

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!»



Пальчики к
Пальчики встали

«Встали пальчики»
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 котятami

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.*
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!

«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)*



«Наша армия»

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

На парад идут солдаты!

Вот идут танкисты,

Потом артиллеристы,

А потом пехота – Рота за ротой!



«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.*