

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.
(Ладони 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».)*