

## ПАЛЬЧИКОВАЯ ГИМНАСТИКА

Пальчиковые игры – это веселые упражнения для пальчиков и ручек, инсценировка с их помощью каких-либо стихотворений, историй, сказок. Пальчиковые игры являются важной частью работы по развитию мелкой моторики рук у дошкольников. Игры эти очень эмоциональны, увлекательны для детей, а также исключительно полезны для их общего развития.

\*\*\*

В нашей группе все друзья *(Ритмично сжимают и разжимают кулачки.)*  
Самый младший - это я. *(Разжимают кулачки, начиная с мизинчика.)*  
Это Маша,  
Это Саша,  
Это Юра,  
Это Даша

\*\*\*

Дружат в нашей группе  
Девочки и мальчики.  
Мы с тобой подружим  
Маленькие пальчики. *(Соединяют пальчики рук в замок несколько раз.)*  
Раз, два, три, четыре, пять  
Начинаем мы считать.  
*(Соединяют поочередно друг с другом одноименные пальчики, начиная с мизинчиков.)*  
Раз, два, три, четыре, пять, *(Разъединяют пальчики.)*  
Мы закончили считать. *(Руки вниз, встряхивают кистями.)*

\*\*\*

Дорожных правил очень много! *(Сжимают и разжимают кулачки.)*  
Раз — внимание дорога!  
Два — сигналы светофора.  
Три — смотри, дорожный знак,  
А четыре — переход.  
*(Последовательно соединяют пальчики с большим на обеих руках.)*  
Правила все надо знать  
И всегда их выполнять. *(Разжимают и сжимают кулачки.)*

\*\*\*

Если листья пожелтели, *(Сжимают и разжимают кулачки.)*  
Дождь холодный моросит,  
*(Делают легкие колебательные движения вытянутыми пальчиками.)*  
Птицы к югу полетели,

*(Ладони повернуты к себе, большие пальчики переплетены – «птичка», остальные пальчики совершают движения вверх – вниз.)*

Значит, осень к нам спешит. *(Хлопок, кулачок.)*

\*\*\*

Приглашаем народ:

-Заходите в огород! *(Разводят руки в стороны перед собой.)*

Проходите между гряд –

*(Указательные и средние пальчики обеих рук как ножки «шагают» по столу.)*

Там огурчики лежат, *(Изображают огурец: складывают пальчики в форме овала.)*

Помидоры висят,

Прямо в рот хотят. *(Изображают помидор: складывают пальчики в форме круга.)*

Рядом зреет репка

Ни густа, ни редка. *(Изображают репку: складывают пальчики в форме сердечка.)*

Наберем мы овощей

Для себя и для друзей.

*(Округляют левую руку как лукошко, а правой рукой «кладут» в него воображаемые овощи.)*

\*\*\*

Будем мы варить компот, *(Левую ладошку держать «ковшиком»)*

Фруктов нужно много. Вот: *(Указательным пальчиком правой руки «мешают».)*

Будем яблоки крошить,

Грушу будем мы рубить,

Отожмем лимонный сок,

Слив положим и песок. *(Загибают одноименные пальчики рук, начиная с больших.)*

Варим, варим мы компот. *(Опять «варят» и «мешают».)*

Угостим честной народ!

*(Руки вытягивают вперед ладошками вверх и разводят в стороны.)*

\*\*\*

Ветер по лесу летал,

Ветер листики считал: *(Плавные, волнообразные движения ладошками.)*

Вот дубовый,

Вот кленовый,

Вот рябиновый резной,

Вот с березки – золотой,

Вот последний лист с осинки

*(Загибают одноименные пальчики рук, начиная с больших.)*

Ветер бросил на тропинку.

*(Поднимают руки вверх, а затем плавно опускают ладошки на стол или колени.)*

\*\*\*

Эта птичка – соловей,  
Эта птичка – воробей,  
Эта птичка – совушка,  
Сонная головушка.  
Эта птичка – свиристель,  
Эта птичка – коростель, *(Загибают одноименные пальчики рук, начиная с больших.)*  
Эта птичка – злой орлан. *(Машут сложенными накрест ладошками.)*  
Птички, птички, по домам! *(Машут обеими руками, как крыльями.)*

\*\*\*

Дикие животные водятся в лесу.  
*(Последовательно соединяют одноименные пальчики правой руки с левой, начиная с больших.)*

Здесь увидеть можешь ты *(Вытягивают руки вперед ладошками вверх.)*

Волка и лису,  
Зайца и медведя,  
Белку и ежа,  
Оленя и лося.

*(Последовательно соединяют пальчики с большим на одной руке, затем на другой.)*

Прячет всех надежно *(Зажимают пальчики в кулачок.)*

Лесная тишина. *(Подносят указательный пальчик к губам.)*

\*\*\*

Знаю я, что у меня  
Дома дружная семья: *(Поднимают руки ладошкой к себе и прижимают к груди.)*  
Это – мама,  
Это – я,  
Это – бабушка моя,  
Это – папа,  
Это – дед.

*(В соответствии с текстом в определенной последовательности загибают пальчики: сначала безымянный, затем мизинец, указательный пальчик, средний и большой.)*

И у нас разлада нет. *(Вытягивают вперед руки ладошками вверх.)*

\*\*\*

«Дружно маме помогаем – *(Выполняют движения по тексту.)*

Пыль повсюду вытираем.

Мы белье теперь стираем

Полощем, отжимаем.

Подметаем все кругом –

И бегом за молоком.  
Маму вечером встречаем,  
Двери настежь открываем,  
Маму крепко обнимаем».

\*\*\*

Этот пальчик хочет спать *(Загибают большие пальчики на обеих руках.)*  
Этот пальчик лег в кровать *(Загибают указательные пальчики.)*  
Этот пальчик чуть вздремнул *(Загибают средние пальчики.)*  
Этот пальчик уж уснул *(Загибают безымянные пальчики.)*  
Этот крепко-крепко спит *(Загибают мизинчики.)*  
Тише, тише, не шумите... *(Подносят указательный пальчик к губам.)*  
Солнце красное взойдет,  
Утро ясное придет, *(Поднимают руки и делают «солнышко».)*  
Будут птицы щебетать, *(Машут сложенными накрест ладонями.)*  
Будут пальчики вставать! *(Сжимают и разжимают кулачки.)*

\*\*\*

Весело зимой! Не хочется домой! *(Хлопают в ладоши.)*  
Но ветер приближается – *(Разводят руки в стороны.)*  
Вьюга начинается. *(Покачивают над головой руками из стороны в сторону.)*  
Крепчает мороз – *(Сжимают с усилием кулачки.)*  
Щиплет щеки, щиплет нос *(Пощипывают пальчиками слегка щеки и нос.)*  
Руки стали замерзать – *(Трут ладони.)*  
Надо их согреть. *(Дышат на ладони.)*  
Вечер приближается – *(Разводят руки в стороны.)*  
Темнота сгущается. *(Закрывают руками глаза.)*  
Нам домой идти пора. *(Пальчики «шагают».)*  
-До свидания! До утра! *(Машут рукой на прощание.)*

\*\*\*

Прилетайте, птички!  
Сала дам синичке. *(«Зовущие» движения пальчиков.)*  
Приготовлю крошки-  
Хлебушка немножко. *(4 раза-«режущие» движения одной ладошкой по другой.)*  
Эти крошки – голубям,  
Эти крошки – воробьям. *(Пальцы шепоткой – «крошат хлеб».)*  
Галки да вороны, Ешьте макароны!  
*(Одна ладошка скользит по другой по кругу - «катая из хлеба макароны», вытягивают вперёд руки с раскрытой ладонью.)*

\*\*\*

Приходили к ёлке

*(Пальчики рук переплетены, из больших пальчиков–верхушка «ёлочки».)*

Зайцы, («Ушки» из указательного и среднего пальчика.)

Белки, *(Указательный и средний пальчики чуть согнуть.)*

Волки,

*(Большие пальчики подняты вверх, указательные согнуты, остальные пальчики прижаты и вытянуты вперед.)*

Новый год встречали *(Попеременно хлопают ладошками и сжимают кулачки.)*

И подарков ждали. *(Вытягивают вперед руки ладошками вверх.)*

\*\*\*

Мальчик-с-пальчик, где ты был? –

Я по Северу бродил.

*(Руки сжаты в кулачок, большой пальчик обеих рук выставлен.)*

Встретил там песца, тюленя,

Горноста и оленя,

Белого медведя встретил

И моржа я там заметил,

И кита увидел в море,

Даже чаек на просторе.

*(Последовательно соединяют пальчики с большим на одной руке, затем на другой.)*

Всем подарки я дарил! *(Вытягивают руки вперед ладошками вверх.)*

Всяк меня благодарил! *(Прижимают ладошки к груди.)*

\*\*\*

Мебель я начну считать: *(Показывают ладошки обеих рук.)*

Кресло, стол, диван, кровать,

Полка, тумбочка, буфет,

Шкаф, комод и табурет.

*(Поочередно загибают пальчики в кулачок, начиная с мизинца.)*

Много мебели назвали, *(Разжимают кулачки и показывают ладошки.)*

Десять пальчиков зажали. *(Сжимают кулачки и поднимают их вверх.)*

\*\*\*

Раз, два, три, четыре, *(Чередуют удар кулачками друг о друга с хлопком в ладоши.)*

Мы посуду перемыли: *(Одна ладошка скользит по другой по кругу.)*

Чайник, чашку, ковшик, ложку

И большую поварешку. *(Загибают одноименные пальчики рук, начиная с больших.)*

Мы посуду перемыли, *(Одна ладошка скользит по другой.)*

Только чашку мы разбили,

Ковшик тоже развалился,  
Нос у чайника отбился.  
Ложку мы чуть-чуть сломали,  
Поварешку потеряли. *(Загибают одноименные пальчики рук, начиная с больших.)*  
Так мы маме помогали. *(Чередуют удар кулачками друг о друга с хлопком в ладоши.)*

\*\*\*

Много есть профессий знатных,  
И полезных, и приятных. *(Сжимают и разжимают кулачки.)*  
Повар, врач, маляр, учитель,  
Продавец, шахтер, кондитер и строитель ...  
*(Последовательно соединяют пальчики с большим на одной руке, затем на другой.)*  
Сразу всех не называю, *(Сжимают и разжимают кулачки.)*  
Вам продолжить предлагаю. *(Вытягивают руки вперед ладошками вверх.)*

\*\*\*

Пальцы эти – все бойцы.  
Удалые молодцы.  
*(Сжимают пальчики в кулак, потом растопыривают пальцы на обеих руках.)*  
Два больших и крепких малых  
И солдат в боях бывалых.  
*(Приподнимают два больших пальчика, другие крепко сжать в кулак.)*  
Два гвардейца – храбреца!  
Два сметливых молодца!  
*(Приподнимают указательные пальчики, другие крепко сжать в кулак.)*  
Два танкиста-удальца!  
*(Приподнимают средние пальчики, другие крепко сжать в кулак.)*  
Два героя безымянных,  
Но в работе очень рьяных!  
*(Приподнимают безымянные пальчики, другие крепко сжать в кулак.)*  
Два мизинца – коротышки –  
Очень славные мальчишки! *(Приподнимают мизинцы. Хлопают в ладоши.)*

\*\*\*

Весёлые льдинки  
Под самым карнизом,  
Над самым оконцем *(Сжимают и разжимают кулачки.)*  
Забралось в сосульки *(Стучат пальчиками по столу.)*  
Весеннее солнце. *(Поднимают руки и делают «солнышко»)*  
Сверкая, бегут  
По сосулькам слезинки... *(Сжимают и разжимают кулачки.)*

И тают сосульки –  
Весёлые льдинки. *(Стучат пальчиками по столу.)*

\*\*\*

Огромный букет  
Нарисую я маме. *(Соединяют одноименные пальчики рук, начиная с больших.)*  
И с праздником женским  
Поздравлю ее. *(Обе ладошки соединяют «бутончиком» и раскрывают «цветком».)*  
Пусть мамочку солнце  
Согреет лучами, *(Складывают обе ладошки вместе, пальчики врозь – «солнце».)*  
И радостно птицы  
Поют для нее.  
*(Ладошки повернуты к себе, большие пальчики выпрямлены и переплетены – «птичка», остальными пальчиками совершают колебательные движения.)*

\*\*\*

Всюду, всюду мы вдвоем  
Неразлучные идем. *(Средний и указательный пальчики «шагают» по столу.)*  
Мы гуляем по лугам,  
По зеленым берегам,  
Вниз по лестнице сбегали,  
Вдоль по улице шагали,  
После лезем под кровать, *(Загибают одноименные пальчики рук, начиная с больших.)*  
Будем там тихонько спать. *(Кладут ладошки на стол.)*

\*\*\*

Раз, два, три, четыре, пять –  
*(Последовательно соединяют пальчики одной руки с пальчиками другой руки.)*  
Будем вещи мы стирать: *(Кулачки имитируют стирку.)*  
Платье, брюки и носочки,  
Юбку, кофточку, платочки,  
Сарафанчик и халат,  
Шарф и шапку не забудем – *(Поочередно загибают пальчики на обеих руках в кулачки.)*  
Их стирать мы тоже будем. *(Кулачки имитируют стирку.)*

\*\*\*

Есть игрушки у меня: *(Хлопок, кулачок)*  
Паровоз и два трамвая,  
Серебристый самолет,  
Три ракеты, вездеход,  
Самосвал, подъемный кран-  
Настоящий великан.

*(Поочередно загибают соответствующее количество пальчиков.)*

Сколько вместе, как узнать?

Помогите сосчитать! *(Сжимают и разжимают пальчики.)*

\*\*\*

Если в жаркую страну

Я случайно попаду, *(Сжимают и разжимают пальчики.)*

То увижу там

*(Соединяют все пальчики с большим на обеих рук, образуя «бинокль», подводят к глазам.)*

Шакала, бегемота, носорога,

Кенгуру, гиппопотама,

Обезьяну, тигра, льва,

Крокодила и слона.

*(Разгибают по очереди пальчики на правой и левой руках, начиная с большого.)*

Хорошо живется им – *(Хлопают в ладоши, разводят руки в стороны.)*

Не бывает снежных зим. *(Указательным пальчиком двигают влево-вправо.)*

\*\*\*

На окно скорее глянь: *(Показывают обе ладошки.)*

Здесь у нас цветёт герань.

А здесь красавец бальзамин,

Амариллис рядом с ним.

Фуксия, бегония –

*(Поочередно загибают одноименные пальчики рук, начиная с мизинчиков.)*

Мы все названья помним!

*(Раскрывают ладошку. )*

Мы взрыхлим цветы, *(Шевелят опущенными вниз пальчиками.)*

Польём. *(Соединяют все пальчики с большим на обеих руках.)*

Пусть подрастают день за днём!

*(Обе ладошки соединяют «бутончиком», поднимают над головой и раскрывают «цветком».)*

\*\*\*

Раз, два, три, четыре, пять –

*(Загибают одноименные пальчики рук, начиная с мизинчиков.)*

В космос полетел отряд. *(Соединяют ладошки вместе, поднимают руки вверх.)*

Командир в бинокль глядит,

Что он видит впереди?

*(Пальчики обеих рук соединяют с большими, образуя «бинокль».)*

Солнце, планеты, спутники, кометы,

Большую желтую луну. *(Разгибают одноименные пальчики рук, начиная с больших.)*

\*\*\*

Я в деревне отдыхаю,

*(Руки на столе ладошками вниз. Разводят и соединяют пальцы правой руки.)*

Всех зверей домашних знаю:

*(Разводят и соединяют пальчики левой руки.)*

Кролик, лошадь,

Кот, корова и свинья,

*(Называя животное, поднимают и удерживают на весу каждый пальчик левой руки, начиная с большого.)*

И коза с козлом,

А еще баран с овцой,

Да верный пес –

*(Поднимают и удерживают на весу каждый пальчик правой руки, начиная с большого.)*

Помощник мой.

*(Большой пальчик правой руки поднимают вверх, указательный сгибают, остальные вытягивают вперед и прижимают друг к другу – «собака», левая рука лежит на столе ладошкой вниз.)*

\*\*\*

Во дворе стоит забор,

За забором птичий двор.

*(Руки на столе: правая – ладошка вниз, левая – сжата в кулак; поочередно меняют положение рук.)*

Тут галдеж и суета

Начинается с утра:

*(Ударяют правой рукой, сжатой в кулак, в ладошку левой руки, затем меняют положение.)*

Кукарекают, гогочут,

Громко крикают, болбочут

*(Последовательно соединяют пальчики обеих рук с большими.)*

Гуси, утки, индюки,

Курицы и петухи. *(Соединяют одноименные пальчики рук, начиная с больших.)*

\*\*\*

Вырос высокий цветок на поляне,

*(Соединяют запястья, разводят ладошки в стороны, пальчики немного округляют.)*

Утром весенним раскрыл лепестки.

*(Раскрывают пальцы рук, будто раскрывается бутон.)*

Всем лепесткам красоту и питание

*(Ритмично двигают пальчиками вместе-врозь.)*

Дружно дают под землей корешки.

*(Опускают ладошки вниз, тыльной стороной прижимают друг к дружке, пальчики разводят.)*

\*\*\*

Что такое день победы? *(Рисуют вопрос пальчиками в воздухе.)*

Это праздник! *(Вытягивают руки вперед ладошками вверх.)*

Ордена и награды боевые. *(Кулачки прижимают к груди.)*

И салюты золотые, *(Поднимают руки вверх, пальчики растопырив на обеих руках.)*

И тюльпанчики цветные, *(Показывают руками бутон.)*

И чистая земля. *(Рисуют большой круг в воздухе).*

\*\*\*

В школу осенью пойду. *(«Шагают» пальчиками по столу. )*

Там друзей себе найду. *(Соединяют пальчики рук в замок.)*

Научусь писать, читать,

Быстро, правильно считать.

*(Загибают большие пальчики, затем загибают по два пальчика одновременно на обеих руках.)*

Я таким учёным буду! *(Вытягивают руки вперед ладошками вверх.)*

Но свой садик не забуду. *(Двигают указательным пальчиком влево-вправо.)*

\*\*\*

Вот и лето наступает, *(Вытягивают руки вперед ладошками вверх.)*

Всех на отдых приглашает.

*(Соединяют одноименные пальчики рук, начиная с больших. )*

Будем плавать, загорать

*(Делают круговые движения кистями; складывают ладошки вместе, пальчики врозь – «солнышко».)*

И на даче отдыхать. *(Показывают «домик».)*