Космическая пальчиковая гимнастика

1.Утро красное пришло

Солнце ясное взошло.

Стали лучики светить,

Малых деток веселить (пальчики разбегаются по одному).

Прилетели тучки.

Спрятались лучики (пальчики прячутся в кулачок).

2. Мы по глобусу шагаем (шагаем пальчиками по столу),

Пальцы дружно поднимаем (поднимаем вверх пальцы)

Перепрыгнули лесок (прыгаем пальчиками по столу)

На гору забрались (забираемся)

Оказались в океане –

Вместе покупались (плавательные движения пальчиками)

Пошагали в Антарктиду (шагаем пальчиками по столу),

Холодно, замерзли.

На ракету все мы сели –

В космос улетели (ладошки вместе, полетели вверх)

3. Пальчиковая гимнастика:

«Солнце» (две соединенные перекрестно друг с другом ладони с разведенными в стороны пальцами).

«Ракета» (ладони соединены указательными, средними и безымянными пальцами, нижние части ладоней разведены в стороны, запястья на столе).

«Луноход» (пальчиками перебирать по поверхности стола, обходя все неровности, бочком, как "паучок").

4. "Мы космический отряд".

(Пальцы одной руки сжаты в кулак. Дети разжимают и сжимают пальцы)

Мы космический отряд,

Очень дружных пять ребят.

(Дети разгибают по очереди пальцы сжатые в кулак, начиная с большого.

Говоря про пятый палец, придерживают его другой рукой)

1 – Гагарин,

2 – Титов,

3 – Леонов,

4 – Комаров,

5-ый женщина, а не мужчина -

Терешкова Валентина!

(Дети соединяют ладони перед собой и поднимают их вверх, вытягивая руки)

В космический корабль сели,

Да и в космос полетели.

5. "Будем в космосе летать".

(Дети по очереди загибают пальцы одной руки, начиная с мизинца, помогая указательным пальцем другой руки)

1,2,3,4,5.

(Дети вращают кистью, которая сжата в кулак)

Будем в космосе лететь.

(Дети по очереди разгибают пальцы, начиная с большого)

1 – комета.

2 – планета.

3 – луноход.

4 – звездолет.

5 – земля,

(Дети машут кистью руки, как бы прощаясь)

До свидания друзья!

(То же с другой руки. Или можно выполнять двумя руками вместе.

6. «1,2,3,4,5, в космос полетел отряд»

Раз, два, три, четыре, пять –

(По одному загибают пальчики на обеих руках)

В космос полетел отряд.

(Соединяют ладошки вместе, поднимают руки вверх)

Командир в бинокль глядит,

(Пальцы обеих рук соединяются с большими, образуя «бинокль»)

Что он видит впереди? Солнце, планеты, спутники, кометы,

(Загибают пальчики обеих рук)

Поднимает руки в вышину,

(Поднимаем руки вверх)

Видит желтую луну.

(Показываем круг)

7.В космосе сквозь толщу лет

(Сжимают и разжимают пальцы рук)

Ледяной летит объект.

(Поднимают сжатый кулак, наклоняют вправо-влево)

Хвост его-полоска света,

(К кулаку присоединяют раскрытые пальцы второй руки-«хвост»)

А зовут объект комета.

(Сжимают и разжимают пальцы рук)

8.Посмотрите, луноход

По Луне легко идет.

Он шагает очень важно,

В нем сидит герой отважный.

(Дети ставят на стол подушечки пальцев обеих рук, переносят на руки часть веса, а затем как бы шагают по очереди правой и левой рукой. Повторяют четверостишие несколько раз).

9. «Космонавт»

Утро – солнце всходит.

(Поднимаем растопыренную ладошку).

Ночь – луна приходит.

(Поднимаем другую руку, пальцы полукругом – «месяц»).

10. «Планеты»

В небе ясном солнце светит

Космонавт летит в ракете.

А внизу леса, поля –

Расстилается земля.

(Выполняем движения по тексту).

11. «Планеты»

На Луне есть звездочет

Он ведет планет учет:

Меркурий - раз,

Венера - два-с,

Три - Земля,

Четыре – Марс,

Пять - Юпитер,

Шесть - Сатурн,

Семь - Уран,

Восьмой - Нептун.

(На каждую строчку загибаем пальчик)

12. Раз, два, три, четыре, пять, (хлопаем в ладоши)

Планеты будем мы считать.

К Солнцу ближе всех Меркурий, (загибаем пальцы на каждое название планеты)

На Венеру полюбуюсь,

Вот Земля — наш дом родной,

Шар любимый голубой.

Мимо Марса пролетаю,

И Юпитер наблюдаю.

Вот Сатурн и Уран

Показали кольца нам.

Вот Нептун,

А вот Плутон,

Дальше всех от Солнца он.

Все планеты хороши, (хлопаем в ладоши)

Полетали от души! (пальцы сжаты, большой палец вверх)

13. «Заботливое солнышко»

Солнце с неба посылает (Дети ритмично скрещивают руки над головой. плавно покачивают руками вверху.)

Лучик, лучик, лучик.

И им смело разгоняет

Тучи, тучи, тучи.

Летом нежно согревает

Щечки, щечки, щечки. (Ритмично потирают щеки.)

А весной на носик ставит

Точки-точки-точки. (Ритмично постукивают пальцем по носу.)

Золотят веснушки деток.

Очень нравится им это! (Ритмично постукивают руками по плечам.)

14. Мы ладони вместе сложим, чтоб ракета получилась.

На ракету дуй сильнее, чтобы в путь она пустилась.

Вот летит ракета влево – ярко звезды там сияют,

Глазки тоже не ленятся – в путь ракету провожают.

Впереди по курсу месяц, отправляемся туда.

За ракетой следом глазки, нам не трудно, ерунда.

Справа видим мы ракету, в ней друзья наши летят.

Мы летим за ними следом. И обратно, в детский сад

15.Пальчиковая гимнастика «Солнце»

Солнышко, солнышко

Погуляй у речки

(Шевелят пальцами обеих рук).

Солнышко, солнышко,

Разбросай колечки.

(Быстро сжимают и разжимают кулаки).

Мы колечки соберем,

Золоченые возьмем.

(Делают хватательные движения щепотью).

Покатаем, поваляем

(Круговыми движениями трут ладонь о ладонь).

И назад тебе вернем.

(Поднимают руки вверх, раздвинув пальцы).