

# **Пальчиковая гимнастика**

## **МОЯ СЕМЬЯ**

Этот пальчик - дедушка,

Этот пальчик - бабушка,

Этот пальчик - папочка,

Этот пальчик - мамочка,

Этот пальчик - я,

Вот и вся моя семья!

*Поочередное сгибание пальцев, начиная с большого. По окончании покрутить кулачком.*

## **ПРЯТКИ**

В прятки пальчики играли

И головки убирали.

Вот так, вот так,

И головки убирали.

*Ритмично сгибать и разгибать пальцы. Усложнение: поочередное сгибание пальчика на обеих руках.*

## **ПАЛЬЧИК-МАЛЬЧИК**

- Пальчик-мальчик, где ты был?

- С этим братцем в лес ходил,

С этим братцем щи варил,

С этим братцем кашу ел,

С этим братцем песни пел.

*На первую строчку показать большие пальцы на обеих руках. Затем поочередно соединять их с остальными пальцами.*

## **УЛЕЙ**

Вот маленький улей, где пчелы спрятались,

Никто их не увидит.

Вот они показались из улья.

Одна, две, три, четыре, пять!

Ззззз!

*Пальцы сжать в кулак, затем отгибать их по одному. На последнюю строчку резко поднять руки вверх с растопыренными пальчиками - пчелы улетели.*

## **ЧЕРЕПАХА**

Вот моя черепаха, она живет в панцире.

Она очень любит свой дом.

Когда она хочет есть, то высовывает голову.

Когда хочет спать, то прячет её обратно.

*Руки сжаты в кулаки, большие пальцы внутри. Затем показать большие пальцы и спрятать их обратно.*

## **КАПУСТКА**

Мы капустку рубим, рубим,

Мы капустку солим, солим,

Мы капустку трем, трем,

Мы капустку жмём, жмём.

*Движения прямыми ладонями вверх-вниз, поочередное поглаживание подушечек пальцев, потирать кулачок о кулачек. Сжимать и разжимать кулачки.*

### **ПЯТЬ ПАЛЬЦЕВ**

На моей руке пять пальцев,  
Пять хватальцев, пять держальцев.

Чтоб строгать и чтоб пилить,

Чтобы брать и чтоб дарить.

Их не трудно сосчитать:

Раз, два, три, четыре, пять!

*Ритмично сжимать и разжимать кулачки. На счет - поочередно загибать пальчики на обеих руках.*

### **МЫ РИСОВАЛИ**

Мы сегодня рисовали,

Наши пальчики устали.

Наши пальчики встряхнем,

Рисовать опять начнем.

*Плавное поднятие рук перед собой, встряхивание кистями.*

### **ПОВСТРЕЧАЛИСЬ**

Повстречались два котенка: "Мяу-мяу!",

Два щенка: "Ав-ав!",

Два жеребенка: Иго-го!",

Два тигренка: "Ррр!"

Два быка: "Муу!".

Смотри, какие рога.

*На каждую строчку соединять поочередно пальцы правой и левой рук, начиная с мизинца. На последнюю строчку показать рога, вытянув указательные пальцы и мизинцы.*

### **ЛОДОЧКА**

Две ладошки прижму

И по морю поплыву.

Две ладошки, друзья, -

Это лодочка моя.

Паруса подниму,

Синим морем поплыву.

А по бурным волнам

Плывут рыбки тут и там.

*На первые строчки две ладони соединить лодочкой и выполнять волнообразные движения руками. На слова "паруса подниму" - поднять выпрямленные ладони вверх. Затем имитировать движения волн и рыбок.*

### **РЫБКИ**

Рыбки весело резвятся

В чистой тепленькой воде.

То сожмутся, разожмутся,

То зарюются в песке.

*Имитировать руками движения рыбок в соответствии с текстом.*

## **ДРУЖБА**

Дружат в нашей группе  
Девочки и мальчики.

*Обхватить правой ладонью левую и,  
покачивать в ритме стихотворения,*

Мы с тобой подружим  
Маленькие пальчики.

*Обхватить левую ладонь правой и  
покачивать в ритме стихотворения*

Один, два, три, четыре,  
пять. Пять, четыре, три,  
два, один.

*Соединить пальчики обеих рук, начиная с  
большого. Затем соединять, начиная с  
мизинца.*

## **МЫ ПИСАЛИ**

Мы писали, мы писали,  
Наши пальчики устали.

*ритмично сжимать и разжимать кулаки.*

Вы скачите, пальчики,

*пальчики "скачут" по столу*

Как солнечные зайчики.

*указательный и средний пальцы*

*вытянуть вверх, остальные выпрямить и  
соединить.*

Прыг скок, прыг скок,  
Прискакали на лужок.

*пальчики "скачут" по столу.*

Ветер травушку качает,  
Влево-вправо наклоняет.

*- легкие движения кистями рук вправо  
влево*

Вы не бойтесь ветра,  
зайки,

*погрозить пальчиком.*

Веселитесь на лужайке.

*На последнюю помахать пальцами обеих  
рук*

## **ЗАМОК**

На дверях висит  
замок.

*Пальцы в замочек, слегка покачивать*

Кто его открыть бы  
смог?

*"замочком" вперед-назад*

Мы замочком  
повертели,

*Повертеть "замочком"*

Мы замочком  
покрутили

*Пальцы остаются сомкнуты, а ладошки  
трутся друг о друга.*

Мы замочком  
постучали,

*Пальцы сомкнуты, а ладошки стучат друг о  
друга.*

Постучали, и  
открыли!

*Показать ладошки.*

## **ЗАЙЦЫ**

Скачет зайка косой  
Под высокой сосной.  
Под другою сосной  
Скачет зайка другой.

*Указательный и средний пальцы правой руки вытянуть, остальные выпрямить и соединить. На вторую строчку - ладонь левой руки поднять вертикально вверх, пальцы широко расставить, на третью строчку - ладонь правой руки поднять вертикально вверх, пальцы широко расставлены. На последнюю строчку - указательный и средний пальцы левой руки вытянуть, остальные выпрямить и соединить.*

## **НА ПОСТОЙ**

### **Русская игра**

Руки перед грудью, ладони сомкнуты. Мизинцы - дети (*говорят тоненьким голосом*). Безымянные пальцы - мама (*говорит обычным голосом*). Средние пальцы - папа (*говорит низким голосом*). Указательные пальцы - солдаты (*говорят басом*). Скрещенные большие пальцы - порог избы.

*Ночь, в избе все спят.*

*Раздается стук.*

**Солдаты:** Тук-тук! Указательные пальцы постукивают друг о друга.

**Дети:** Кто там? Постукивают друг о друга мизинцы

**Солдаты:** Два солдата пришли переночевать! Постукивают указательные пальцы

**Дети:** Спросим у мамы. Мама! Постукивают мизинцы

**Мама:** Что дети? Постукивают безымянные

**Дети:** Два солдата пришли переночевать! Постукивают мизинцы

**Мама:** Спросите у папы. Постукивают безымянные

**Дети:** Папа! Постукивают мизинцы

**Папа:** Что, дети? Постукивают средние пальцы

**Дети:** Два солдата пришли переночевать! Постукивают мизинцы

**Папа:** Впустите! Постукивают средние пальцы

**Дети:** Входите! Постукивают мизинцы

**Солдаты:** Ах, какая благодать, что пустили переночевать! Указательные пальцы "пляшут" совершая перекрестные движения

**Солдаты:** Войдем! Сомкнутые ладони поворачиваются пальцами к груди.

Затем следует быстрый полуоборот рук так, чтобы соприкоснулись тыльные стороны ладоней.

*Руки вытягиваются вперед.*

## **С ДОБРЫМ УТРОМ!**

С добрым утром, глазки! Вы проснулись?

*Указательными пальцами  
поглаживать глаза  
Сделать из пальцев "бинокль"  
посмотреть в него*

С добрым утром, ушки!  
Вы проснулись?

*Ладонями поглаживать уши  
Приложить ладони к ушам  
"Чебурашка"*

С добрым утром, ручки!  
Вы проснулись?

*Поглаживать то одну, то другую  
ручки  
Хлопки в ладоши*

С добрым утром, ножки!	<i>Поглаживание коленок</i>
Вы проснулись?	<i>Потопать ногами</i>
С добрым утром, солнце!	<i>Поднять руки вверх, посмотреть на</i>
Я - проснулся!	<i>солнце</i>
<i>(проснулась)</i>	<i>(посмотреть вверх)</i>

### **МАЛАНЬЯ**

У Маланьи у старушки	<i>Хлопки в ладоши, то правая, то левая рука</i> <i>сверху.</i>
Жили в маленькой	<i>Сложить руки углом, показать избушку.</i>
Избушке	
Семь сыновей,	<i>Показать семь пальцев.</i>
Все без бровей,	<i>Очертить брови пальцами.</i>
Вот с такими ушами,	<i>Растопыренные ладони поднести к ушам.</i>
Вот с такими носами	<i>Показать длинный нос двумя</i> <i>растопыренными пальцами.</i>
Вот с такими усами,	<i>Очертить пальцами длинные "гусарские" усы.</i>
Вот с такой головой,	<i>Очертить большой круг вокруг головы.</i>
Вот с такой бородой!	<i>Показать руками большую окладистую</i> <i>бороду</i>
Они не пили, не ели,	<i>Одной рукой поднести ко рту "чашку",</i> <i>другой - "ложку".</i>
На Маланью все	<i>Держа руки у глаз похлопать пальцами, как</i> <i>ресницами.</i>
глядели,	
И все делали вот так. ..	<i>Дети показывают загаданные действия</i>

### **ГОСТИ** - Русская игра

*Ладони сомкнуты перед грудью, пальцы левой руки плотно прижаты к пальцам правой руки.*

- Мама, мама! Мизинцы четыре раза постукивают друг о друга.
- Что, что, что? Три раза постукивают друг о друга указательные пальцы.
- Гости едут! Постукивают мизинцы.
- Ну и что? Постукивают указательные пальцы.
- Здравсьте, здравсьте! Средний и безымянный пальцы дважды перекрещиваются с теми же пальцами другой руки, обходя их то справа, то слева.
- Чмок, чмок, чмок! (*Гости целуются*) Средний и безымянный пальцы постукивают по тем же пальцам другой руки.

### **БРАТЦЫ**

Засиделись в	<i>Поднять руку, ладонь выпрямлена, пальцы</i>
избушке братцы.	<i>сомкнуты.</i>
Захотел меньшей	<i>Отвести вбок мизинец (строго в плоскости</i>
прогуляться	<i>ладони) и задержать его в этой позиции на 2-3</i> <i>секунды.</i>

Да скучно ему гулять одному.	<i>Мизинец чуть покачивается, затем возвращается на исходную позицию.</i>
Зовет он братца вдвоем прогуляться.	<i>Вбок отвести два прижатых друг к другу пальца: мизинец и безымянный; задержать их в этой позиции на 2-3 секунды.</i>
Да скучно им гулять двоим.	<i>Мизинец и безымянный чуть покачиваются, затем возвращаются в исходную позицию.</i>
Зовут братца втроем прогуляться.	<i>Отвести вбок три прижатых друг к другу пальца: мизинец, безымянный и средний. Задержать их в этой позиции на 2-3 секунды.</i>
Грустно старшим сидеть в избе.	<i>Большой и указательный пальцы четыре раза соединяются кончиками.</i>
Зовут они братцев домой к себе.	<i>Все пальцы соединяются в щепоть, рука расслабляется.</i>

При повторении игры работает другая рука. Когда движения станут привычными, можно попробовать играть двумя руками одновременно.

### **ЛАДУШКИ ЛАДОШКИ**

Мыли мылом ручки.  
Мыли мылом ножки.  
Вот какие ладушки,  
Ладушки ладошки!  
Наварили кашки  
Помешали ложкой.  
Вот какие ладушки,  
Ладушки ладошки!  
Строили ладошки  
Домик для матрешки.  
Вот какие ладушки,  
Ладушки ладошки!  
Курочке Пеструшке  
Накрошили крошек.  
Вот какие ладушки,  
Ладушки ладошки!  
Хлопали ладошки  
Танцевали ножки.  
Вот какие ладушки,  
Ладушки ладошки!  
Прилегли ладошки  
Отдохнуть немножко.  
Вот какие ладушки,  
Ладушки ладошки!

*Движения выполняются в соответствии с текстом, как подсказет фантазия.*

## **Игры на развитие мелкой моторики рук**

### **1. Самомассаж пальцев и ладоней с помощью шестигранного карандаша.**

Карандаш в руках катаю, (Прокатываем карандаш между ладонями)

Между пальчиков верчу. (Прокатываем карандаш между указательным и большим пальцами).

Неприменно каждый пальчик (Прокатываем карандаш между большим и средним пальцами)

Быть послушным научу, (Прокатываем между большим и безымянным пальцами, а затем между большим пальцем и мизинцем)

*Упражнение прodelывается левой и правой рукой.*

### **2. Пальчиковая гимнастика «Вышел дождик погулять»**

Раз, два, три, четыре, пять (Удары по столу пальчиками обеих рук. 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 пальцами обеих рук по столу)

Вдруг читает на табличке: (Ритмично ударяют то ладонями, то кулачками по столу)

Дождь вздохнул тихонько: (Часто и ритмично бьют в ладоши)

- Ох! (Один хлопок)

И ушел. (Ритмичные хлопки по столу)

Газон засох.

### **3. Пальчиковая гимнастика «Рыбка»**

Рыбка плавает в водичке, Рыбке весело играть.

Рыбка, рыбка, озорница, Мы хотим тебя поймать.

Рыбка спинку изогнула, Крошку хлебную взяла.

Рыбка хвостиком махнула, Рыбка быстро уплыла.

(Сложенными вместе ладонями дети изображают, как плывет рыбка.) (Грозят пальчиком) (Медленно сближают ладони.)

(Снова изображают, как плывет рыбка.) (Делают хватательное движение обеими руками.) (Снова «плывут».)

### **4. Пальчиковая гимнастика «Подарки»**

Дед Мороз принес подарки: Буквари, альбомы, марки, Кукол, мишек и машины, Попугая и пингвина,

Шоколадок полмешка

И пушистого щенка!

Гав! Гав!

(Дети «шагают» пальчиками по столу.)

(На каждое произнесенное название подарка загибают по одному пальчику сначала на правой, потом на левой руке) (Делают из пальчиков правой руки мордочку щенка, согнуты средний и указательный пальчики - «ушки».)

### **5. Пальчиковая игра «Я художник».**

Я взял бумагу, карандаш, Нарисовал дорогу.

(Поворот ладони левой руки к себе, пальцы вместе - «лист бумаги».

Указательный палец правой руки - «карандаш», провести пальцем по левой ладони линию - «дорогу».)

На ней быка изобразил,

А рядом с ним корову.

Направо дом, Налево сад...

В лесу двенадцать кочек.

На ветках яблочки висят,

И дождичек их мочит. Потом поставил стул на стол,

Тянусь как можно выше.

Уф! Свой рисунок приколол -Совсем неплохо вышел!

(Руки сжаты в кулаки,

большой палец и мизинец

каждой из них слегка

оттопыриваются в стороны,

показывая рога быка и

коровы. Дети произносят:

«Му-у!..»)

(Пальцы складываются домиком.)

(Кисти рук скрещиваются в запястьях - «деревьях»,

шевелить раздвинутыми

пальцами-«ветер раскачивает ветки»).

(Указательным пальцем правой руки рисуют кисточки на левой ладони)

(Встряхивание кистей - имитация капель дождя.)

(Левая рука сжимается в кулак и кладется на приподнятую вверх ладонь правой.)

(Левый кулак медленно разжимается, пальцы с напряжением тянутся вверх.)

(Правая рука разглаживает воображаемый рисунок -



поднятую в вертикальном  
положении левую ладонь.  
улыбка удовлетворения на  
лице).

### **6. Массаж пальцев «Прогулка»**

Раз, два, три, четыре, пять -Вышли пальцы погулять.  
(Поочередно соединять пальцы подушечками) (Хлопки в ладоши).

Этот пальчик самый сильный

Самый толстый и большой

Этот пальчик для того,

Чтоб показывать его

Этот пальчик самый длинный

И стоит он в середине.

Этот пальчик безымянный,

Избалованный он самый.

А мизинчик, хоть и мал,

Очень ловок и удал.

Раз, два, три, четыре, пять -

Вышли пальцы погулять. Погуляли, погуляли

И домой пришли опять

(Поочередный массаж пальцев от основания к ногтю по внешней стороне  
левой руки (При повторении-правой руки) начиная с большого.)

(Интенсивно растереть кисти

(Энергично встряхивать кистями рук.)

### *7. Пальчиковая игра «Осенний букет».*

Хором.

Раз, два, три, четыре, пять -

Будем листья собирать.

Листья березы,

Листья рябины,

Листья тополя

Листья осины,

Листья дуба

Мы соберем

Маме осенний

Букет отнесем

Песню осеннюю

Маме споем

(Сжимаем и разжимаем  
кулачки.)

(Загибать поочередно

пальцы: большой,

указательный, средний,

безымянный, мизинец.)

(Сжимать и разжимать кулачки. Вытянуть вперед ладошки)