

# Пальчиковая гимнастика



## Овощи

У девчушки Зиночки  
Овощи в корзиночке:  
*Дети делают ладошки*

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.



## Засолим капусту

Мы капусту рубим, *Резкие движения прямыми кистями рук вверх и вниз.*

Мы морковку трем, *Пальцы рук сжаты в кулаки, движения кулаков к себе и от себя.*

Мы капусту солим, *Движение пальцев, имитирующих посыпание солью из щепотки.*

Мы капусту жжем. *Интенсивное сжатие пальцев рук в кулаки.*



## Осень

Ветер по лесу гулял, *Дети делают кистями плавные движения вперед – к груди.*

Ветер листики считал:

Вот дубовый, *Поочередно загибают пальцы на руке.*

Вот кленовый,

Вот рябиновый резной,

Вот с березки - золотой,

Вот последний лист с осинки

Ветер бросил на тропинку. *Встряхивают ладошки.*



## Фруктовая ладошка.

Этот пальчик – апельсин, (Поочередно разгибают пальчики из кулачка, начиная с большого)

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, Фрукт для вас

(Показывают ладошками вокруг и не)



### «Хлеб»

Муку в тесто замесили, (Сжимают и разжимают кулачки)

А из теста мы слепили: (Прихлопывают ладошками, «лепят»)

Пирожки и плюшки, (Поочередно разгибают пальчики обеих рук, начиная с мизинца)

Сдобные ватрушки, Булочки и калачи

Всё мы испечём в печи. (Обе ладошки разворачивают вверх)

Очень вкусно! (Гладят жи



### «Ягоды»

Ягоды – это крыжовник, (Указательным пальцем одной руки пересчитывают, сгибая, пальцы на другой руке)

Клюква, черника, брусника,  
Малина, клубника, шиповник,  
Смородина и земляника.



Запомнил ягоды я наконец. (Поднимают плечи, удивляются)

Что это значит? Я – молодец! (Большой палец вытягивают вперёд)

### «Осень»

Солнышко греет уже еле-еле; (Поочередно соединяют, начиная с больших, пальцы обеих рук на каждую приметку)

Перелётные птицы на юг улетели;

Голы деревья, пустынные поля,

Первым снежком принакрылась земля.

Река покрывается льдом в ноябре – (Руки сжимают в замок)

Поздняя осень стоит на дворе. (Разводят руками перед собой)



### «Осень»:

Осень, осень, – трем ладошки друг о друга

Приходи! – по очереди сжимаем кулачки

Осень, осень, – трем ладошки друг о друга

Погляди! – положить ладошки на щеки

Листья желтые кружатся, – движение ладоням

Тихо на землю ложатся. – поглаживаем колени

Солнце нас уже не греет, – по очереди сжимаем кулачки

Ветер дует все сильнее, – разводим одновременно ручки в разные стороны

К югу полетели птицы, – скрестить ручки и пошевелить пальчиками

Дождик к нам в окно стучится. – стучим пальчиками по ладошкам

Шапки, куртки надеваем – делаем вид

И ботинки обуваем – постучать ногами

Знаем месяцы: – похлопать ладошками по коленкам

Сентябрь, и Октябрь, и Ноябрь. – кулак, ребро, ладонь



### «Семья».

Раз, два, три, четыре (хлопки в ладоши)  
Кто живет у нас в квартире? (повороты в стороны с подниманием плеч)

Раз, два, три, четыре, пять (хлопки в ладоши)  
Всех могу пересчитать: (указательным пальцем пересчитывают и  
Папа, мама, брат, сестренка, загибают поочередно пальцы на руке)

Кошка Мурка, два котенка,  
Мой щегол, сверчок и я-  
Вот и вся наша семья!



### «Семья»

Этот пальчик - дедушка (большой),  
Этот пальчик - бабушка (указательный),  
Этот пальчик - папочка (средний),  
Этот пальчик - мамочка (безымянный),  
Этот пальчик - я (мизинец) .  
Вот и вся моя семья.



### «Мамочка»

Мамочка, мамочка, (Поочередно сгибаем пальчики правой руки, начиная с большого)

Любимая моя,  
Ведь ты знаешь, мамочка, (Правую руку сжимаем в кулак, ладошкой левой руки  
Как я люблю тебя.



### «Целый день»

Целый день тук да тук -  
Раздается звонкий стук (Руки сжаты в кулаки  
большой палец поднят вверх, постукивает по указательным пальцам).  
Молоточки стучат (Стучать кулаком о кулак).  
Строим домик для ребят . ( Пальцы соединить, показать "крышу").  
Вот какой хороший дом, (Сжимать-разжимать пальцы).  
Как мы славно заживем. ( Вращать кистями рук)



### «Зимние забавы»

Что зимой мы любим делать? (разводят ладони в стороны, указывают на себя)

В снежки играть, на лыжах бегать, (сжимая и разжимая ладошки, имитируют бросание снежков вперед; сжимают кулачки обеих рук, как будто взяли лыжные палки в руки и имитируют езду на лыжах)

На коньках по льду кататься, (ладонями с плотно прижатыми пальцами выполняют поочередные движения вперед-назад то правой, то левой рукой)

Вниз с горы на санках мчатся. (волнообразно ладонями вверх-вниз перед собой)



### «Снежок»

Раз, два, три, четыре, (Загибают пальчики, начиная с большого.)

Мы с тобой снежок слепили. («Лепят», меняя положение ладоней.)

Круглый, крепкий, очень гладкий. (Показывают круг, сжимают ладони, глядят одной ладонью другую.)

И совсем-совсем не сладкий. (Грозят пальчиком.)

Раз—подбросим. (Подбрасывают воображаемый снежок.)

Два—поймаем (Площадкой ладоней ловят воображаемый снежок.)

Три—уроним (Уроняют воображаемый снежок.)

И... сломаем. (Топают.)



### «Новогодние хлопоты».

Наступает Новый год!

Дети водят хоровод.

Кисти внутрь-наружу)

Висят на елке шарики, образуя шар)

Светятся фонарики.

Вот сверкают льдинки, очереди)

Кружатся снежинки.

В гости дед Мороз идет,

Всем подарки он несет.

Чтоб подарки посчитать,

Будем пальцы загибать:

рука — ладонью, другая — кулаком, а затем меняем 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10.

(Хлопаем в ладоши)

(Кисти сцеплены пальцами, руки вытянуты,

(Поочередно соединяем пальцы на

(Фонарики)

(Сжимать и резко разжимать кулаки

( Легко и плавно двигать кистями)

(Пальцы шагают по коленям или по полу)

(Трем друг об друга ладони)

(Хлопаем по коленям или по полу, одна

рука — ладонью, другая — кулаком, а затем меняем

(По очереди массируем каждый палец)



### «Зима.»

Пришла зима, (Трем ладошки друг о друга)

Принесла мороз. (Пальцами массируем плечи, предплечья)

Пришла зима, (Трем ладошки друг о друга)

Замерзает нос, дошкой массируем кончик носа)

Снег, (Пальцами делаем ритмичные движения ладонями)

Сугробы, (Пальцами стучат по коленям попеременно)

Гололед. (Ладони скользят по коленям разнонаправленно)

Все на улице, (Одна рука на колени ладонью, вторая рука согнута в

локте, кулак (меняем)

Теплые штаны наденем, (Ладонями проводим по ногам)

Шапку, шубу, валенки. (Ладонями проводим по голове, по рукам, топаям

ногами) (Круговые движения ладонями одной руки вокруг

Руки в варежках согреем (Ладони прикладываем друг на друга к основанию

второй ладони) (Ладони прикладываем друг на друга к основанию

И завяжем шарфики. (Ладони стучат по коленям)

Зимний месяц называй! (Кулак, ребро, ладонь)

Декабрь, Январь, Февраль.





### «Стужа»

Зимние денечки очень холодны, (Ребята потирают руки друг об дружку)

Снежная метелица заметет дворы. (Расслабляют пальцы рук, расслабляют кисти и легонько водят по столу)

Детворе не выйти в стужу из домов, (Разводят широко руки в сторону, приподнимают и опускают плечи, имитируя разочарование)

Сколько б ни одели те шапок и шарфов. (На левой руке загибаем поочередно пальцы)

Но когда наладится зимняя пора,  
выйдут они с санками, гулять среди двора.

(Указательными и средними пальцами обеих рук имитируем по столу шаги, после чего хлопаем в ладоши).



### «Кормушка»,

Сколько птиц к кормушке нашей *(Ритмично сжимают и разжимают ладошки.)*

Прилетело? Мы расскажем.

Две синицы, воробей, *(На каждое название птицы загибают по одному пальчику.)*

Шесть щеглов и голубей,

Дятел в пестрых перышках.

Всем хватило зернышек. *(Опять сжимают и разжимают ладошки.)*



### «Ёлочка»

Утром дети удивились, (разводят руки в стороны, по плечи)

Что за чудеса случились

Этой ночью новогодней.

Ожидали, что угодно, (сжимают и разжимают пальцы)

А увидели парад:

В ряд снеговики стоят, (руками рисуют в воздухе три круга)

Глазки весело горят, (закрывают и открывают ладонями глаза)

А перед ними ёлочка (хлопают в ладоши)

Пушистая, в иголочках.



### «Кто спит зимой?»

Медведь зимою крепко спит *(сжимают пальца в кулачок)*

Всю зиму до весны храпит. *(начиная с мизинца загибаем по очереди пальцы)*

Спят зимою бурундук,

Колючий ежик и барсук.

Только зайнышке не спится, *(начиная с большого пальца, вращая им.)*

Убегает от лисицы.





### «Ежинки»



Ла-ла-ла, ла-ла-ла, Туча по небу плыла. *(Пальцы обеих рук соединить подушечками и округлить в форме шара (туча).*

Вдруг из тучи над землёй *( Руки поднять вверх, пальцы развести в стороны.)*

Полетел снежинок рой. *( Поворачивать кисти, медленно опуская руки (снежинки летят).*

Ветер дунул, загудел – *( Подуть на кисти рук (губы округлить и слегка вытянуть вперёд).*

Рой снежинок вверх взлетел. *( Встряхнуть кистями рук, поднимая вверх вращать ими (снежинки летят).*

Ветер с ними кружится, *( Вращать кистями, попеременно скрещивая руки.)*

Может быть подругится.



### «На елке»

Мы на елке веселились, *Ритмичные хлопки в ладоши.*

И плясали, и резвились, *Ритмичные удары кулачками.*

После добрый Дед Мороз «Шагают» *по столу средним и указательным*

Нам подарки преподнес. *пальцами обеих рук.*

Дал большущие пакеты, «Рисуют» *руками большой круг.*

В них же — вкусные предметы: *Ритмичные хлопки в ладоши.*

Конфеты в бумажках синих, *Загибают пальчики не начиная с больших.*

Орешки рядом с ними,

Груша, яблоко, один

Золотистый мандарин.



### «Снегири»



Вот на ветках, посмотри, *Четыре хлопка ;*

В красных майках снегири.

Распушили пёрышки. *Изображают*

«крылышки»

Греются на солнышке.

Головой вертят, *Повороты головой.*

Улетать хотят.

Кыш! Кыш! Улетели! *Вращают кистями рук*

*движения кистями рук.*

За метелью, за метелью!



### «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



### “Гроза”

Закапали капли *(постучать двумя пальцами каждой руки по столу)*

Идет дождь *(постучать четырьмя пальцам*

Он льет как из ведра! *(стучим сильнее)*

Пошел град *(косточками пальцев выбиваем ёрооь)*

Сверкает молния

*(шипящий звук, рисуем молнию пальцем в воздухе)*

Гремит гром! *(барабаним кулаками или хлопаем в ладошки)*

Все быстро убегают домой *(прячем руки за спину)*

А утром снова ярко светит солнце! *(описываем руками большой круг)*



### Веснянка

Солнышко, золотое доньшко — *пальчики по два раза асаются большого пальца*

ори ясно, чтобы не погасло — *пальчики по два раза асаются большого пальца*

Юбежал в саду ручей — *указательным и средним пальцами бегают по столу*

Прилетели сто грачей — *скрещивают кисти и изображают машущие крылья*

А сугробы тают — *работают кистями, сжимая кулачки*

Цветочки подрастают

— *трясут пальцами над головой.*



### Цвет весны

На дворе стоит весна — *одна рука кулачком, другая выпрямлена, меняем положение*

После зимней стужи просыпается она — *кулачек стучит в кулачек*

Просыпается природа, даже лужи — *делаем колечки из разных пальчиков*

Не покроет лед за ночь — *хлопают в ладоши*

Гонит солнце зиму прочь — *хлопают в кулачки.*



### Клен

За окном сосулька тает, *(сжимать и разжимать ладошки)*

Ветер тучи рвёт в клочки. *(сжимать и разжимать ладошки)*

Разжимает, разжимает *(пальцы в «замочек», с усилием тянуть руки в разные стороны)*

Клён тугие кулачки.

Прислонился он к окошку. *(пальчики «здороваются» с большим по два раза каждый, начиная с указательного)*

И, едва растает снег,

Мне зелёную ладошку *(трясти кистями рук, вверх)*

Клён протянет раньше всех.





## Посчитаем транспорт

Раз, два, три, четыре, пять – *(сжимаем и разжимаем пальцы)*

Буду транспорт я считать.

Автобус, лодка и мопед,

Мотоцикл, велосипед.

Автомобиль и самолет,

Корабль, поезд и вертолет. *(поочередно сжимая пальцы в кулаки, начиная с мизинца левой руки)*



## Транспорт

Будем пальчики сгибать, *(показываем обе ладошки 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 *(по кулаки вверх)*

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



## Самокат

Я несусь на самокате

Мимо сосен и берез. *(попеременно ударяют кулак о кулак и ладонь о ладонь)*

Оставляет на асфальте

Самокат следы колес.

*(делают шаркающие движения ладоней друг об друга)*

Самокат я сам катаю,

Встану сам, сам разгоню,

Ну а если сам сломаю,

Сам его и починю!

*(поочередно загибают пальцы на обеих руках одновременно)*



## Автобус

Едет-едет наш автобус,

Крутит, крутит колесом. *(вращаем сжатые кулачки)*

Едет-едет наш автобус,

Крутит, крутит руль, руль *(изображаем как крутим руль)*

Едет-едет наш автобус,

Дворниками бжик –бжик, бжик -бжик *(параллельно двумя руками влево-вправо)*

Едет едет наш автобус,

Крутит, крутит колесом.

Двери открываются — двери закрываются. *(ладошки сводим и разводим)*

Едет-едет наш автобус,

Крутит, крутит колесом.

Едет-едет наш автобус

Всем сигналит биинииип *(нажимаем себе на нос)*



## Насекомые

На полянке я сижу, *(сидят на коврике, опираясь на руки, поворачивают голову сначала влево, затем направо)*

Во все стороны гляжу.

Сколько насекомых здесь! *(руки через верх разводят в стороны)*

Всех, пожалуй, и не счесть.

Вот пчела, а вот оса, *(поочередно загибают палец каждое название насекомого на двух руках одноврем)*

Это бабочка — краса.

Муравей и стрекоза,

Попрыгунья, егоса.

Все спешат, все трудятся, *(поочередно ударяют кулаками и ладонями)*

А она красуется!



## Пчела

Прилетела к нам вчера полосатая пчела — машут кистями рук

А за нею шмелек — загибают указательный палец

И быстрый мотылек — загибают средний палец

Два жука и стрекоза — загибают безымянный палец

Как фонарики глаза — делают очки из пальцев на глазах

Пожужжали, полетали

— машут кистями рук

От усталости упали прижимают руки к столу.



## Дружно пальчики считаем

Дружно пальчики считаем —

Насекомых называем. *(сжимают и разжимают пальцы)*

Бабочка, кузнечик, муха,

Это жук с зеленым брюхом.

Это кто же тут звенит?

Ой, сюда комар летит! *(вращают мизинием, как хоботком)*

Прячьтесь? *(прячем руки за спиной)*



## Комар

Летит муха вокруг уха: жжж *(водим пальчиком вокруг уха)*

Летят осы вокруг носа, сссс *(водим пальчиком вокруг носа)*

Летит комар, на лоб — оп! *(пальчиком дотрагиваемся до лба)*

А мы его — хлоп! *(ладошкой дотрагиваемся до лба)*

И к уху: зззз *(зажимаем кулачок, по его к уху)*

Отпустим комара? Отпустим! *(подносим кулачок ко рту и дуем на него, разжимаем ладошку)*



## Лето наступает



Вот и лето наступает *(последовательно соединять пальцы обеих рук с большими, начиная с мизинцев)*

Всех на отдых приглашает *(соединять одноименные пальцы рук, начиная с больших)*

Будем плавать, загорать *(круговые движения кистями, «солнце»)*

И на даче отдыхать. *(делаем из ладошек «домик»)*

## Речка



К речке быстрой мы спустились,  
Наклонились и умылись. *(трех ладоня*

Раз, два, три, четыре –  
Вот как славно освежились.

А теперь поплыли дружно. *(делаем плавательные движения)*

Делать так руками нужно:

Вместе – раз, это брасс, *(выбрасываем одновременно обе руки вперед)*

Одной, другой – это кроль. *(выбрасываем руки вперед поочередно)*

Все как один плывём,

Как дельфин. *(руки в замок и осуществляем движение «волну»)*

Вышли на берег крутой

И отправились домой. *(стряхнули руки)*

## Я люблю лето

Вот за что люблю я лето? *(загибаются пальцы по одному на каждый счет)*

Лето солнышком согрето.

Два – в лесу растет трава.

Три – ромашки – посмотри!

А четыре – это лес,

Полный сказок и чудес.

Пять – купались мы опять.

Шесть – пора грибов поесть.

Семь – малины я поем.

Восемь – сено мы покосим.

Девять – бабушка идет,

Землянику нам несет.

Десять – все вокруг в листву одето.

Вот за что люблю я лето!



## Я рисую лето

Я рисую лето: *(рисуют пальчиком столу)*

Красной краской — солнце, *(рисуют в воздухе «солнце»)*

На газонах розы, *(сжимают и разжимают пальцы)*

На лугах покосы,

Синей краской – небо *(рисуют в воздухе «облака»)*

И ручей певучий. *(на столе рисуют пальцем «ручей»)*



### «Дружат в нашей группе девочки и мальчики»

Дружат в нашей группе девочки и мальчик  
(соединяют пальцы в замок)

С вами мы подружим маленькие пальчики  
(касание кончиков пальцев обеих рук)

Раз, два, три, четыре, пять - начинай считать  
опять (парное касание от мизинцев)

Раз, два, три, четыре, пять - мы закончили считать  
(руки вниз, встряхнуть кистями).



### Вежливые слова

Раз-два, раз-два *(Соединить пальцы в замок)*

Вспомним добрые слова *(Потереть ладонь о ладонь)*

Здравствуй! *(Помахать пальцами)*

Простите! *(Попеременно обхватить пальчики одной руки пальцами другой руки)*

До свиданья! *(Помахать руками)*

Извините!

*Развести руки с растопыренными пальцами в стороны)*

Когда надо их сказать? *(Вращение большими пальцами остальные соединены в замок)*

Как конфуза избежать?



### «Веселый гном»

Жил да был веселый гном *(Дети поднимают руки над головой, изображая колпак.)*

С круглыми ушами. *(Описывают вокруг ушей большие круги.)*

Он на сахарной горе *(Локти на столе, руки прямо, ладони сложены так, чтобы образовался треугольник.)*

Спал под воротами. *(Пальцы изображают ворота.)*

Вдруг откуда ни возьмись

Великан явился. *(Руки высоко подняты над головой.)*

Скушать гору он хотел, *(Движения, будто едим руками.)*

Только подавился!

*(Хватаем воздух ртом и надуваем щеки.)*

Ну а что веселый гном?

Так и спит глубоким сном!

*(Дети изображают спящего гнома.)*



### «Дружба»

Пальцы делают зарядку, *(Четыре ритмичных хлопка ладошками.)*

Чтобы меньше устать. *(Сжимаем и разжимаем кулачки.)*

А потом они в альбомах *(Трясем ручками в воздухе.)*

Будут снова рисовать. *(Хлопаем в ладоши.)*



### Домашние животные

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

Овечка довольна своими ягнятами,  
Кошка довольна своими котятами.  
Кем же довольна свинья?  
Поросятами!

А я довольна своими ребятами!  
*(показывают на себя и разводят л*



### Веселая зарядка

Веселая встреча  
Здравствуй, котенок!  
Здравствуй, козленок!  
Здравствуй, щенок!  
И здравствуй, утенок!  
Здравствуй, веселый, смешной поросенок!  
*Разгибают пальцы, начиная с мизинца, пошевеливают каждым пальцем, приветствуя животных.*



### Котенок

*Бельевой прищепкой поочередно «кусаем» ногтевые фаланги от указательного пальца к мизинцу и обратно, на ударные слоги стиха.*

Кусается сильно котенок – глупыш,  
Он думает: это не палец, а мышь. *(смена пук)*  
Но я же играю с тобою, малыш,  
А будешь кусаться – скажу тебе: «К



### «Десять котят»

*(Ладони и пальцы обеих рук прижаты друг к другу. Локти стоят на столе.)*

У Мурочки нашей есть десять котят. *(Покачать руками из стороны в сторону не разъединяя пальцы.)*

Сейчас все котята по парам стоят. *(Постукивать соответствующими пальцами дру: начиная с большого.)*

Два толстых, два ловких,  
Два длинных, два хитрых,  
Два маленьких самых и самых кра

