

# Пальчиковая гимнастика

## «СОВУШКА-СОВА»

Совушка-сова, большая голова,  
На суку сидит,  
Во все стороны глядит —



Руки ребёнка обнимают  
его лицо и плавно  
поворачивают голову  
влево-вправо.

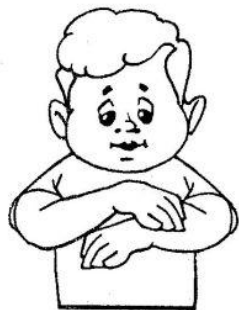
Да вдруг как полетит!



«Улетаем».

## «КОЛПАК»

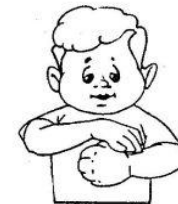
Колпак под колпаком,  
Под колпаком — колпак.



Ладони слегка согнуты.  
Кладём одну поверх  
другой (это — «колпаки»),  
потом меняем.

## «МЫШОНОК»

Сел мышонок на маслёнок,



Ладонь правой руки  
накрывает кулак левой.

А маслёнок — липкий гриб.



Кулак левой руки  
вращается вокруг своей  
оси.

Посидел на нём мышонок



Поелозить ладонью  
правой руки по кулаку  
левой.

И прилип, прилип, прилип.

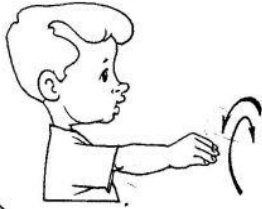


«Отрываем» ладонь  
от кулака, а она  
держится, плотно  
обхватив кулак левой.



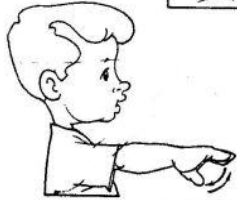
## «ГУСИ-ГУСИ»

— Гуси-гуси!



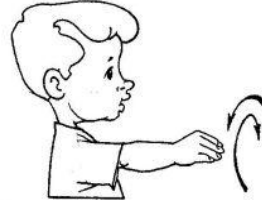
Прямые пальцы собраны. Рука вращается вокруг своей оси.

— Га-га-га!



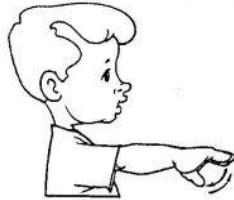
Большой палец опускается-поднимается относительно остальных.

— Есть хотите?

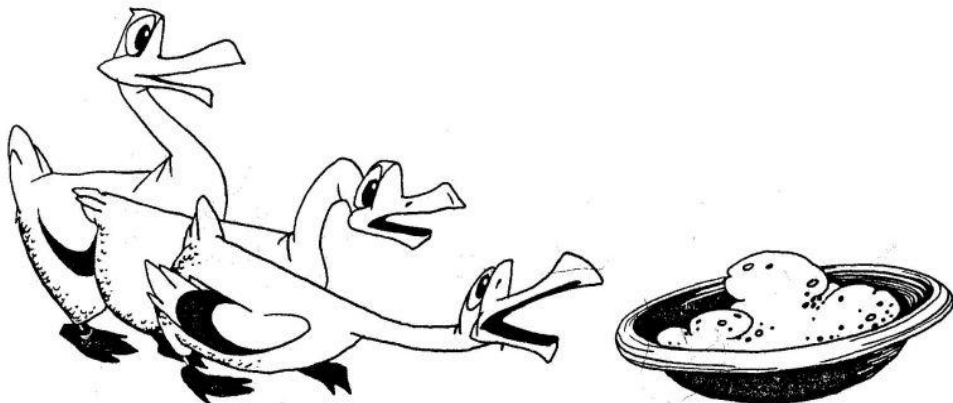


Прямые пальцы собраны. Рука вращается вокруг своей оси.

— Да-да-да!

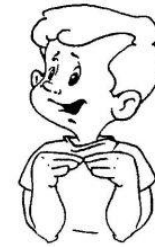


Большой палец опускается-поднимается относительно остальных.



## «ОПЯТА И РЕБЯТА»

На пеньке —



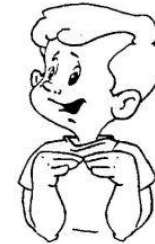
Показываем «пенёк».

Пять опят,



Левая рука показывает пять раскрытых пальцев.

У пенька —



Снова показываем «пенек».

Пять ребят.



Правая рука показывает пять раскрытых пальцев.



## «ПРО БАБКУ»

«Жила-была бабка,



«Руки в боки».

Да жила у речки.



Разводим руки в стороны ладонями вниз, изображая речку.

Захотелось бабке



Снова «руки в боки».

Искупаться в речке.



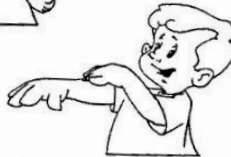
Изображаем плавание брассом.

И купила бабка



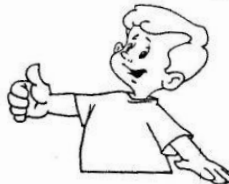
«Руки в боки».

Мыло и мочало».



Одна рука вперёд — это «мочало», другая — «намыливает».

Эта сказка хороша,  
Я начну сначала:



Правая рука в кулаке, большой палец вверх.

«Жила-была бабка...»



«Руки в боки».

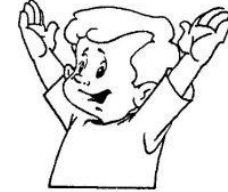
## «СОРОКА-БЕЛОБОКА»

Ты, сорока-белобочка,



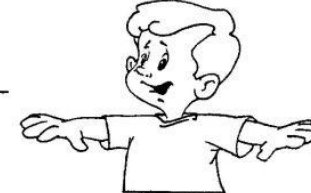
«Машем крыльями».

Научи меня летать,



Руки вверх.

Ни высоко, ни далеко —

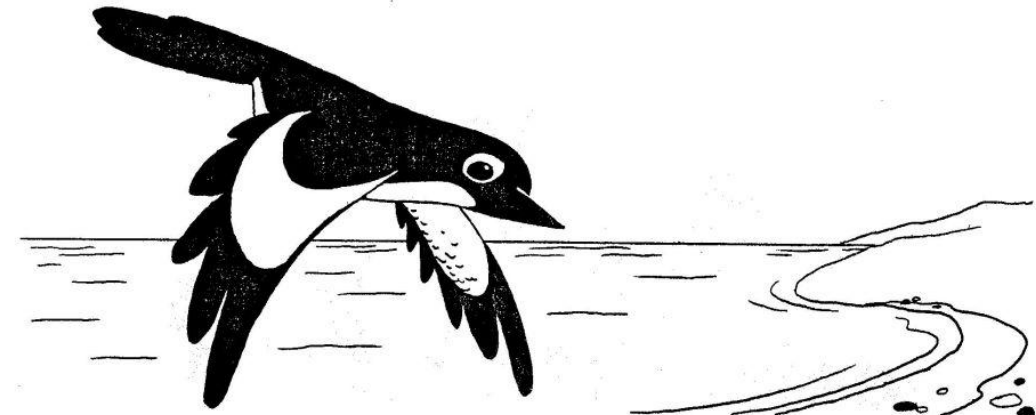


Руки в стороны.

Только море увидеть.

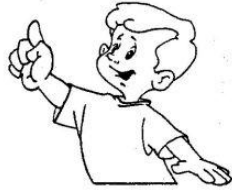


Ладонь «козырьком» ко лбу.



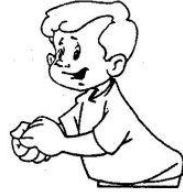
## «ЧИЖИК-ПЫЖИК»

— Чижик-пыжик,  
где ты был?



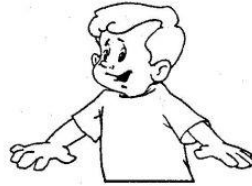
Грозим пальцем.

— Я на речке руки мыл.



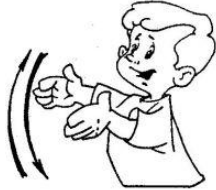
«Моем руки».

Ветер дунул — я упал,



Растопыриваем пальцы и  
опускаем ладонями вниз.

В луже руки замарал.



Отряхиваем руки  
друг о друга.



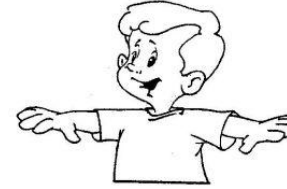
## «ЦАРЁВ ДВОР»

«Жил-был царь,



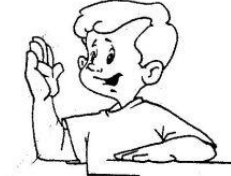
Обе руки приставляются  
к вискам основаниями  
ладоней. Ладони выпрям-  
лены — «корона».

У царя был двор.



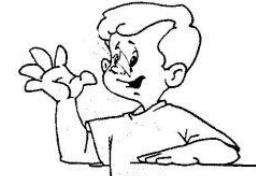
Руки разводятся на уровне  
груди — изображаем «двор».

На дворе был кол,



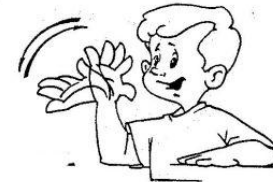
Одна рука ставится на  
локоть, пальцы вверх,  
сжаты, ладонь прямая.

На колу — мочало,



Развести пальцы.

Его ветром качало».



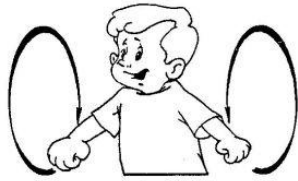
Покачать кистью.

Не начать ли сказочку сначала?



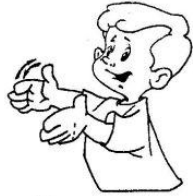
## «ГРЕКА И РАК»

Ехал Грека через реку.



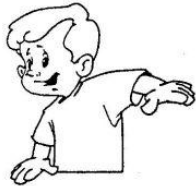
Кисти сжаты в кулаки,  
обе руки делают круг.

Видит Грека: в реке рак.



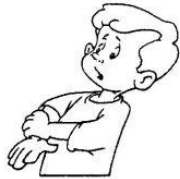
Изображаем рака — все  
пальцы прямые, а большие  
соединяются-расходятся  
с остальными.

Сунул Грека руку в реку —



Одну руку опустить вниз.

Рак за руку Греку цап!



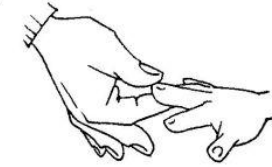
Другой — схватить  
опущенную руку.



## «МАЛЬЧИК С ПАЛЬЧИК»

— Мальчик с пальчик, где ты был?

— С этим братцем в лес ходил,  
С этим братцем щи варил,  
С этим — кашу ел,  
С этим братцем песни пел.



Перебираем пальцы  
ребёнка по одному  
на каждую строчку,  
слегка потряхивая  
за ногтевые  
фаланги.



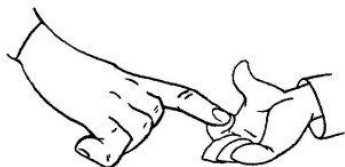
## «СОРОКА-ВОРОНА»

Сорока-ворона кашу варила,  
Деток кормила.



Водим своим  
указательным пальцем  
по тыльной стороне  
ладони ребёнка  
кругами.

Этому дала в ложку, 5-й  
Этому — в поварёшку, 4-й  
Этому — в горшок, 3-й  
Этому — в вершок. 2-й



Загибаем пальцы  
ребёнка (кроме  
большого) по одному  
к ладони.

— А ты, Пахомочек, 1-й  
Мой котёночек,  
Печку топи,  
Деток корми.



Потряхиваем  
большой палец  
за ногтевую фалангу.



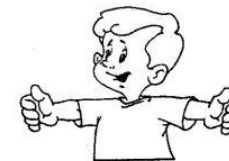
## «ДВА МЕДВЕДЯ»

Сидели два медведя  
На тоненьком суку:



Руки согнуты в локтях  
(сжаты в кулаки),  
прижаты к туловищу.  
Ребёнок покачивается  
из стороны в сторону.

Один читал газету,



Разводим руки в стороны  
как при чтении газеты.

Другой молот муку.



Стучим одним кулаком  
по другому.

Раз ку-ку, два ку-ку —  
Оба шлёпнулись в муку.



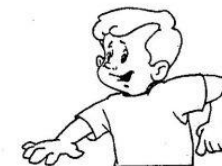
Кулаки «падают»  
на колени.

Нос в муке,



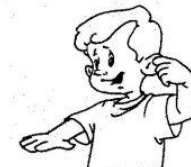
Показываем пальцем  
на нос.

Хвост в муке,



Показываем рукой  
за спину.

Ухо в кислом молоке.



Берёмся пальцами за ухо.

## «КУЛАЧОК»

Сначала выполняем упражнение одной рукой, потом — обеими синхронно.

Руки ребёнка лежат  
на коленях ладонями вниз.

Как сожму я кулачок



Сжимаем руку в кулак.

Да поставлю на бочок,



Ставим кулак большим  
пальцем вверх.

Разожму ладошку,



Распрямляем кисть.

Положу на ножку.

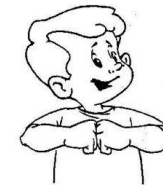


Рука кладётся на колено  
ладонью вниз.



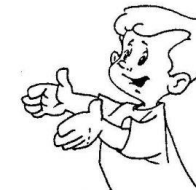
## «БАРАНЫ»

Так бодались два барана



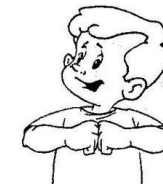
Оба кулака «бодаются».

На мосточке утром рано.



Хлопки на ударные слоги.

Уступить не захотели —

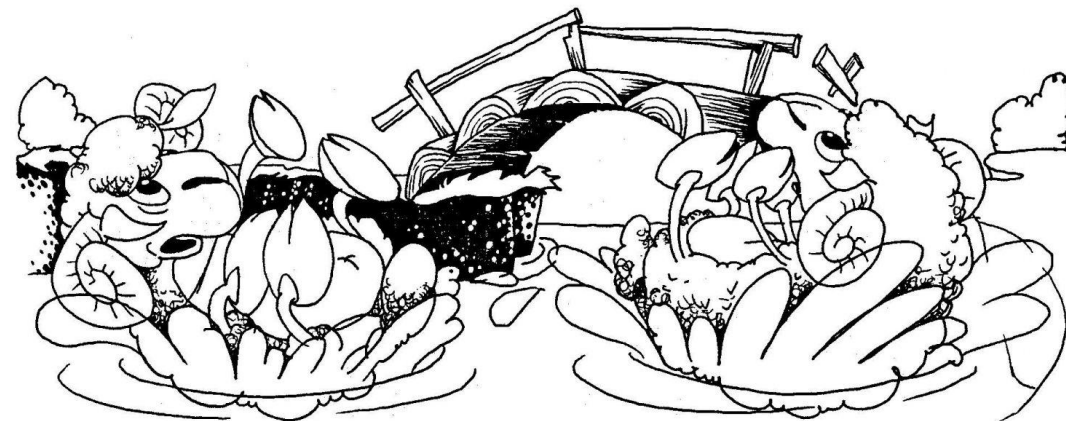


Снова «бодаются».

Вместе в речку полетели.



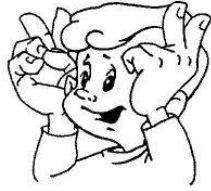
Ладони «уронить» на  
колени.





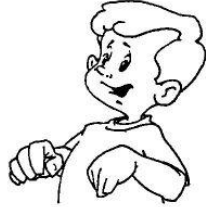
## «ЗАЙКА И ЁЖИК»

Зайка — ушки на макушке —



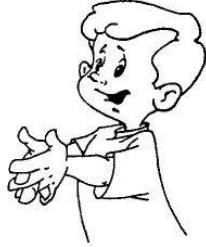
Обе руки — «на макушке» (у висков). Указательный и средний пальцы — прямые, большой придерживает безымянный и мизинец. Можно сгибать указательный и средний пальцы.

Скачет, скачет по опушке.



Обе руки на уровне груди, все пальцы щепотью вниз — «лапки».

А за ним колючий ёжик  
Шёл по травке без дорожек.



Пальцы обеих рук растопырены, руки соединены ладонями, пальцы переплетены, не сгибаются, но шевелятся — как иголки идущего ёжика.

