Пальчиковая гимнастика

«Стирка»

Мылом мылю я носки, (водим кулачком по ладошке)

Крепко трутся кулачки, (трём кулачками друг о друга)

Сполосну носочки ловко (двигаем кистями рук вправо-влево)

И повешу на верёвку. (поднимаем руки вверх, кисти сгибаем)

«Подарок мишке»

Нитку тянем, отрываем (изобразить)

И в иголку продеваем. (изобразить)

Будем шить рубашку мишке (изобразить стежки)

И сошьём ему штанишки. (провести ладонями по бёдрам)

«По водицу»

Рассказать вам, где мы были?

К речке по воду ходили, («человечки» обеими руками)

Принесли в ведре водицы, («ведро»)

Чтоб детишкам всем умыться. (изобразить)

«Апельсин»

Я очищу апельсин, (изобразить)

На тарелке он один, («тарелки»)

Ну а после разломлю, (изобразить)

Всем знакомым разделю. (движения кистями вперёд, к груди)

«Засолка капусты»

Мы капусту рубим, (прямые кисти вверх, вниз)

Мы морковку трём, (трём правым кулачком по левой ладони)

Мы капусту солим, (щепотка)

Мы капусту жмём. (сжимаем обе кисти в кулаки)

«Волшебник »

Если ножницы достану, («ножницы»)

То волшебником я стану. (руки и кисти вверх)

Сотворю вам из бумаги (изображаем движения ножницами)

Птиц, машины, башни, флаги. («птица», движения руля, «башня», «флаг»)

«Балалайка и дудочка»

Балалайка, балалайка,

Нам сегодня поиграй-ка, (изображаем игру на балалайке)

Поиграй нам, дудочка, (изображаем игру на дудочке)

Дудочка – погудочка.

«Бубен и скрипка»

Бубен звонкий и тугой, (изображаем игру на бубне)

Ты звени, стучи и пой,

Заиграй-ка, скрипка, в лад, (изображаем игру на скрипке)

Всех развесели ребят!

«Баян, барабан и рояль»

Разверни бока, баян, (изображаем игру на баяне)

Барабань, наш барабан,

Ты, рояль, сыграй нам песни, (изображаем игру на рояле)

Чтобы стало интересней!

«Дом и ворота»

На поляне дом стоит, («дом»)

Ну а к дому путь закрыт, («ворота закрыты»)

Мы ворота открываем, («ворота открыты»)

В этот домик приглашаем. (дом»)

«Бабушка»

Бабушка очки надела, («очки»)

У стола на стул присела, («стол», «стул»)

Только в книжку заглянула, («закрытая книга», «открытая книга»)

Улыбнулась и … уснула. (ладони под щёку)

«В домике»

Стол стоит на толстой ножке, («стол»)

Рядом стульчик у окошка, («стул»)

Два бочонка под столом, («бочонок»)

Вот такой я видел дом. («дом»)

«Замок »

На двери висит замок, («замок»)

Кто открыть его бы мог, (пожать плечами)

Потянули, покрутили, (потянуть в стороны, покрутить сцепленные кисти)

Постучали и открыли. (постучать основанием кистей друг о друга и развести кисти в стороны)

«Кольцо»

У мамы грустное лицо – (изображаем)

Не может отыскать кольцо («кольцо» правой кистью)

Но дочь нашла его у стула («стул»)

И вмиг на палец натянула. (изображаем)

«Белка»

Белка, сидя на тележке, («белка»)

Раздаёт друзьям орешки: (изображаем раздачу орехов)

Заиньке усатому, («зайка»)

Мишке толстопятому, («медведь»)

Синичке – невеличке («синичка»)

И совушке – сестричке. («сова»)

«Опасное купание»

В речке щука нас спугнула, («щука»)

В море плавала акула, («акула»)

Есть медузы в океане … («медуза»)

Буду я купаться в ванне! (изобразить движения пловца)

«По лесу шагал медведь»

По лесу шагал косолапый медведь, («медведь»)

Навстречу шёл волк на овец посмотреть, («волк»)

Увидел их зайка косой из-под ёлки («зайка»)

И так задрожал, что упали иголки. («дрожащий заяц»)

«Белка»

Заскочила на пенёк («пень»)

Белка – маленький зверёк, («белка»)

А потом, нарвавши шишек, («шишка»)

Побросала в ребятишек. (изображаем бросок)

«Дом за кустом»

Зайка под кустом сидит («куст»)

И ушами шевелит. («заяц», шевелящий «ушами»)

- Зайка, зайка, где твой дом? («дом»)

- За-за-за большим кустом! («куст»)

«Заяц и лиса»

Заяц скачет по полям, («заяц»)

А лисица по пятам. («лиса»)

Страшно заиньке в бору, («деревья» обеими кистями)

Прыгнул к ёжику в нору. (ёжик»)

«Слон и мышка»

Слон огромный, как скала, («слон»)

Ну а мышка? Ох, мала. («мышка»)

Если б стала со слона, («слон»)

Кошку съела бы она! («кошка»)

«Кошка и мышка»

Кошка весело шагает, («кошка»)

Мышка в норку убегает. («мышка»)

Если сон глубок у кошки, («кошка»)

Мышка в кухне ищет крошки. («мышка»)

«Гусь и кошка»

Рядом с кошкой гусь гогочет – («кошка»)

Ущипнуть за ушко хочет, («гусь»)

Кошка спину выгибает, (дуга левой ладонью)

Гусь от страха убегает. («гусь» правой кистью, руку убрать за спину)

«Белка и ворона»

Белка на сосне скакала («белка скачет»)

И ворону увидала: («ворона»)

- Залезай ко мне в дупло! («дупло»)

В нём и сухо и тепло!

«Новый год»

Рядом с ёлкой в Новый год («ёлка»)

Дети водят хоровод, (поворот кругом)

На ветвях для детворы («ёлка»)

Есть гирлянды и шары, («цепочка», «шар»)

Колокольчики висят, («колокольчик»)

Ярко лампочки горят. (разжать пальцы из кулака)

«Колючий клубок »

Ходит-бродит вдоль дорожек

Весь в иголках серый ёжик, («ёжик»)

Чтобы волк не уволок, («волк»)

Превратился ёж в клубок. («клубок»)

«Пёс и лошадь»

Бежала лошадь по дороге, («лошадь» левой рукой)

Ей пёс дворовый прыгнул в ноги, («собака» правой рукой)

Залаял громко пёс пугливый, («лающая собака»)

А лошадь лишь тряхнула гривой. («лошадь», движения кистью)

«Динозавры»

Динозавров на рассвете («динозавры» обеими руками)

Увидали в парке дети,

Испугались, задрожали, (изображаем дрожь, испуг)

Быстро к дому побежали, («бегущие человечки»)

Динозавр же, верь не верь,

Только тра-во-ядный зверь. («динозавры» обеими руками)

«Старушки – хохотушки»

На скамейки возле ели («скамейка», «ёлка)

Как-то две старушки сели, («две старушки»)

Час болтали, хохотали (изобразить)

И скамейку поломали. (скамейка, развести ладони в стороны)

«Забор»

Возле дома с давних пор («дом»)

На столбах стоит забор, («забор»)

Бык о доски бок чесал, («бык»)

Почему ж забор упал? («упавший забор»)

«Ёжик »

Ёжик, ёжик, где ты был? («ёжик»)

Долго по лесу бродил. («деревья»)

Встретил белку и синичку, («белка», «синичка»)

Мишку встретил и лисичку, («медведь», «лиса»)

Всех, кого нашёл в бору,

Пригласил в свою нору. («нора»)

«Осьминог»

Убегает осьминог,

Выпускает восемь ног, («осьминог», «щупальца» вниз)

А когда еда вокруг,

Выставляет восемь рук. («осьминог», «щупальца» вверх)

«Коровушка»

Я коровушку свою («корова»)

Ранним утром подою, (движения пальцев, как при дойке)

Я поглажу ей бока: (движения кистями сверху вниз)

- Дай детишкам молока. («корова»)

«Ленивый лев»

Олень длинноногий по лугу скакал, («олень»)

А царственный лев за деревьями ждал, («лев»)

Но вдруг повернул почему-то олень, («олень»)

А льву за оленем бежать было лень. (лев»)

«Упрямые козлы»

Речка под мостом текла, (несогласованные движения пальцами)

|  |
| --- |
|  |
| [**Здесь**](http://www.boltun-spb.ru/mini.html) |

По-над речкой два козла («козёл» каждой кистью)

На мосточке повстречались, («мост»)

Разругались, пободались, («козлы бодаются»)

Два упрямца не мирились

И вдвоём моста свалились! (присесть)

«Крокодил»

На лужайке крокодил («крокодил»)

Крокодильи слёзы лил:

- Ой, меня не любят звери, («олень», «птицы»)

Доброте моей не верят!

«Пеликан»

В речке птица – пеликан, («пеликан»)

Знаменитый рыболов, («рыба»)

Каждый день кладёт в карман («пеликан»)

Весь богатый свой улов. («рыба»)

«Царственная семейка»

Папа – лев и мама – львица, («лев»)

Всем известно, - царь с царицей, («львица»)

Ну а их малютка львёнок («львица», но теснее сжать пальцы)

Просто царственный ребёнок.

«Жираф»

Как хорошо жирафом быть, («жираф»)

Из тучи утром воду пить, (полакать языком)

С высоких веток листья рвать («деревья», руки поднять высоко вверх)

И носом звёзды задевать. («жираф»)

«Пчёлка»

Как хорошо быть пчёлкой («пчела»)

С весёлой рыжей чёлкой (показать чёлку на лбу)

И перед всем народом («человечек»)

Своим гордиться мёдом. («миска»)

«Весна»

Галдят грачи и там и тут, («птица»)

Летают и по веткам скачут, («деревья»)

Весной сосульки вниз растут («сосульки»)

И потому всё время плачут. («изобразить»)

«Паук и муха»

У мухи жизнь была легка, («муха»)

Но повстречала паука, («паук»)

На паутине он сидел («паутина»)

И мухе сладко песни пел: («муха»)

- А вы, я вижу, налегке, («паук»)

Так покачайтесь в гамаке. («паутина»)

«Собака и грач»

Собака смотрит, не ворча, («собака»)

На прилетевшего грача, («грач»)

А этот грач совсем не глуп –

Из миски пьёт собачий суп. («миска»)

«Волк и лось»

Однажды лось в лесу гулял («лось»)

И волка в чаще повстречал, («волк»)

Наставил лось свои рога («лось»)

На волка – лютого врага, («волк»)

Волк испугался, задрожал (дрожащий «волк» правой кистью)

И прочь от лося побежал! (спрятать правую руку за спину)

«Дружба»

Дружат в нашей группе девочки и мальчики.

(пальцы рук соединяются ритмично в «замок»).

Мы с тобой подружим маленькие пальчики.

(ритмичное касание одноимённых пальцев обеих рук).

Раз, два, три, четыре, пять,

(поочерёдное касание одноимённых пальцев, начиная с мизинцев).

Начинай считать опять.

Раз, два, три, четыре, пять.

Мы закончили считать.

(руки вниз, встряхнуть кистями).

«В гости»

В гости к пальчику большому

(выставляются вверх большие пальцы обеих рук).

Приходили прямо к дому («дом»):

Указательный и средний,

(поочерёдно называемые пальцы соединяются с большими на обеих руках одновременно).

Безымянный и последний –

Сам мизинчик – малышок

(пальцы сжаты в кулак, вверх выставляются только мизинцы).

Постучался на порог.

(кулаки стучат друг о друга).

Вместе пальчики – друзья,

(ритмичное сжимание пальцев в кулаки).

Друг без друга им нельзя.

«Домик»

Раз, два, три, четыре, пять

(разжимание пальцев, сжатых в кулак по одному, начиная с большого).

Вышли пальчики гулять.

(ритмичное разжимание всех пальцев одновременно).

Раз, два, три, четыре, пять,

(сжимание по очереди широко расставленных пальцев в кулак, начиная с мизинца).

В домик спрятались опять.

(ритмичное сжимание всех пальцев одновременно).

«Прогулка»

(При выполнении этого упражнении я дети сидят на своих местах и ритмично, поочерёдно, скачками двигают по поверхности стола от себя к его противоположному краю прямые пальцы обеих рук).

Пошли пальчики гулять,

(пальцы сжаты в кулаки, большие пальцы опущены вниз и как бы прыжками двигаются по столу).

А вторые – догонять,

(ритмичные движения по столу указательных пальцев).

Третьи пальчики – бегом,

(движение средних пальцев в быстром темпе).

А четвёртые – пешком.

(медленное движение безымянных пальцев по поверхности стола).

Пятый пальчик поскакал

(ритмичное касание поверхности стола мизинцами).

И в конце пути упал.

(стук кулаками по поверхности стола).

«Человечки»

Побежали вдоль реки

(движение указательных и средних пальцев по поверхности стола от себя к краю).

Дети наперегонки.

(повторить несколько раз).

«Цветок»

Вырос высокий цветок на поляне,

(«цветок с закрытыми лепестками»).

Утром весенним раскрыл лепестки.

(развести пальцы рук).

Всем лепесткам красоту и питание

(ритмичные движения пальцами вместе и врозь).

Дружно дают под землёй корешки.

(«корни»).

«Зайцы»

Скачет зайка косой

(«зайчик» правой рукой).

Под высокой сосной.

(«дерево» правой рукой).

Под другою сосной

(«дерево» левой рукой).

Скачет зайка второй.

(«зайчик» левой рукой).

«Козы»

Идёт коза рогатая,

(«коза» правой рукой).

Идёт коза бодатая.

К ней другая спешит,

(«коза» левой рукой).

Колокольчиком звенит.

(«колокольчик»).

«Птички»

Птички полетели, («птички»).

Крыльями махали.

(махи ладонями с широко расставленными пальцами).

На деревья сели, («деревья»).

Вместе отдыхали. («птички»).

«Кошка и собаки»

Вышла кошечка вперёд,

(«кошка» правой рукой).

К нам идёт, хвостом и играет,

(левой ладонью машем у основания правой кисти).

Ей навстречу из ворот («ворота»).

Две собаки выбегают.

(«собаки» обеими руками).

«Улитка»

Две улитки на дорожке,

(«улитки» обеими руками).

Вверх торчат смешные рожки.

«Мостик»

Над бурливою рекой

(пальцы разведены, ими производятся несогласованные движения).

Мост построим мы такой: («мост»).

Люди по нему пройдут («человечек» идёт).

И лошадок поведут. («лошадь»).

«Лягушка»

Две лягушки на дорожке,

(«лягушки» обеими руками).

И у них озябли ножки.

«Щука»

В пруд купаться не пойду –

Щука плавает в пруду. («щука»).

«Мышь»

Тихо в доме, («дом»).

Спит малыш.

Под полом скребётся мышь. («мышь»).

«Курица, петух и лебедь»

Петушок зерно клюёт,

(«петух» левой рукой).

Курица к нему идёт.

(«курица» правой рукой).

Лебедь, стоя за малиной,

(«лебедь» левой рукой).

Машет шеей лебединой.

«Щука, коза и лягушка»

Щука может обитать в пруду,

(«щука» левой рукой).

А козу пасут на берегу («коза»).

Лишь лягушке хорошо везде: («лягушка»).

На земле, в болоте и воде.

(несогласованные движенья пальцами обеих рук).

«Деревья»

Друг от друга деревья росли далеко,

(«деревья» обеими руками).

Человеку пройти этот путь нелегко,

(«человечек» левой рукой).

Только корни двух елей однажды сплелись, («корни»).

Будто дерева два навсегда обнялись. («деревья»)