуть вперед)

Медведь в берлоге крепко спит,

Всю зиму до весны сопит.

Спят зимою бурундук,

Колючий ежик и барсук (загибаем пальчики).

Только зайнке 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)!