

Картотека  
«Пальчиковая  
я  
гимнастика»



## «Встали пальчики»

Этот пальчик хочет спать,  
Этот пальчик — прыг в кровать,  
Этот пальчик прикорнул,

Этот пальчик уж заснул.  
Тише, тише, не шуми,  
Пальчики не разбуди.  
Встали пальчики — «Ура!»



«Встал палец» — «буратино»  
Я корзину в лес беру,

Там грибы я соберу.  
Удивляется мой друг:  
«Сколько здесь грибов вокруг»  
*Показывают удивление, развод руки в стороны.*  
Подосиновик, масленок,  
Подберезовик, опенок,  
Боровик, лисичка, груздь —  
Не играют в прятки пусть!  
Рыжики, волнушки  
Найду я на опушке,  
Возвращаюсь я домой,  
Все грибы несу с собой.  
*Поочередно сгибают пальчики правой руки.*  
Мухомор не понесу.



Пусть останется в лесу!

*Большой палец левой руки отставляют, грозят ему.*

# Пальчиковая гимнастика. Сентябрь

## «Овощи»

. Раз, два, три, четыре, пять  
Будем овощи считать.  
Раз - капуста,  
Два - лучок,  
Три - румяный кабачок  
Четыре - свекла,  
Репа - пять.  
Все успели посчитать



## «Апельсин»

Мы делили апельсин;  
Много нас, а он один.  
Эта долька — для ежа,  
Эта долька — для стрижа,  
Эта долька — для утят,  
Эта долька — для котят,  
Эта долька — для бобра,  
А для волка — кожура.  
*(на каждую строчку сжимают загибать их с большого)*  
Он сердит на нас, беда!!!  
*(бросательное движение правой рукой)*  
Разбегайтесь кто куда!!!  
*(бегут пальцами по столу)*



# Пальчиковая гимнастика. Октябрь

## «Деревья».

Вот деревья. Ребенок показывает ладони обеих рук с разжатыми пальцами.

Клен, рябина, липа, дуб, береза, вяз,  
Загибает пальцы на обеих руках.

Ясень, тополь, елка, пихта

Мы в лесу встречаем вас.



## «Гуси»

Гуси песню распевали — гагага, гагага.

(смыкаем большой с остальными пальцами на руке — изображаем клюв гуся)

Посидели

(кулачки сжали и положили на коленки)

Поклевали

(пальцы собираем в щепотку и стучим (тыкаем) ими по коленкам)

Маму с Димой пощипали — гагага, гагага

(щипаем ножки)

Но от них мы убежали.

(пальчики бегут по ножкам)



## «Тело»

Есть на пальцах наших ногги

На руках — запястья, локти.

Темя, шея, плечи, грудь

И животик не забудь.

Есть колени. Есть спина,

Но она всего одна.

По ходу чтения указывают на упоминаемую часть тела



## «Хлеб»

Муку в тесто замесили, (показываем, как месим тесто)

А из теста мы слепили: (показываем, как лепим пироги)

Пирожки и плюшки, (поочередно сгибаем пальцы)

Сдобные ватрушки,

Булочки и калачи —

Все мы испечем в печи. (хлопаем



# Пальчиковая гимнастика. Ноябрь

## «Россия - наша Родина»

Город чудный, город древний,  
Ты вместил в свои концы

*(хлопок, кулачок)*

И посадки, и деревни,

И палаты, и дворцы...

На твоих церквах старинных

Вырастали деревья.

*(поочерёдно загибать пальчики)*

Глаз не схватит улиц длинных...

Это матушка

—Москва. *(сгибать, разгибать пальчики)*



## «Носки»

Вяжет бабушка носок, *Иногда носки вяжут с щепотью, изображаем вя.*

За рядком бежит рядок.

Поучусь я тоже.

*сжимаем и разжимаем*

Для кошачьих ножек.

Надо мне носки связать -

Холодно зимой гулять.



*Изображаем вязание  
Стучать кулачками.*

## «Дружная семейка»

Наша дружная семейка:

*(пальцы сжаты в кулак)*

Самой первой села мама,

*(разогнуть большой палец)*

Рядом — строгий наш отец

*(разогнуть указательный)*

Следом братец и сестрица.

*(разогнуть средний и безымянный)*

Ну а мне где поместиться

*(разогнуть мизинец)*



## Домашние животные

Довольна корова своими телятами, *(пальцы зажаты в кулак, поочередно разгибаем пальцы, начиная с больших)*

Овечка довольна своими ягнятам

Кошка довольна своими котятами

Кем же довольна свинья?

Поросятами!

А я довольна своими ребятами!

*(показывают на себя и разводят ладони в сторону)*



# Пальчиковая гимнастика. Декабрь

## «Десять птичек — стайка»

Пой-ка, подпевай-ка:  
Десять птичек — стайка.  
Эта птичка — соловей,  
Эта птичка — воробей,  
Эта птичка — совушка, сонная головушка.  
Эта птичка — свиристель,  
Эта птичка — коростель,  
Эта птичка — скворушка, серенькое перышко.  
Это-зяблик, это — стриж,  
Это — развеселый чиж.  
Ну а это — злой орлан.  
Птички-птички, по домам (обе ручки быстро сжать в кулачки, «пряча птичек»)



## «Мебельный магазин.»

Эту мебель мы купили *Ребенок ритмично сжимает*  
С папой вместе в магазине. *и разжимает пальцы рук.*  
Это стул, на нем сидят. *Загибает или разгибает пальцы на руке,*  
Это стол, за ним едят. *перечисляя мебель.*  
На диване отдыхают,  
Книги умные читают.  
На кровати крепко спят.  
Вещи все в шкафах хранят.  
Эту мебель мы купили *Произносит текст, ритмично*  
С папой вместе в магазине. *сжимает и разжимает пальцы рук.*



## «Зимой»

Снег пушистый лег на ветки - *Изображаем деревья: поднимаем руки, растопыриваем пальцы, изображая ветви дерева*  
И гулять бегут все детки. - *Указательный и средний пальцы обеих рук «бегут» по столу, как ножки*  
Лепят бабу под окном, - *Делаем «колечки» правой и левой рукой и устанавливаем их одно над другим*  
Дружно катят снежный ком. - *Соединяем кончики пальцев рук так, чтобы получились «шарики»*  
Льжи, - *Скользить по столу ладонями вперед-назад.*  
Санки - *Ладони положить на стол вплотную друг к другу и совершать синхронные движения вперед-назад.*  
И коньки - *Ладони поставить на ребро и скользить ими вперед-назад по столу в противофазе*  
Мчатся наперегонки.



## «На елке».

Мы на елке веселились, (*Ритмичные хлопки в ладони.*)  
Мы плясали и резвились. (*Ритмичные удары кулачками.*)  
После добрый Дед Мороз (*«Шагают» средним и указательным*)  
Нам подарки принес. (*пальцами по стол.*)  
Дал большущие пакеты, (*«Рисуют» руками большой круг*)  
В них же – вкусные предметы: (*Ритмичные хлопки.*)  
Конфеты в бумажках синих, *Загибают на обеих руках: ---*  
*одному пальчику, начиная с большого.*  
Орешки рядом с ними,  
Груша, яблоко, один  
Золотистый мандарин



# Пальчиковая гимнастика. Январь

## "Снежок".

Раз, два, три, четыре, *(Загибают пальчики).*  
Мы с тобой снежок лепили. *("Лепят снежок").*  
Круглый, крепкий, очень гладкий вместе,  
*(Показывают круг, сжимают ладони, гладят одной ладонью другую).*  
И совсем-совсем не сладкий. *(Грозят пальником).*  
Раз — подбросим. *("Подбрасывают").*  
Два — поймаем *(Приседают, "ловят").*  
Три — уроним. *(Встают, "роняют").*



## «Раз, два, три, четыре»

Раз, два, три, четыре – мы посуду перемыли:  
Чайник, чашку, ковшик, ложку,  
И большую поварёшку.  
Мы посуду перемыли:  
Чашку даже не разбили,  
Ковшик тоже не сломался  
Нос у чайника остался.  
Ложка чудом уцелела. *Пальчики поочерёдно «здороваются» с большим пальцем*



«Раз, два, три, четыре, пять» *Соединять одноименные пальцы рук, начиная с больших*  
Раз, два, три, четыре, пять, *Указательный и средний пальцы «шагают» по столу*  
К нам зима пришла опять. *Сжимать – разжимать пальцы в кулаки*  
Любим забавы холодной поры:  
Весело мчимся с высокой горы,  
Ходим на лыжах, на санках летим  
И в белоснежных коньках мы скользим,  
Лепим все дружно снеговика.  
Не уходила б зима никогда!

*Загиби начин.*

*Хлопа*



## «Посуда.»

Девочка Иринка порядок наводила.  
Поочерёдно соединяют большой палец с остальными.  
Девочка Иринка кукле говорила:  
«Салфетки должны быть в салфетнице,  
Масло должно быть в маслёнке,  
Хлебушек должен быть в хлебнице,  
А соль? Ну, конечно, в солонке!»



# Пальчиковая гимнастика. Февраль

## «Кто спит зимой?»

Медведь в берлоге крепко спит,

*Сжимают пальцы в кулачок, начиная с мизинца.*

Всю зиму до весны сопит.  
Спят зимою бурндук,  
Колючий ёжик и барсук.



Только зайныке не спится  
Убегает от лисицы.

*Показывают большой палец, вращая им.*

Мелькает он среди кустов,

*Соединяют большой палец правой руки с указательным пальцем левой руки и наоборот.*

Напетлял и был таков!

## «Наша армия»

Аты — баты, аты — баты! (поочерёдно «шагают» указательным и средним пальцами правой и левой руки)

На парад идут солдаты!

Вот идут танкисты,

Потом артиллеристы,

А потом пехота – Рота за ротой



## «Транспорт»

Будем пальчики сгибать, *(показываем обе ладоши с широко расставленными пальцами)*

Будем транспорт называть:

Автомобиль и вертолет,

Трамвай, метро и самолет. *(сгибают пальцы, начиная с мизинца)*

Пять пальцев мы в кулак зажали *(пальцы кулаки вверх)*

Пять видов транспорта назвали. *(раскрывают ладошки вверх)*



## «Рыбы»

Десять рыб поймали мы –

В речке плавали они.

Лещ, плотва, налим, карась,

Окунь, щука, сом, ерш, язь,

А десятый угорь был,

Он сорвался и уплыл.

*Показывают ладони с расставленными десятью пальцами.*

*Показывают рукой волны.*

*Дети загибают пальцы сначала на одной, а потом на другой руке, перечисляя названия рыб.*



# Пальчиковая гимнастика. Март

## «Наши мамы»

Много мам на белом свете,  
*(разводят руки в разные стороны, затем крепко обхватывают себя за плечи)*  
Всех их очень любят дети! Журналист и инженер,  
*(поочерёдно сгибают пальчики, начиная с мизинца, сначала на одной, затем на другой руке)*  
Повар, милиционер,  
Швея, кондуктор и учитель,  
Врач, парикмахер и строитель –  
Мамы разные нужны,  
*(сжимают обе ладошки в «замочек»)*  
Мамы разные важны!  
*(разводят руки и поднимают ладошками вверх,*



## «Животные Севера»

Мальчик-с-пальчик, где ты бы  
Я по Северу бродил.  
Встретил там песца, тюленя,  
Горностая и оленя,  
Белого медведя встретил  
И моржа я там заметил,  
И кита увидел в море,  
Даже чаек на просторе.  
Всем подарки я дарил,  
*(поочерёдно сгибают пальчики, начиная с мизинца, сначала на одной, затем на другой руке)*  
Всяк меня благодарил!



## «Веснянка»

Солнышко, золотое доньшко — пальчики по два  
раза касаются большого пальца  
Гори ясно, чтобы не погасло — пальчики по два раза  
касаются большого пальца  
Побежал в саду ручей — указательным и средним  
пальцами бегают по столу  
Прилетели сто грачей — скрещивают кисти и  
изображают машущие крылья  
А сугробы тают — работают кистями, сжимают  
кулачки  
Цветочки подрастают — трясут пальцами над  
головой.



## «Животные жарких стран»

Если в жаркую страну  
Я случайно попаду,  
То увижу там шакала,  
Кенгуру, гиппопотама,  
Обезьяну, тигра, льва,  
Крокодила и слона.  
Хорошо живется им -  
Не бывает снежных зим.

*Сжимать – разжимать пальцы в кулаки.*

*Соединить все пальцы обеих рук с большими, образуя «бинокль», поднести к глазам.*

*Разогнуть большой и указательный пальцы правой руки.*

*Разогнуть средний, безымянный пальцы и мизинец правой руки.*

*Разогнуть большой и указательный пальцы левой руки.*

*Разогнуть средний, безымянный пальцы и мизинец левой руки.*

*Хлопнуть в ладоши, развести руки в стороны.*



# Пальчиковая гимнастика. Апрель

## «Мы веселые матрешки»

Мы веселые матрешки, *(Хлопают в ладоши)*

На ногах у нас сапожки, *(Указательным и средним пальцами идут по столу)*

В сарафанах наших пестрых *(Соединяют ладошки вместе)*

Мы похожи словно сестры. *(Руки в замок)*



## «В библиотеке»

Много книжек есть на свете,  
Читать их очень любят дети.

*(ладошки соединять вместе «книжкою»  
закрывать «книгу»).*

Если книги мы прочтем, то узнаем об  
Про моря и океаны, удивительные стр  
Про животных прочитаем  
И про космос мы узнаем.

*(поочередно соединять одноименные п  
начиная с мизинцев)*



## «Космос»

Раз, два, три, четыре, пять

В космос полетел отряд.

Командир в бинокль  
глядит,  
Что он видит впереди?

Солнце, планеты,  
спутники, кометы,  
Большую желтую луну.

*По одному загибают  
пальчики на обеих руках.*

*Соединяют ладошки  
вместе, поднимают руки  
вверх.*

*Пальца обеих рук  
соединяются с  
большими, образуя  
«бинокль».*

*Загибают по одному  
пальцу на обеих руках*



## «Разные профессии»

Много есть профессий знатных,  
*(Соединять пальцы правой руки с большим.)*

И полезных, и приятных.  
*(Соединять пальцы левой руки с большим.)*

Повар, врач, маляр, учитель,  
Продавец, шахтёр, строитель...  
*(Последовательно соединять пальцы  
большим.)*

Сразу всех не называю,  
*(Сжимать и разжимать кулачки.)*

Вам продолжить предлагаю.

*(Вытянуть руки вперёд ладонями вверх.)*



# Пальчиковая гимнастика. Май

## «Сегодня праздник»

Сегодня праздник всех отцов,  
(сжимают и разжимают пальцы)  
Всех сыновей, всех кто готов,  
(хлопают в ладоши)  
Свой дом и маму защитить,  
(из ладошек делают «домик», руц  
сердцу)  
Всех нас от бед отгородить!  
(сжимают и разжимают пальцы)



## «Летние забавы»

Раз, два, три, четыре,  
пять,  
Будем летом мы играть:  
Будем плавать и  
качаться,  
Будем прыгать и  
кататься,  
Будем бегать, загорать  
И грибочки собирать

Сжимают – разжимают  
кулачки  
Загибают пальчики обеих рук  
по одному, начиная с



Пальчики «бегут» по столу,  
ладошки кладут на стол.  
Правая рука сжата в кулак,  
левая накрывает его –  
«грибок».

## «Насекомые»

Раз, два, три, четыре, пять -

Насекомых надо знать:

Муха, бабочка, пчела,  
Муравей, комар, оса,  
Шмель, кузнечик и  
сверчок.



И у ка

Сжимать - разжимать  
пальцы в кулак.

Последовательно соединять  
пальцы обеих рук с большими.

Поочередно загибать пальцы  
рук, начиная с большого  
пальца правой руки.

Поднять правую руку  
раскрытой ладошкой вверх, а  
левую сжать в кулачок,  
подняв верх большой палец –  
показать шесть пальцев.

## «Школа»

В школу осенью  
пойду.  
Там друзей себе  
найду,  
Научусь писать,  
читать,  
Быстро, правильно  
считать.  
Я таким ученым буду!  
Но свой садик не  
забуду.

Дети «шагают»  
пальчиками по ст



Загибают по одному  
пальчику на обеих руках.

Грозят указательным  
пальчиком правой руки.