

Пальчиковая гимнастика



«Наши пальчики»

Этот пальчик – самый большой, самый
Весёлый, самый смешной.
Этот пальчик указательный
Он солидный и внимательный.
Этот пальчик средний- ни первый ни
последний.
Этот пальчик безымянный –
Он не любит каши манной.
Самый маленький мизинчик,
Любит бегать в магазинчик.



«Сидит белка на тележке»

Сидит белка на тележке,
Продаёт она орешки.
(хлопки ладонями и удары кулачками друг о друга попеременно)
Лисичке-сестричке, Мишке толстопятому,
Воробью, синичке, Заиньке усатому.
(загибают по одному пальчику, начиная с большого)
Кому в платок,
Кому в зобок,
Кому в лапочку.
(хлопки ладонями и удары кулачками друг о друга попеременно)



«Рыбка»

Рыбка плавает в водичке,
Рыбке весело играть.
(сложенными вместе ладонями дети изображают, как плывёт рыбка)
Рыбка, рыбка, озорница,
(зрозят пальчиком)
Мы тебя хотим поймать.
(медленно сближают ладони)
Рыбка спинку изогнула,
(сложенными вместе ладонями изображают, как плывёт рыбка)
Крошку хлебную взяла.
(делают хватательные движения обеими руками)
Рыбка хвостиком махнула,
Рыбка быстро уплыла.
(снова «плывут»)



«Бурёнушка»

Дай молочка, Бурёнушка,
Хоть капельку – на доньшке.
(показывают, как доят корову)
Ждут меня котятки,
Малые ребятки.
(делают «мордочки» из пальчиков)
Дай им сливок ложечку,
Творогу немножечко,
Масла, простоквашки,
Молочка для каши.
(загибают по одному пальчику на обеих руках)
Всем даёт здоровье
Молоко коровье.
(снова доят)



«Каша»

Каша в поле росла,
(дети подняли руки, шевелят пальчиками)
К нам в тарелку пришла.
(идут пальчиками по столу)
Всех друзей угостим,
По тарелке дадим.
(в правой ладошке «мешают» указательным пальцем левой руки)
Птичке-невеличке,
Зайцу и лисичке,
Кошке и матрёшке,
(загибают по одному пальчику на обеих руках)
Всем дадим по ложке!
(разжимают кулачки)



«Обувь»

Посчитаем в первый раз,
Сколько обуви у нас.
(попеременные хлопки ладонями и удары кулачками по столу)
Туфли, тапочки, сапожки
Для Наташки и Серёжки,
Да ещё ботинки
Для нашей Валентинки,
А вот эти валенки
Для малышки Галеньки.
(на каждое название обуви загибают по одному пальчику, начиная с большого)



«Ботинки»

Всюду, всюду мы вдвоём
Неразлучные идём.
(средний и указательный пальчики «шагают» по столу)
Мы гуляем по лугам,
По зелёным берегам,
Вниз по лестнице сбежали,
Вдоль по улице шагали,
После лезем под кровать,
(загибают по одному пальчику, начиная с большого)
Будем там тихонько спать.
(укладывают ладони на стол)



«Новые кроссовки»

Как у нашей кошки
На ногах сапожки.
Как у нашей свинки
На ногах ботинки.
А у пса на лапках
Голубые тапки.
А козлёнок маленький
Обуваёт валенки.
А сыночек Вовка -
Новые кроссовки.
(загибают на обеих руках пальчики по одному, начиная с больших)
Вот так,
Вот так,
Новые кроссовки.
(шагают по столу указательным и средним пальцами обеих рук)



«Мы во двор пошли гулять»

Раз, два, три, четыре, пять,
(загибают пальчики по одному)
Мы во двор пришли гулять.
(идут по столу указательными и средними пальчиками)
Бабу снежную лепили,
(лепят комочек двумя ладонями)
Птичек крошками кормили,
(«крошат хлебушек» всеми пальчиками)
С горки мы потом катались,
(ведут указательным пальцем правой руки по ладони левой руки)
А ещё в снегу валялись.
(кладут ладошки на стол то одной, то другой стороной)
Все в снегу домой пришли.
(отряхивают ладошки)
Съели суп и спать легли.
(движения воображаемой ложкой; руки под щеки)



«Однажды хозяйка с базара пришла»

Хозяйка однажды с базара пришла,
Хозяйка с базара домой принесла (шагают пальчиками по столу)
Картошку, капусту, морковку, горох, петрушку и свёклу
(загибают по одному пальчику на каждый овощ на обеих руках)
Ох! (хлопок)
Вот овощи спор завели на столе –
Кто лучше, вкусней и нужней на земле.
(попеременные удары кулачками и ладонями)
Картошка? Капуста? Морковка? Горох? Петрушка или свёкла?
(загибают по одному пальчику на каждый овощ на обеих руках)
Ох! (хлопок)
Хозяйка тем временем ножик взяла
И ножиком этим крошить начала (стучат ребром каждой ладони по столу)
Картошку, капусту, морковку, горох, петрушку и свёклу.
(загибают по одному пальчику на каждый овощ на обеих руках)
Ох! (хлопок)
Накрытые крышкой, в душном горшке
Кипели, кипели в крутом кипятке (ладони складывают крест-накрест на столе)
Картошка, капуста, морковка, горох, петрушка и свёкла.
(загибают по одному пальчику на каждый овощ на обеих руках)
Ох! (хлопок) И суп овощной оказался не плох! (показывают, как едят суп)



«Грибы»

Топ-топ – пять шагов,
(дети «шагают» пальчиками по столу)
В тучесочке пять грибов.
Мухомор красный –
Гриб опасный.
(сгибают и разгибают кулачки)
А второй – лисичка,
Рыжая косичка.
Третий гриб – волнушка,
Розовое ушко.
А четвёртый гриб – сморчок,
Бородатый старичок.
Пятый гриб – белый,
Ешь его смело!
(на каждое двустишие дети разгибают по одному пальчику, начиная с большого)



«За ягодами»

Раз, два, три, четыре, пять,
(пальчики обеих рук «здороваются», начиная с большого)
В лес идём мы погулять.
(обе руки «идут» указательными и средними пальцами по столу)
За черникой,
За малиной,
За брусникой,
За калиной.
Землянику мы найдём
И братишке отнесём.
(загибают пальчики, начиная с большого)



«Алёнка»

Алёнка-маленка
Шустра, быстра:
(хлопок ладонями, удар кулаками друг о друга – 2 раза)
Воды наносила,
Сарафан дошла,
Носок довязала,
Ягод насобирала,
Песню допела,
(загибают пальчики по одному)
Везде поспела.
В охотку ей дело.
(хлопок ладонями, удар кулаками друг о друга – 2 раза)



«Апельсин»

Мы делили апельсин.
(дети разламывают воображаемый апельсин на дольки)
Много нас, (показывают 10 пальцев)
А он один. (показывают 1 палец)
Эта долька – для ежа.
Эта долька – для стрижа.
Эта долька – для утят.
Эта долька – для котят.
Эта долька – для бобра.
(загибают по одному пальчику на каждую строчку)
А для волка – кожура.
(бросательные движения правой рукой)
Он сердит на нас – беда!!!
(сжимают кулаки и прижимают их к груди)
Разбегайтесь – кто куда!!!
(«бегут» пальцами по столу)



«Есть у каждого свой дом»

У лисы в лесу глухом
Есть нора – надёжный дом.
Не страшны зимой метели
Белочке в дупле на ели.
Под кустами ёж колючий
Назревает листья в кучу.
Из ветвей, корней, коры
Хатки делают бобры.
Спит в берлоге косопалый,
До весны сосёт там лапу.
(загибают по одному пальчику)
Есть у каждого свой дом,
Всем тепло, уютно в нём.
(хлопки ладонями)



«Машина каша»

Маша каши наварила,
Маша кашей всех кормила.
Положила Маша кашу
(сгибают и разгибают кулачки)
Кошке – в чашку,
Жучке – в плошку,
А коту – в большую ложку.
В миску курицам, цыплятам
И в корытце поросёнкам.
(загибают по одному пальчику)
Всю посуду заняла,
Всё до крошки раздала.
(сгибают и разгибают кулачки)



«Где обедал воробей?»

Где обедал, воробей? (машут перекрещёнными ладошками)
В зоопарке у зверей!
(ладошки изображают открывающуюся пасть)
Пообедал я сперва За решёткою у льва.
Подкрепился у лисицы,
У моржа попил водицы.
Ел морковку у слона.
С журавлём поел пшена.
Погостил у носорога,
Отрубей поел немного.
Побывал я на пире
У хвостатых кенгуру.
Был на праздничном обеде
У мохнатого медведя.
(на каждое название животного загибают по одному пальчику сначала на левой, затем на правой руке)
А зубастый крокодил чуть меня не проглотил.
(изображают открывающуюся пасть животного)



«Осень»

Ветер по лесу летал,
Ветер листики считал:
(плавные волнообразные движения ладонями)
Вот дубовый,
Вот кленовый,
Вот рябиновый резной,
Вот с берёзки – золотой,
(загибают по одному пальчику на обеих руках)
Вот последний лист с осинки
Ветер бросил на тропинку.
(спокойно укладывают ладони на стол)



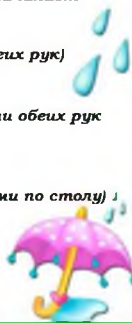
«Компот»

Будем мы варить компот,
Фруктов нужно много. Вот!
(левую ладонь держат «ковшиком», указательным пальцем правой руки «мешают»)
Будем яблоки крошить,
Грушу будем мы рубить.
Отожмём лимонный сок,
Слив положим и песок.
(загибают пальчики по одному, начиная с большого)
Варим, варим мы компот.
Угостим честной народ.
(опять «варят» и «мешают»)



«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)
Шёл неспешно, по привычке,
А куда ему спешить?
(«шагают» средним и указательным пальчиками обеих рук по столу)
Вдруг читает на табличке:
«По газону не ходить!»
(ритмично ударяют то ладонями, то кулачками по столу)
Дождь вздохнул тихонько:
(часто и ритмично бьют в ладоши)
- Ох!
(один хлопок)
И ушёл. Газон засох.
(ритмичные хлопки по столу)



«Овощи»

У Лариски – Две редиски.
А у Вовки – Две морковки.
У Алёшки – Две картошки.
Да ещё у Петьки –
Две хвостатых редьки.
У Серёжки сорванца –
Два зелёных огурца.



«Птички»

Эта птичка – соловей,
Эта птичка – воробей,
Эта птичка – совушка,
Сонная головушка.
Эта птичка – свиристель,
Эта птичка – коростель.
(загибают по одному пальчику на обеих руках)
Эта птичка – злой орлан.
(машут сложенными накрест ладонями)
Птички, птички, по домам.
(машут обеими руками, как крыльями)



«Уточка»

Шла уточка бережочком,
Шла серая по крутому.
(идут двумя пальчиками по столу переваливаясь)
Вела детей за собою,
И малого, и большого,
(загибают безымянный палец, мизинец)
И самого любимого.
(загибают указательный палец)



«Сорока – белобока»

Сорока-белобока
Кашику варила,
Сорока-белобока
Детишек кормила.
Этому дала,
Этому дала,
Этому дала,
Этому не дала:
Ты воды не носил,
Дров не рубил,
Каши не варил -
Тебе ничего нет!



«Кормушка»

Сколько птиц к кормушке нашей
Прилетело? Мы расскажем.
(ритмично сжимают и разжимают кулачки)
Две синицы, воробей,
Шесть щеглов и голубей,
Дятел в пёстрых пёрышках.
(на каждое название птицы загибают по одному пальчику)
Всем хватило зёрнышек.
(ритмично сжимают и разжимают кулачки)



«Ласточка»

Ласточка, ласточка,
Милая касаточка,
Ты где была?
Ты с чем пришла?
- За морем бывала,
Весну добывала.
Несу, несу
Весну-красну.
(на каждую строчку большой палец «здоровается» дважды
с одним пальчиком, начиная с указательного,
сначала на правой, потом на левой руке)



«Что принёс нам почтальон?»

Что принёс нам почтальон?
(сжимают и разжимают кулачки)
С толстой сужкой ходит он.
(шагают пальчиками по столу)
Перевод, журнал, газету,
В бандероли – две кассеты
И письмо от тёти Вали,
Чтоб её приезда ждали.
(на каждое наименование загибают
по одному пальчику, начиная с большого)



«Дрозд-дроздок»

Дружок ты мой, дрозд,
(машут сложенными ладонями, как крыльями)
В крапинку хвост,
Носик – остренький,
Бочок – пёстренький,
Перья – тонкие,
Песни – звонкие.
(загибают по одному пальчику на обеих руках, начиная с большого)
Весной распеваются,
Зимой забываются.
(машут сложенными ладонями, как крыльями)



«Повар»

Повар готовил обед,
А тут отключили свет.
(ребром ладони стучат по столу)
Повар лица берёт
И опускает в компот.
Бросает в котёл поленья,
В печку кладёт варенье.
Мешает суп кочерыжкой,
Угли бьёт поварёшкой.
Сахар сыплет в бульон.
(загибают пальчики, начиная с большого)
И очень доволен он!
(разводят ручки)



«Наша квартира»

В нашей комнате-столовой –
Есть отличный СТОЛ дубовый,
СТУЛЬЯ – спинки все резные,
Пожки гнутые, вытые.
И ореховый БУФЕТ
Для варенья и конфет.
В комнате для взрослых – спальне –
Есть для платьев ШКАФ зеркальный,
Два широкие КРОВАТИ
С одеялами на вате
И берёзовый КОМОД.
Мама там бельё берёт.
А в гостиной КРЕСЛА есть,
Телевизор смотрят здесь.
Есть ДИВАН и СТОЛ журнальный,
В СТЕПКЕ – центр музыкальный.
(на каждое название мебели по одному пальцу загибают – всего 10)



«Помощники»

Раз, два, три, четыре,
(удар кулачками друг о друга)
Мы посуду перемыли:
(одна ладонь скользит по другой по кругу)
Чайник, чашку, ковшик, ложку
И большую поварёшку.
(загибают пальчики по одному, начиная с большого)
Мы посуду перемыли,
(одна ладонь скользит по другой по кругу)
Только чашку мы разбили,
Ковшик тоже развалился,
Нос у чайника отбился.
Ложку мы чуть-чуть сломали,
(загибают пальчики по одному, начиная с большого)
Так мы маме помогали.
(удар кулачками друг о друга)



«Много мебели в квартире».

Раз, два, три, четыре,
(загибают пальчики, начиная с большого, на обеих руках)
Много мебели в квартире
(сжимают и разжимают кулачки)
В шкаф повесим мы рубашку,
А в буфет поставим чашку.
Чтобы ножки отдохнули,
Посидим чуть-чуть на стуле.
А когда мы крепко спали,
На кровати мы лежали,
А потом мы с котом
Посидели за столом,
(загибают пальчики на каждое название мебели)
Чай с вареньем дружно пили.
Много мебели в квартире.
(попеременные хлопья ладонями и удары кулачками по столу)



«Гномики-прачки»

Жили были в домике
Маленькие гномики:
(дети сжимают и разжимают кулачки)
Токи, Пики, Лики, Чики, Мики.
(загибают пальчики, начиная с больших)
Раз, два, три, четыре, пять,
(разгибают пальчики, начиная с мизинцев)
Стали гномики стирать:
(прут кулачки друг о друга)
Токи – рубашки, Чики – носочки,
Пики – платочки, Мики умница был,
Лики – штанишки, Всем водичку носил.
(загибают пальчики, начиная с больших)



«Люблю по городу гулять»

Люблю по городу гулять,
Люблю смотреть, люблю считать.
(**шагают пальчиками обеих рук по столу**)
НЕВСКИЙ – раз, ЗИМНИЙ – два,
Три – красавица НЕВА,
А четыре – мост ДВОРЦОВЫЙ,
Пять – гуляю по САДОВОЙ,
Шесть – к ИСААКИЮ схожу
И на купол погляжу.
Семь – конечно, ЛЕТНИЙ САД.
Как красив его наряд!
Восемь – КРЕПОСТЬ у Невы,
Были там, наверно, вы.
Девять – повстречался мне
МЕДНЫЙ ВСАДНИК на коне.
Десять – из-за поворота
Вижу НАРВСКИЕ ВОРОТА.
(**на каждое название загибают по одному пальцу**)



«Кап, кап, кап»

Кап, кап, кап – звенит капель.
Приближается апрель.
(**Ритмично, на каждый слог стучат по столу подушечками пальцев, начиная с большого**)



«Весна»

Иди, весна, иди, красна,
(**шагают пальчиками обеих рук по столу**)
Принеси ржаной колосок,
Овсяный снопок,
Яблоки душистые,
Груши золотистые,
Большой урожай в наш край.
(**загибают по одному пальчику с мизинца**)



«В школу»

В школу осенью пойду.
(**шагают пальчиками обеих рук по столу**)
Там друзей себе найду,
Научусь писать, читать,
Быстро, правильно считать.
Я таким ученым буду!
(**загибают по одному пальчику с мизинца**)
Но свой садик не забуду!
(**грожат указательным пальчиком**)



Фрукты

Яблоки в корзине
Раз обезьянка Зина
Увидела в корзине
(Сложить ладони в форме корзины.)
Два ароматных яблока
Да не из магазина.
(Сжать два кулачка и покрутить ими.)
Запрыгнула ... и
Вскрикнула!
Так что же? Что же? Что же?
(Стучать кончиками пальце обеих рук по столу
в ритме стихотворения.)
Да просто первым яблоки
Уже заметил ежик!
(Сложить ладони вместе, а пальцы-иголки
растопырить.)



Фруктовая ладошка
Этот пальчик — апельсин,
Он, конечно, не один.
Этот пальчик — слива,
Вкусная, красивая.
Этот пальчик — абрикос,
Высоко на ветке рос.
Этот пальчик — груша,
Просит: «Ну-ка, скушай!»
Этот пальчик — ананас,
(Поочередно разгибают пальчики из кулачка,
начиная с большого.)
Фрукт для вас и для нас.
(Показывают ладошками вокруг и на себя.)



Ягоды

Ягоды
Ягоды — это крыжовник,
Клюква, черника, брусника,
Малина, клубника, шиповник,
Смородина и земляника.
(Указательным пальцем
одной руки пересчитывают,
сгибая, пальцы на другой руке.)
Запомнил ягоды я наконец.
Что это значит?
(Приподнимают плечи, удивляются.)
Я — молодец!
(Большой палец вытягивают вперед.)



В лес за ягодами
Раз, два, три, четыре, пять.
В лес идем мы погулять:
(Сжимать и разжимать кулачки.)
За черникой,
За малиной,
За брусникой,
За калиной.
(Соединять все пальцы с большим — «Колечки».)
Землянику мы найдем
И братишке отнесем.
(Сложить ладошки в форме чашки.)



Овощи

У Лариски - две редиски
У Лариски - две редиски,
У Алешки - две картошки,
А у Вовки - две морковки,
А у Петьки - две редьки.
(Попеременно соединять большой палец
с остальными одновременно на обеих руках.)



Капуста
Мы капусту рубим-рубим,
(Поочередные движения прямыми
ладонями вверх-вниз.)
Мы капусту солим-солим,
(Поочередное поглаживание подушечек
пальцев.)
Мы капусту трем-трем,
(Потирать кулачок о кулачок.)
Мы капусту жмем-жмем.
(Сжимать и разжимать
кулачки.)



Овощи
У девочки Зиночки
Овощи в корзиночке:
(Дети делают ладошки «корзинкой».)
Вот пузатый кабачок
Положила на бочок,
Перец и морковку
Уложила ловко,
Помидор и огурец.
(Сгибают пальчики,
начиная с большого.)
Наша Зина — молодец!
(Показывают большой палец.)



Огород
Вырос у нас чесночок,
Перец, томат, кабачок,
Тыква, капуста, картошка,
Лук и немного горошка.
(Загибать пальцы по одному)
Овощи мы собирали.
Ими друзей угощали,
Квасили, ели, солили,
с дачи домой увозили.
Прощай же год,
Наш друг-огород.
(Имитация движений в
соответствии с текстом.)

