

## Пальчиковая гимнастика

### «ДОЖДИК»

Раз, два, три, четыре, пять, (Удары по столу пальчиками. Левая начинает с мизинца, правая — с большого пальца.)  
Вышел дождик погулять. (Беспорядочные удары по столу пальчиками обеих рук.)  
Шел неспешно, по привычке, («Шагают» средним и указательным пальчиками обеих рук по столу.)  
А куда ему спешить?  
Вдруг читает на табличке: (Ритмично ударяют то ладонями, то кулачками по столу.)  
«По газону не ходить!»  
Дождь вздохнул тихонько: (Часто и ритмично бьют в ладоши.)  
— Ох!  
И ушел. (Один хлопок.)  
Газон засох. (Ритмичные хлопки по столу.)

### «ОВОЩИ»

Хозяйка однажды с базара пришла, («Шагают» пальчиками по столу.)  
Хозяйка с базара домой принесла (Загибают по одному пальчику.)  
Картошку,  
Капусту, морковку, горох, (Хлопок.)  
Петрушку и свеклу. Ох!.. (Попеременные удары кулачками и ладонями.)  
Вот овощи спор завели на столе — (Загибают пальчики.)  
Кто лучше, вкусней и нужней на земле,  
Картошка?  
Капуста? Морковка? Горох?  
Петрушка или свекла? Ох!  
Хозяйка тем временем ножик взяла (Хлопок.)  
И ножиком этим крошить начала (Стучат ребром ладони по столу.)  
Картошку, (Загибают по одному пальчику.)  
Капусту, морковку, горох,  
Петрушку и свеклу. Ох!  
Накрытые крышкой, в душном горшке (Хлопок.)  
Кипели, кипели в крутом кипятке (Ладони складывают крест-накрест на столе.)  
Картошка, (Загибают по одному пальчику.)  
Капуста, морковка, горох,  
Петрушка и свекла.  
Ох!  
И суп овощной оказался не плох! (Хлопок.)  
(Показывают большой палец.)

### «МАРТЫШКИ И КНИЖКИ»

Две проказницы мартышки (Выполнять движения, соответствующие тексту)  
Полистать любили книжки.  
Потрясти их, полизать  
И как будто почитать.  
Ловко принялись за дело (Показать руками «очки»)  
И очки они надели.

К носу книжку поднесли,  
Вдруг подальше отвели.  
Ничего в очках не видно.  
И мартышкам так обидно!

*(Две ладошки приблизить к лицу)*

*(Ладони отдалить от лица)*

*(Вытираем щеки, «слезы»)*

### **«ПАЛЬЦЫ»**

Пальцы – дружная семья.

Друг без друга им нельзя. *(Сжимаем пальцы каждой руки в кулачки и разжимаем их).*

Вот большой! А это – средний.

Безымянный и последний – наш мизинец, малышок!

У-у-у! Указательный забыли.

Чтобы пальцы дружно жили, *(Поочередно поднимаем пальцы обеих рук кверху)*

Будем их соединять и движенья выполнять... *(Каждый палец руки соединяем поочередно к большому).*

### **«БАБОЧКА»**

*Кисти рук расположить горизонтально. Скрестить большие пальцы.*

*Махи кистями рук, изображая крылышки бабочки.*

Ах, красавица какая-

Эта бабочка большая!

Над цветами полетала-

И мгновенно вдруг пропала.

### **«ОСЕННИЕ ЛИСТЬЯ»**

Раз, два, три, четыре, пять

*(загибают пальчики, начиная с большого)*

Будем листья собирать

*(сжимают и разжимают кулачки)*

Листья березы

*(загибают пальчики, начиная с большого)*

Листья рябины,

Листья тополя,

Листья осины,

Листики дуба мы соберем,

Маме осенний букет отнесем

*(шагают по столу средним и указательным пальчиком)*

*пальчиком)*

### **«ОСЕНЬ»:**

Осень, осень, – *трех ладошки друг о друга*

Приходи! – *по очереди сжимаем кулачки*

Осень, осень, – *трех ладошки друг о друга*

Погляди! – *положить ладошки на щеки*

Листья желтые кружатся, – *движение ладонями сверху вниз*

Тихо на землю ложатся. – *поглаживаем колени*

Солнце нас уже не греет, – *по очереди сжимаем кулачки*

Ветер дует все сильнее, – *разводим одновременно ручки в разные стороны*  
К югу полетели птицы, – *скрестить ручки и пошевелить пальчиками*  
Дождик к нам в окно стучится. – *стучим пальчиками по ладошкам*  
Шапки, куртки надеваем – *делаем вид*  
И ботинки обувает – *постучать ногами*  
Знаем месяцы: – *похлопать ладошками по коленкам*  
Сентябрь, и Октябрь, и Ноябрь. – *кулак, ребро, ладонь*

### **«ОСЕНЬ»**

Ветер северный подул, – *подуть на пальцы*  
все листочки с липы сдул с-с-с – *смахивать руками, будто сдувает листочки*  
Полетели, закружились и на землю опустились. – *ладони зигзагами плавно опустить на стол*  
Дождик стал по ним стучать кап-кап-кап – *постучать пальцами по столу*  
кап-кап-кап – *постучать пальцами по столу*  
Град по ним заколотил, листья все насквозь пробил, – *постучать кулачками по столу*  
снег потом припорошил, – *плавные движения вперед-назад кистями*  
Одеялом их накрыл. – *ладони прижать крепко к столу.*

### **«КОМПОТ»**

Будем мы варить компот, *(Левую ладошку держат «ковшиком»,*  
Фруктов нужно много. Вот: *указательным пальцем правой руки «мешают».)*  
Будем яблоки крошить, *(Загибают пальчики по одному,*  
Грушу будем мы рубить. *начиная с большого.)*  
Отожмем лимонный сок,  
Слив положим и песок.  
Варим, варим мы компот. *(Опять варят и мешают)*  
Угостим честной народ.

### **«ИГРУШКИ»**

На большом диване в ряд *(Попеременно хлопают в ладоши*  
Куклы Танины сидят: *стучат кулачками.)*  
Два медведя, Буратино, *(Загибают поочередно все пальчики.)*  
И веселый Чиполино,  
И котенок, и слоненок.  
Раз, два, три, четыре, пять. *(Разгибают поочередно пальчики.)*  
Помогаем нашей Тане *(Попеременно хлопают в ладоши*  
Мы игрушки сосчитать *и стучат кулачками)*

### **«СНЕЖОК»**

Раз, два, три, четыре, *(Загибают пальчики, начиная с большого.)*  
Мы с тобой снежок слепили. *(«Лепят», меняя положение ладоней.)*  
Круглый, крепкий, *(Показывают круг, сжимают ладони,*  
очень гладкий. *глядят одной ладонью другую.)*  
И совсем-совсем не сладкий. *(Грозят пальчиком.)*

Раз—подбросим.  
Два—поймаем.  
Три—уроним  
И... сломаем.

*(Подбрасывают воображаемый снежок.)*  
*(Ловят воображаемый снежок.)*  
*(Роняют воображаемый снежок.)*  
*(Топают.)*

### **«ПОЧТАЛЬОН»**

Что принес нам почтальон?  
Стол с той сумкой ходит он.  
Перевод, журнал, газету,  
В бандероли—две кассеты  
И письмо от тети Вали,  
Чтоб ее приезда ждали.

*(Сжимают и разжимают кулачки.)*  
*(Шагают пальчиками по столу.)*  
*(Загибают по одному пальчику)*

### **«ПЧЕЛА»**

Прилетела к нам вчера  
Полосатая пчела.  
А за нею шмель-шмелек  
И веселый мотылек,  
Два жука и стрекоза,  
Как фонарики глаза.  
По жужжали, полетали,  
От усталости упали.

*(Машут ладошками.)*  
*(На каждое название насекомого  
загибают один пальчик.)*  
*(Делают кружочки из пальчиков и подносят к глазам.)*  
*(Машут ладошками.)*

### **«ПОСУДА»**

Девочка Иринка порядок наводила.  
Девочка Иринка кукле говорила:  
«Салфетки должны быть в салфетнице,  
Масло должно быть в масленке,  
Хлебушек должен быть в хлебнице,  
А соль? Ну, конечно, в солонке!»

*( Показывают большой палец,  
поочередно соединяют  
большой палец с остальными*

### **«НА ЁЛКЕ»**

Мы на елке веселились,  
И плясали, и резвились,  
После добрый Дед Мороз  
Нам подарки преподнес.  
Дал большущие пакеты,  
В них же — вкусные предметы:  
Конфеты в бумажках синих,  
Орешки рядом с ними,  
Груша, яблоко, один  
Золотистый мандарин.

*(Ритмичные хлопки в ладоши.)*  
*(Ритмичные удары кулачками.)*  
*(Дети «шагают» средним и указательным  
пальцами обеих рук по столу.)*  
*(«Рисуют» руками большой круг.)*  
*(Загибают на обеих руках пальчики,  
начиная с большого.)*

### **«ЗИМА»**

Пришла зима,  
Принесла мороз.  
Пришла зима,  
Замерзает нос.  
Снег,  
Сугробы,  
Гололед.  
Все на улицу — вперед! Теплые штаны наденем, шапку, шубу, валенки.  
Руки в варежках согреем  
И завяжем шарфики.  
Зимний месяц называй! Декабрь, Январь, Февраль.

### **«ПИРОГ»**

Падал снег на порог. *(Дети два раза медленно опускают ладони на стол.)*  
Кот слепил себе пирог. *(Показывают, как лепят пирог)*  
А пока лепил и пек, *(«Бегут» пальчиками обеих рук по столу)*  
Ручейком пирог утек.  
Пирожки себе пеки *(Опять показывают, как пекут пирог)*  
Не из снега — из муки.

### **«СНЕЖОК»**

Раз, два, три, четыре, *(Загибаем пальчики по одному)*  
Мы с тобой снежок лепили, *(«Лепим» двумя руками)*  
Круглый, крепкий, *(Чертим руками круг)*  
Очень гладкий, *(Одной рукой гладим другую)*  
И совсем, совсем не сладкий. *(Грозим пальчиком.)*

### **«ДРУЗЬЯ – САДОВОДЫ»**

Палец толстый и большой  
В сад за сливами пошёл.  
*(Ладонка собрана в “кулачок”. Отгибаем большой пальчик, выпрямляем его, затем сгибаем наполовину. Снова сгибаем и так несколько раз)*  
Указательный с порога  
Указал ему дорогу.  
*(Отгибаем указательный пальчик, далее “сгибаем-разгибаем”)*  
Средний палец самый меткий,  
Он сбивает сливы с ветки.  
*(Отгибаем средний пальчик, “сгибаем-разгибаем” его. При этом нужно стараться не сгибать указательный и большой пальцы)*  
Безымянный подбирает,  
*(Отгибаем также безымянный, постараться не шевелить предыдущими пальчиками)*  
А мизинчик-господинчик  
В землю косточки бросает! *(Отгибаем мизинчик)*

### **«МЫШКА»**

Мышка в норку пробралась,

*(Делаем двумя ручками крадущиеся движения)*

На замочек заперлась.

*(Слегка покачиваем скрещенными в замок пальчиками)*

В дырочку она глядит,

*(Делаем пальчиками колечко)*

На заборе кот сидит!

*(Прикладываем ручки к голове как ушки и шевелим пальчиками)*

### **«АПЕЛЬСИН»**

*(Рука сжата в кулачок)*

Мы делили апельсин.

*(Крутим кулачком вправо-влево)*

Много нас, а он один!

*(Другой рукой разгибаем пальчики, сложенные в кулачок, начиная с большого)*

Эта долька для ежа, *(Разгибаем указательный пальчик)*

Эта долька для чижа, *(Разгибаем средний пальчик)*

Эта долька для утят, *(Разгибаем безымянный пальчик)*

Эта долька для котят, *(Разгибаем мизинчик)*

Эта долька для бобра, *(Открытую ладошку поворачиваем вправо-влево)*

Ну, а волку – кожура. *(Двумя руками показываем волчью пасть)*

Он сердит на нас – беда! *(Складываем руки домиком)*

В домик прячемся – сюда!

### **«ШАРИК»**

*(Сначала пальцы сложены в замочек. Начинаем их медленно разводить)*

Надуваем быстро шарик. *(Кончики пальцев обеих рук соприкасаются друг с другом – шарик надут)*

Он становится большой. *(Соприкасаем ладошки друг с другом полностью)*

Вдруг шар лопнул,

воздух вышел – *(Смыкаем вместе пальчики)*

Стал он тонкий и худой!

### **«ЛЕТЕЛА СОВА»**

Летела сова, *(Машем руками)*

Весёлая голова.

Летела-летела, *(Кладём руки на голову)*

На головку села.  
Села, посидела,  
Головой повертела *(Снова машем руками)*  
И опять полетела.

### **«ЦВЕТЫ»**

Наши алые цветки  
Распускают лепестки. *(Медленно разгибать пальцы из кулаков.)*  
Ветерок чуть дышит,  
Лепестки колышет. *(Покачивать кистями рук вправо-влево,*  
Наши алые цветки *медленно сжимать пальцы в кулаки.)*  
Закрывают лепестки,  
Головой качают, *(Покачивать кулаки вперед-назад.)*  
Тихо засыпают

### **«ЦВЕТОК ПРОСНУЛСЯ»**

Утром рано он закрыт, *(Кисти рук – бутоны, соединены у основания рук.)*  
но к полудню ближе *(Плавно распускаются.)*  
Раскрывает лепестки,  
красоту их вижу.  
К вечеру цветок опять закрывает венчик. *(Закрываются затем под щеку.)*  
И теперь он будет спать, *(Имитация сна.)*  
До утра как птенчик

### **«МАМИНЫ ПОМОЩНИКИ»**

Раз, два, три, четыре, *(Попеременно ритмично ударяют кулачок об кулачок и хлопают в ладоши.)*  
Мы посуду перемыли: *(Одна ладонь скользит по другой.)*  
Чайник, чашку, ковшик, ложку *(Загибают пальчики, по одному,*  
И большую поварешку. *на каждое название посуды.)*  
Мы посуду перемыли.  
Только чашку мы разбили, *(Одна ладонь скользит по другой.)*  
Ковшик тоже развалился. *(Загибают пальчики.)*  
Нос у чайника отбился.  
Ложку мы чуть-чуть сломали.  
Пока маме помогали.

### **«КНИГИ»**

Много книжек есть на свете,  
Читать их очень любят дети.  
Если книги мы прочтем,  
То узнаем обо всем:

Про моря и океаны,  
Удивительные страны.  
Про животных прочитаем  
И про космос мы узнаем.  
*(Ладони соединяют вместе «книжкой». Раскрывают и закрывают «книгу»)*  
*(Поочередно соединяют одноименные пальцы обеих рук, начиная с мизинцев)*

### **«ПОСЕВ ПШЕНИЦЫ»**

Будем сеять мы пшеницу  
В землю зернышки бросать.  
И не пустим мы синицу  
Наши всходы пеклевать.  
Кыш-кыш.  
*(Пальцами делать движения – крошим крошки, пальцы в щепоть – синица, наклонять кисть клюет, махать руками –кыш-кыш.)*

1. После снежной пустоты      *(Развести руки в стороны ладонями вниз)*  
Распускаются цветы.      *(Кисть вверх, пальцы раскрыть)*  
Как давно не видел ты      *(То же самое другой рукой)*  
Этой хрупкой красоты!      *(Дунуть на обе руки и распрямить пальцы, ладони вверх)*
2. Стало солнце пригревать,      *(Рисуем в воздухе указательным пальцем круг)*  
И набухли почки.      *(Соединили ладони – касаются только подушечки пальцев и запястья, пальцы полусогнуты)*  
Скоро выйдут из земли      *(не меняя положения поднимаем руки)*  
Первые цветочки.      *(разводим пальцы в стороны)*
3. Солнце-яркая звезда,      *(Левая рука как будто держит небольшой мячик, пальцы разомкнуть – это Солнце)*  
А вокруг – планеты.      *(Правая рука – пальцы сомкнуты и «летают» вокруг «Солнца»)*  
И летают – кто куда –      *(Собрать пальцы левой руки вместе в движении справа налево)*  
Быстрые кометы.      *(Собрать пальцы правой руки вместе в движении слева направо)*
4. Мы встали – солнышко восходит.      *(поднимаем руки вверх)*  
Ложимся спать – луна встает,      *(Ладони под щеку)*  
А с нею звездочки приходят      *(Пальцы сложены в щепоть, указываем «в разные точки неба»)*

И ночью водят хоровод.

*(Описать руками круг перед собой)*

5. Как снега растают –

*(Руки ладонями вниз разводим в стороны)*

Птицы прилетают,

*(Машем руками, как крыльями.)*

Гнёзда вьют из веток

*(Соединить руки ладонями вверх, пальцы полусогнуты)*

Для птенцов, для деток.

*(Пальцы переплетены, сгибаем-разгибаем пальцы)*

6. Дружат в нашей группе девочки и мальчики,  
в «замок»)

*(Пальцы рук соединяются ритмично)*

Мы с тобой подружим маленькие пальчики,  
пальцев обеих рук)

*(Ритмичное касание одноименных)*

Раз, два, три, четыре, пять,  
начиная с мизинца)

*(Поочередное касание одноименных пальцев,*

Начинай считать опять.

Раз, два, три, четыре, пять,

Мы закончили считать.

*(Руки виз, встряхнуть кистями)*

### **«РЫБКА»**

Рыбка плавает в водичке,  
Рыбке весело играть.

*(Сложенными вместе ладонями изображают, как плывет рыбка.)*

Рыбка, рыбка, озорница,

*(Грозят пальчиком.)*

Мы хотим тебя поймать.

*(Медленно сближают ладони.)*

Рыбка спинку изогнула,

*(Снова изображают, как плывет рыбка.)*

Крошку хлебную взяла.

*(Делают хватательное движение обеими руками.)*

Рыбка хвостиком махнула,

*(Снова «плывут».)*

Рыбка быстро уплыла.

### **«КРОЛИК»**

Маленький кролик

*(Кисти прижать к голове, как ушки.)*

С большими ушами,

Розовым носом,

*(Дотронуться до носа.)*

Смешными усами.

*(Указательные пальцы прижаты к губам.)*

Норку глубокую роет себе

*(Роем ноку.)*

Сильными лапками

В мягкой земле.

Чистит он шерстку себе

*(“Чистим шерстку”.)*

Или спит.

*(Руки кладём под щеку.)*

Кролик ушами всегда шевелит.

*(Шевелим “ушами”.)*

Слышит шаги и лисиц, и волков,

Прячется в норку свою от врагов.

*(Закрывать лицо ладонями.)*

## **«ДОМИК»**

Под грибом – шалашик-домик,

*(Ладони шалашиком)*

Там живет веселый гномик.

*(Постучать кулаком одной руки о*

Мы тихонько постучим,

*ладонь другой руки)*

В колокольчик позвоним.

*(«Звоним в колокольчик»)*

Двери нам откроет гномик,

Станет звать в шалашик-домик.

В домике дощатый пол,

*(Ладони ребром прижаты друг к другу)*

А на нем – дубовый стол.

*(Показываем стол)*

Рядом – стул с высокой спинкой

*(Показываем стул)*

На столе – тарелка с вилкой. *(Ладонь левой руки направлена -вверх (тарелка), правая рука (вилка) ладонь направлена вниз, четыре пальца выпрямлены и слегка разведены в стороны, а большой прижат к ладони)*

И блины горой стоят. Угощенье для ребят.