

**Пальчиковая  
гимнастика  
в стихах для детей**



# Дом

Я хочу построить дом,  
(Руки сложить домиком, и поднять над головой)

Чтоб окошко было в нём,  
(Пальчики обеих рук соединить в кружочек)

Чтоб у дома дверь была,  
(Ладошки рук соединяем вместе вертикально)

Рядом чтоб сосна росла.

(Одну руку поднимаем вверх и "растопыряем" пальчики)

Чтоб вокруг забор стоял,

Пёс ворота охранял,

(Соединяем руки в замочек и делаем круг перед собой)

Солнце было, дождик шёл,

(Сначала поднимаем руки вверх, пальцы "растопырены". Затем пальцы опускаем вниз, делаем "стряхивающие" движения)

И тюльпан в саду расцвёл!

(Соединяем вместе ладошки и медленно раскрываем пальчики – "бутоначик тюльпана")



# Друзья – садоводы

**Палец толстый и большой  
В сад за сливами пошёл.**

**(Ладонка собрана в "кулачок". Отгибаем большой пальчик, выпрямляем его, затем сгибаем наполовину. Снова сгибаем и так несколько раз)**

**Указательный с порога  
Указал ему дорогу.**

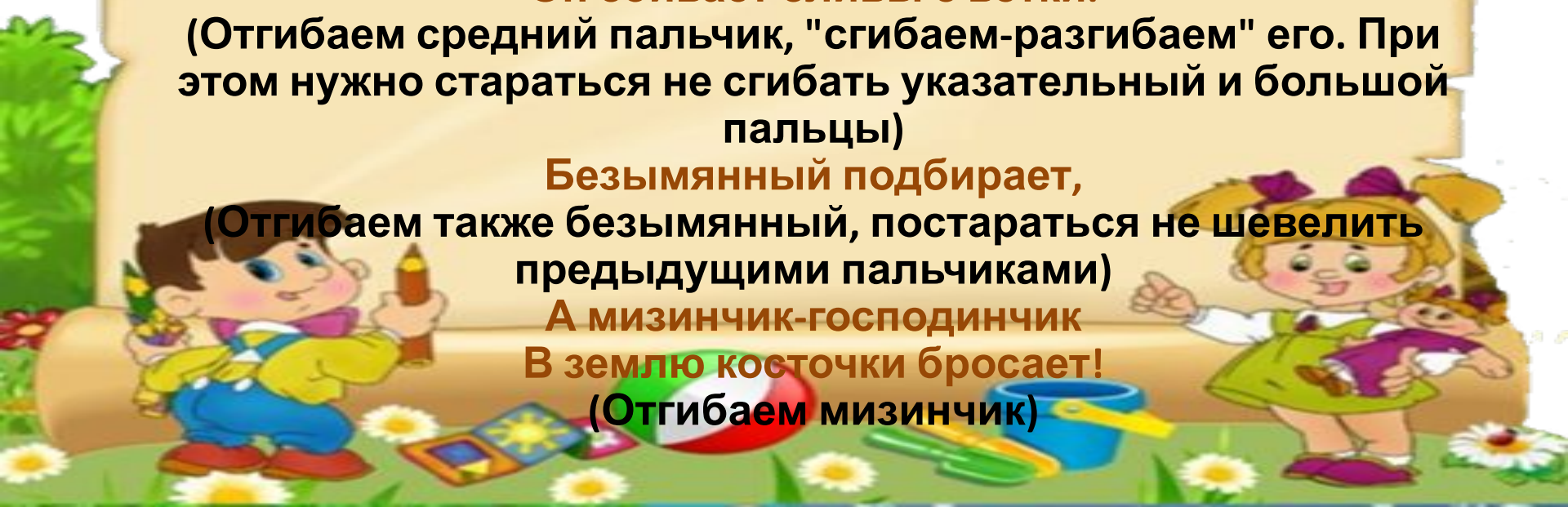
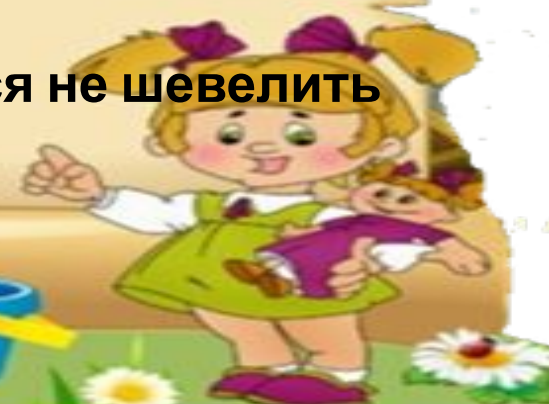
**(Отгибаем указательный пальчик, далее "сгибаем-разгибаем")**

**Средний палец самый меткий,  
Он сбивает сливы с ветки.**

**(Отгибаем средний пальчик, "сгибаем-разгибаем" его. При этом нужно стараться не сгибать указательный и большой пальцы)**

**Безымянный подбирает,  
(Отгибаем также безымянный, постараться не шевелить предыдущими пальчиками)**

**А мизинчик-господинчик  
В землю косточки бросает!  
(Отгибаем мизинчик)**





# Кораблик

По реке плывёт кораблик,  
(Прижимаем нижние части ладошек друг к другу, верхние открыты – показываем "кораблик")

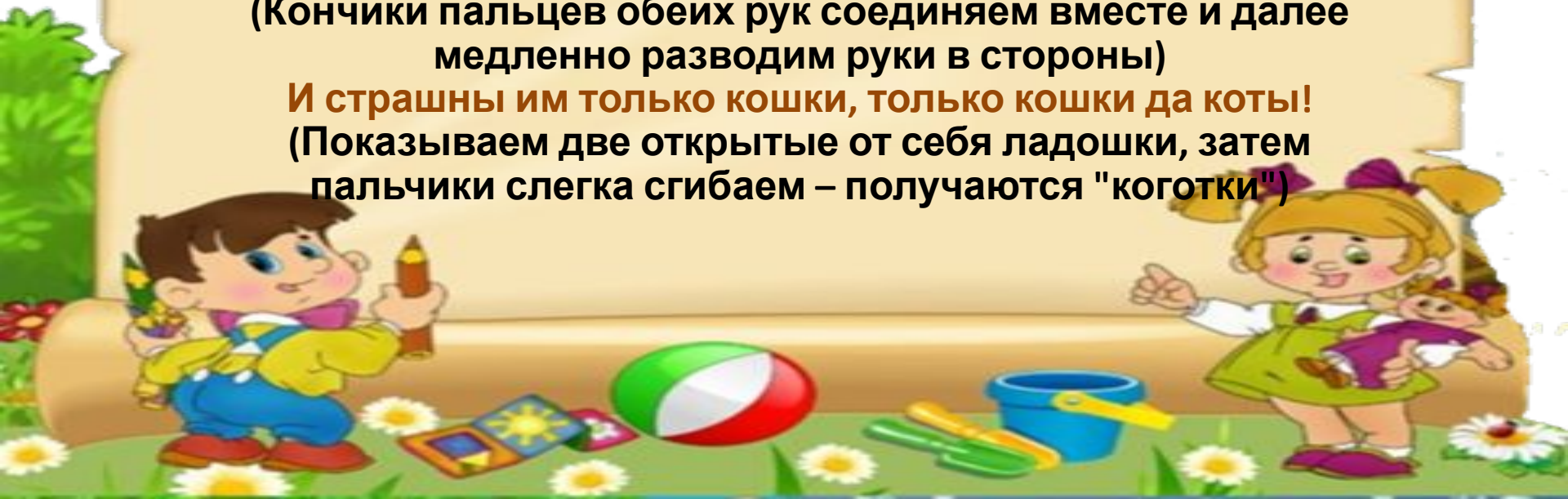
Он плывёт издалека,  
(Приставляем горизонтально левую руку к глазам – "смотрим вдаль")

На кораблике четыре очень храбрых моряка.  
(Показать 4 пальца)

У них ушки на макушке,  
(Приставляем обе ладошки к своим ушам)

У них длинные хвосты,  
(Кончики пальцев обеих рук соединяем вместе и далее медленно разводим руки в стороны)

И страшны им только кошки, только кошки да коты!  
(Показываем две открытые от себя ладошки, затем пальчики слегка сгибаем – получаются "коготки")



# Лодочка

Две ладошки прижму,  
И по морю поплыву.

(Прижать друг к другу обе ладошки, при этом не соединяя  
большие пальцы)

Две ладошки, друзья, -  
Это лодочка моя.

(Делать волнообразные движения руками – "лодочка  
плывёт")

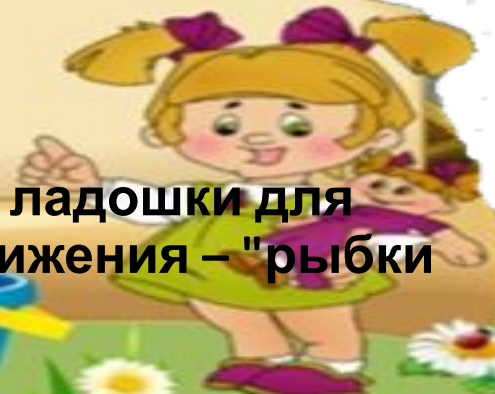
Паруса подниму,  
(У соединенных вместе рук в форме "лодочки" поднять  
вверх большие пальцы)

Синим морем поплыву.

(Продолжить волнообразные движения руками –  
"лодочкой")

А по бурным волнам  
Плывут рыбки тут и там.

(Полностью соединить друг с другом две ладошки для  
имитации рыбок и снова волнообразные движения – "рыбки  
плывут")



# Мышка

**Мышка в норку пробралась,  
(Делаем двумя ручками крадущиеся движения)**

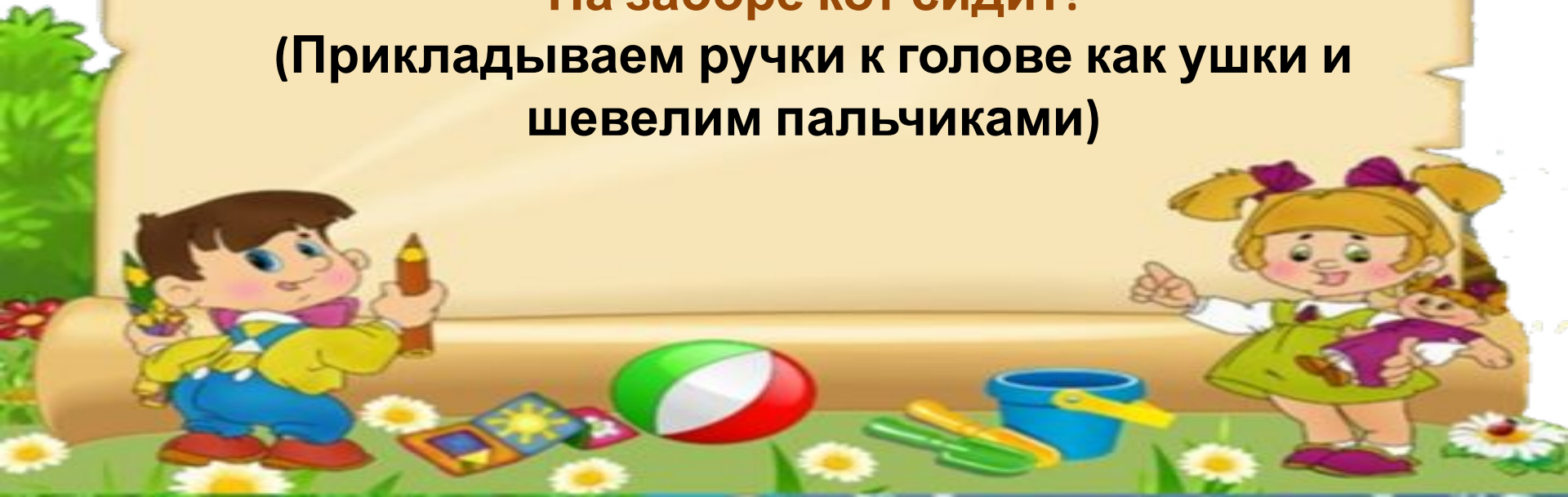
**На замочек заперлась.**

**(Слегка покачиваем скрещенными в замок  
пальчиками)**

**В дырочку она глядит,  
(Делаем пальчиками колечко)**

**На заборе кот сидит!**

**(Прикладываем ручки к голове как ушки и  
шевелим пальчиками)**





# Апельсин

(Рука сжата в кулачок)

**Мы делили апельсин.**

(Крутим кулачком вправо-влево)

**Много нас, а он один!**

(Другой рукой разгибаем пальчики, сложенные в кулачок, начиная с большого)

**Эта долька для ежа,**

(Разгибаем указательный пальчик)

**Эта долька для чижа,**

(Разгибаем средний пальчик)

**Эта долька для утят,**

(Разгибаем безымянный пальчик)

**Эта долька для котят,**

(Разгибаем мизинчик)

**Эта долька для бобра,**

(Открытую ладонь поворачиваем вправо-влево)

**Ну, а волку – кожура.**

(Двумя руками показываем волчью пасть)

**Он сердит на нас – беда!**

(Складываем руки домиком)

**В домик спрячемся – сюда!**



# Шарик

(Сначала пальцы сложены в замочек.

Начинаем их медленно разводить)

**Надуваем быстро шарик.**

(Кончики пальцев обеих рук соприкасаются

друг с другом – шарик надут)

**Он становится большой.**

(Соприкасаем ладошки друг с другом полностью)

**Вдруг шар лопнул,**

**воздух вышел -**

(Смыкаем вместе пальчики)

**Стал он тонкий и худой!**





# Летела сова

Летела сова  
(Машем руками)  
Летела сова,  
Весёлая голова.  
Летела-летела,  
(Кладём руки на голову)  
На головку села.  
Села, посидела,  
Головой повертела  
(Снова машем руками)  
И опять полетела.



# Пятачок

(Сесть на корточки, руки на поясе, делаем наклоны вправо)

Поросенок Пятачок  
Отлежал себе бочок!

(Встаём, выпрямляемся, поднимаем руки вверх – потягиваемся)

Встал на ножки,  
Потянулся!

(Приседаем на корточки и делаем наклон вперёд, руки держим прямо перед собой)

А потом присел,  
Нагнулся!

(Встаём, делаем прыжки на месте. Руки на поясе, делаем ходьбу на месте)

И немножко поскакал,  
И на месте пошагал.

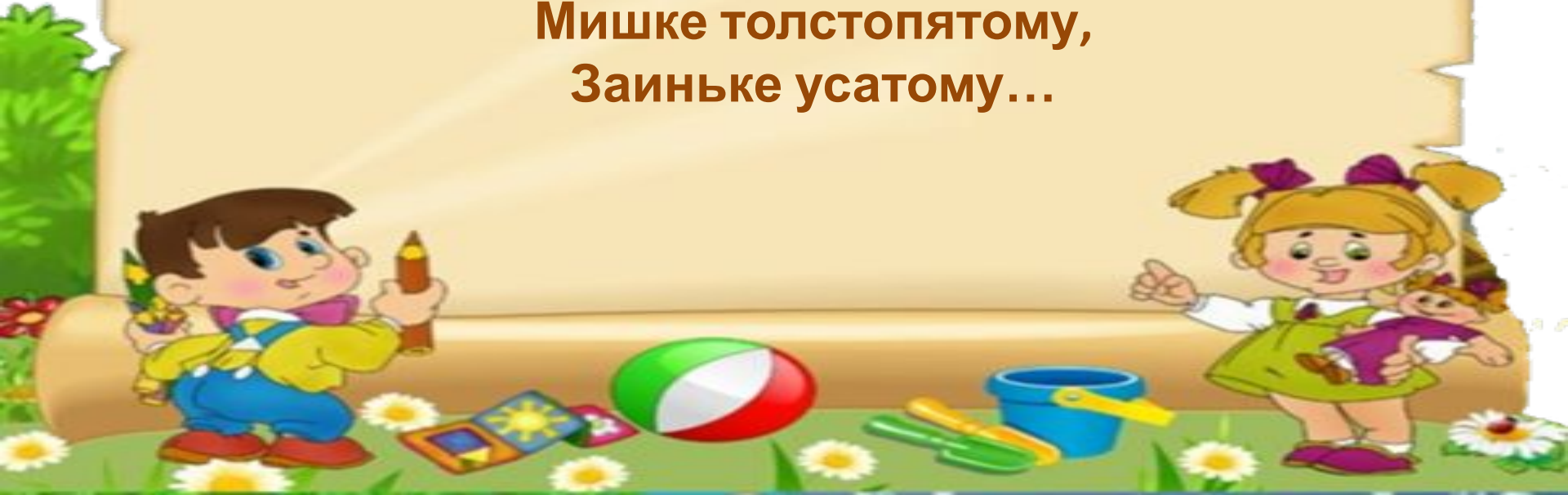
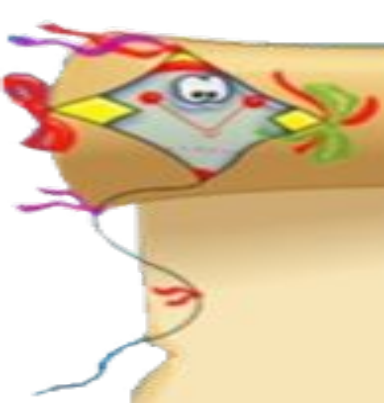
(Сесть на корточки, руки на поясе, делаем наклоны влево)

А потом опять прилёт, -  
Но уже на левый бок!



# Белка

(В самом начале кулачек сжат)  
Сидит белка на тележке,  
Продаёт она орешки:  
(Поочерёдно разгибать все пальчики,  
начиная с большого)  
Лисичке-сестричке,  
Воробью, синичке,  
Мишке толстопятому,  
Заиньке усатому...





# Наша семья

(По очереди разгибайте пальчики, начиная с большого)

Этот пальчик большой -

Это папа дорогой.

Рядом с папой – наша мама.

Рядом с мамой – брат старшой.

Вслед за ним сестренка -

Милая девчонка.

И самый маленький крепыш -

Это славный наш малыш.



# Зимняя прогулка

(Загибаем пальчики по одному)

Раз, два, три, четыре, пять

("Идём" по столу указательным и средним пальчиками)

Мы во двор пришли гулять.

("Лепим" комочек двумя ладонями)

Бабу снежную лепили,

(Крошачие движения всеми пальцами)

Птичек крошками кормили,

(Ведём указательным пальцем правой руки по ладони левой руки)

С горки мы потом катались,

(Кладём ладошки на стол то одной стороной, то другой)

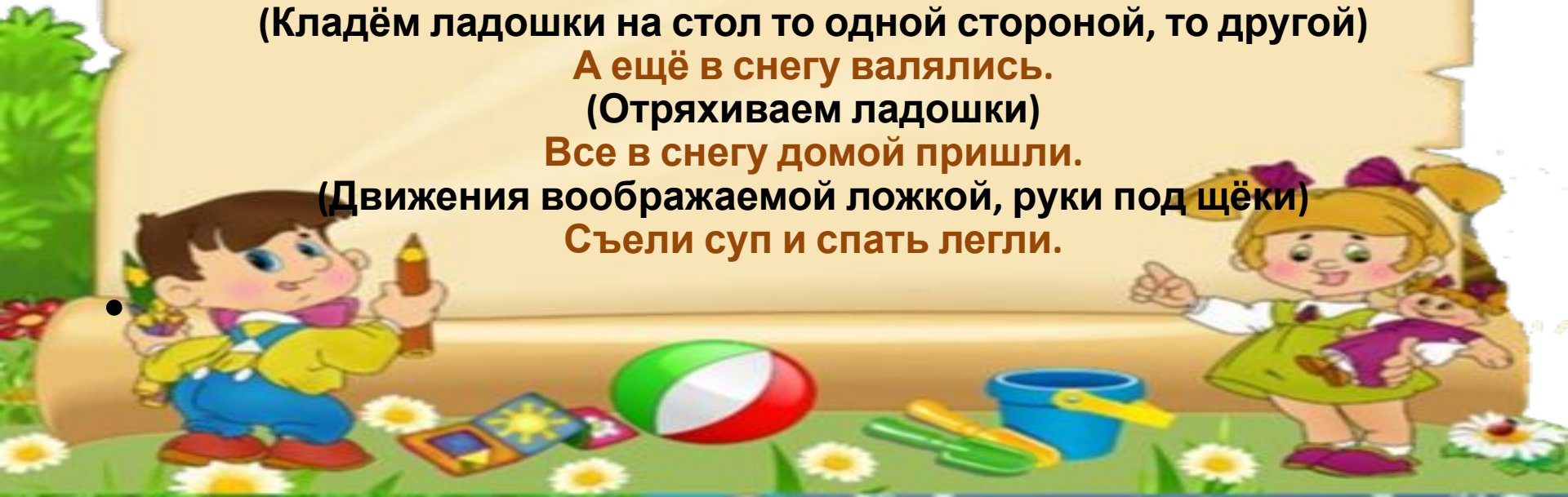
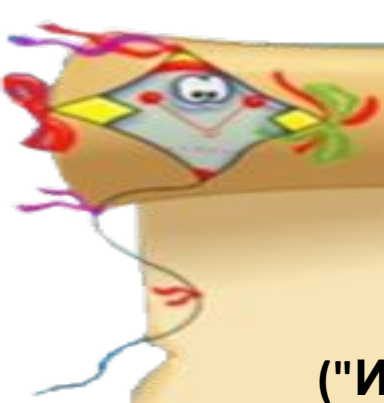
А ещё в снегу валялись.

(Отряхиваем ладошки)

Все в снегу домой пришли.

(Движения воображаемой ложкой, руки под щёки)

Съели суп и спать легли.



# Паучок

(Руки скрещены. Пальцы каждой руки "бегут" по предплечью, а затем по плечу другой руки.)

**Паучок ходил по ветке,  
А за ним ходили детки.**

(Кисти свободно опущены, выполняем стряхивающее движение – дождик.)

**Дождик с неба вдруг полил,  
(Хлопок ладонями по столу/коленям.)**

**Паучков на землю смыл.**

(Ладони боковыми сторонами прижаты друг к другу, пальцы растопырены, качаем руками – солнышко светит.)

**Солнце стало пригревать,  
(Делаем движения такие же, как и в самом начале.)**

**Паучок ползёт опять,  
("Паучки" ползают по голове.)**

**А за ним ползут все детки,  
Чтобы погулять на ветке.**





# Берёза

(Плавное движение правой рукой в сторону-вверх)

**Берёза моя, берёзонька.**

**(То же, но левой рукой)**

**Берёза моя кудрявая.**

**(подъём рук вверх, вдох)**

**Стоишь ты, берёзонька,**

**(Опустить руки, выдох)**

**Посредь долинушки,**

**(подъём рук, вдох)**

**На тебе, берёзонька,**

**(Опустить руки, выдох)**

**Листья зелёные,**

**(Подъём рук, вдох)**

**Под тобой, берёзонька,**

**(Опустить руки, выдох)**

**Трава шёлковая,**

**(Подъём рук, вдох)**

**Вокруг тебя, берёзонька,**

**(Опустить руки, длительный выдох)**

**Девицы красные**

**Венки вьют, плетут...**



# Рыбки

(Ладони сомкнуты, чуть округлены. Выполняем волнообразные движения в воздухе.)

**Пять маленьких рыбок играли в реке,**  
(Руки прижаты друг к другу. Переворачиваем их с боку на бок.)

**Лежало большое бревно на песке,**  
(Ладони сомкнуты и чуть округлены. Выполняем ими "ныряющее" движение.)

**И рыбка сказала: "Нырять здесь легко!"**  
(Качаем сомкнутыми ладонями (отрицательный жест).)

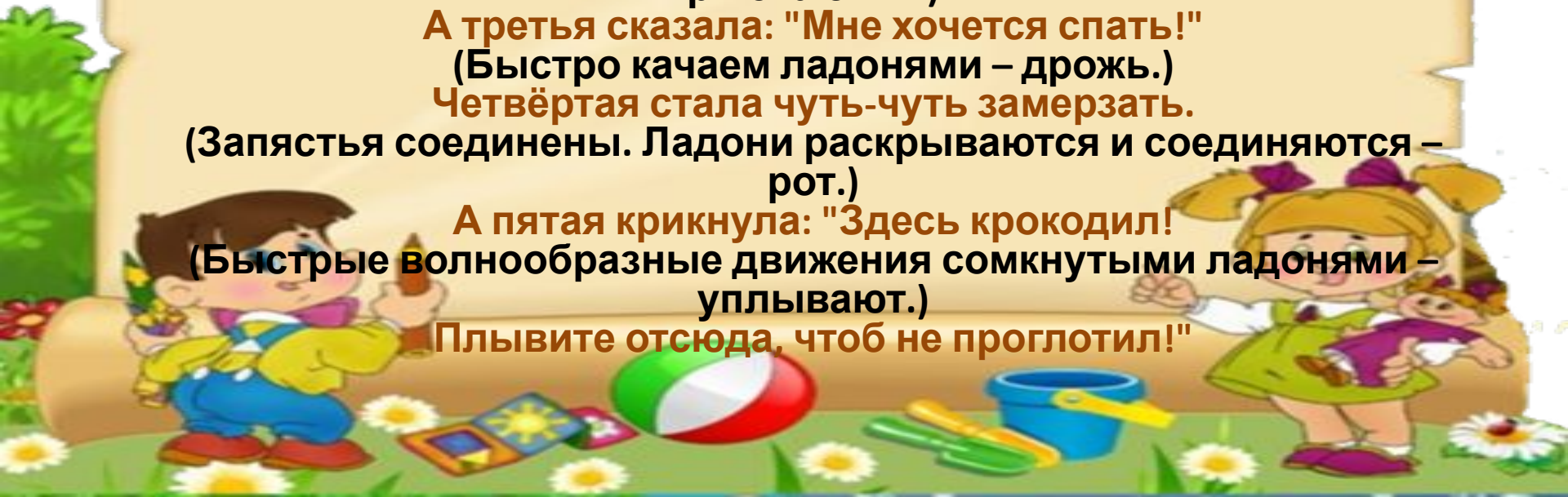
**Вторая сказала: "Ведь здесь глубоко."**  
(Ладони поворачиваются на тыльную сторону одной из рук – рыбка спит.)

**А третья сказала: "Мне хочется спать!"**  
(Быстро качаем ладонями – дрожь.)

**Четвёртая стала чуть-чуть замерзать.**  
(Запястья соединены. Ладони раскрываются и соединяются – рот.)

**А пятая крикнула: "Здесь крокодил!"**  
(Быстрые волнообразные движения сомкнутыми ладонями – уплывают.)

**Плывите отсюда, чтоб не проглотил!"**



# Пчёлки

(Одна из рук стоит на столе, опираясь на локоть, пальцы растопырены (ёлка)  
На второй руке пальцы смыкаются в кольцо (улей). "Улей" прижат к "ёлке".)

Домик маленький на ёлке,  
Дом для пчёл, а где же пчёлки?

(Заглядываем в "улей".)

Надо в дом постучать,  
(Сжимаем кулачки, стучим ими друг о друга.)

Раз, два, три, четыре, пять.

Я стучу, стучу по ёлке,

Где же, Где же эти пчёлки?

(Стучим кулаками друг о друга, чередуя руки.)

Стали вдруг вылетать:

(Разводим руками, растопыриваем пальцы и шевелим ими, пчёлки летают.)

Раз два, три, четыре, пять!





# Медузы

(Дети соединяют ладони, раздвигают пальцы.)

Две огромные медузы  
Прилепились пузом к пузу.

(После чего отрывают ладони друг от друга, выгибая пальцы, при этом пальцы левой руки прижаты к пальцам правой.)

Выгнем щупальца сильнее-  
Вот как гнуться мы умеем!

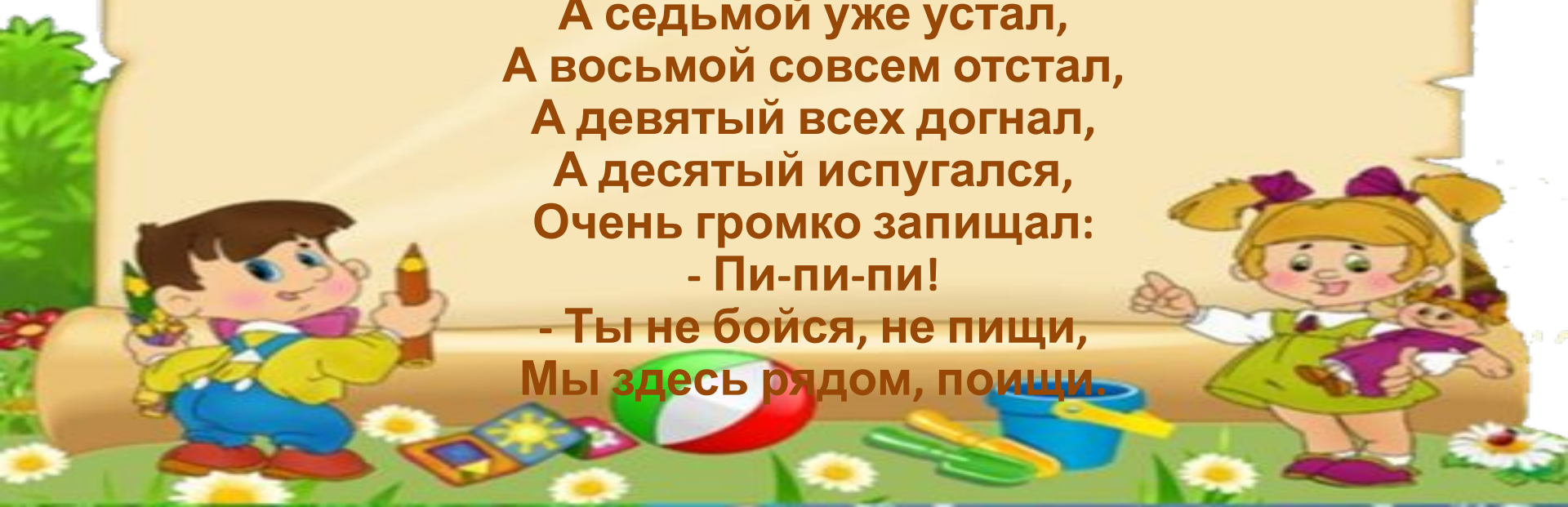


# Цыплята

( Поглаживаем поочередно все 10 пальцев на руках,  
затем, на последних строчках, соединяем детские  
ладошки,

как будто хлопаем )

Раз, два – шли цыплята,  
Три, четыре – погулять,  
А за ними прыгал пятый,  
Позади бежал шестой,  
А седьмой уже устал,  
А восьмой совсем отстал,  
А девятый всех догнал,  
А десятый испугался,  
Очень громко запищал:  
- Пи-пи-пи!  
- Ты не бойся, не пици,  
Мы здесь рядом, поищи.



# Отдохнём

Наши пальчики проснулись,  
Потянулись, потянулись...  
И встряхнулись...

(выполняем все эти движения) По ладошке побежали  
(по ладони одной руки бегают пальцы другой, потом наоборот)

Побежали, побежали,  
Поскакали, поскакали  
И устали. Сели отдыхать

(потрясите пальцами и положите руки на стол или на колени)

