Картотека пальчиковой

гимнастики

|  |  |
| --- | --- |
| **«Капустка»**Мы капустку рубим-рубим,Мы капустку солим-солим,Мы капустку трём-трём,Мы капустку жмём-жмём.*Движения прямыми ладонями вверх-вниз, поочерёдное поглаживание подушечек пальцев, потирать кулачок о кулачок. Сжимать и разжимать кулачки.* | **«Репка»**Тянут, тянут бабка с дедкой*Вытягивание пальцев за ногтевые фаланги*Из земли большую репку:Вот пришла бы наша внучка,Помогла б собачка Жучка.Где же кошка, мышка – крошка?*Одноимённые пальцы прикасаются друг к другу.*Хоть держалась крепко,Вытянута репка. |
| **«Яблоки».**Большой пальчик яблоки трясёт.*Кисти сжаты в кулак, разгибаем большой пальчик.*Второй их собирает.*Разгибаем указательный палец.*Третий их домой несёт.*Разгибаем средний палец*Четвёртый высыпает.*Разгибаем безымянный.*Самый маленький – шалун.*Разгибаем мизинец*Всё, всё, всё съедает. | **«Апельсин»**Мы делили апельсинАпельсин всего один.Это долька для кота,Это долька для ежа,Это долька для улитки,Это долька для чижа,Ну а волку – кожура.*Начиная с мизинца, загибать попеременно все пальцы.* |
| **«Листопад».**Листопад, листопад!Листья по ветру летят:*Руки поднять вверх. Покачивая кистями из стороны в сторону, медленно опускать руки (листья опадают).*С клёна – кленовый,*Пальцы выпрямить и максимально развести в стороны.*С дуба – дубовый,*Пальцы выпрямить и плотно прижать друг к другу.*С осины – осиновый,*Указательный и большой соединить в виде колечка.*С рябины- рябиновый.*Пальцы выпрямить и слегка развести в стороны.*Полны листьев лес и садТо-то радость для ребят!Хлопки в ладоши. | **«Осенью».**Ветры яблони качают.*Руки стоят на столе, опираясь на локти (стволы), пальцы разведены в стороны (кроны яблонь). Покачивать руками.*Листья с веток облетают.*Кисти рук расслабленны, расположены параллельно столу. Плавными движениями из стороны в сторону медленно опускать кисти рук на поверхность стола (листья опадают).*Листья падают в саду,Их граблями я гребу.*Пальцы обеих рук подушечками опираются о поверхность стола (грабли). Приподнимая руки, поскрести пальцами по поверхности стола, изображая работу граблями* |

|  |  |
| --- | --- |
| **«Радуются взрослые и дети»**Кто ещё радуется солнышку?Радуется дедушка,Радуется бабушка,Радуется мамочка,Радуется папочка,Очень радуюсь я.Рада солнцу вся семья!*Выполнение по образцу за педагогом движений: на каждую строку дети загибают пальчик, 6 строка – сжимать и разжимать кулачок.* | **«Моя семья»**Этот пальчик – дедушка.Этот пальчик – бабушка.Этот пальчик – папочка.Этот пальчик – мамочка.Этот пальчик – я,Вот и вся моя семья.*По ходу чтения, загибается на ручкеребенка  пальчик, начиная с большого пальчика.* |
| **«Моя семья»**Раз, два, три, четыре.Кто живет в моей квартире?Раз, два, три, четыре, пятьВсех могу я сосчитать.Папа, мама, брат, сестренка,Кошка Мурка, два котенка,Мой щенок, щегол и я – Вот и вся моя семья!*Поочередно загибаем пальчики левой и правой руки.* | **«Цветочек для мамочки»**Ой, в нашем цветникеБольшой цветок на стебельке.*Раскрывать и закрывать кулачок, пальчики, будто лепестки.*От ветерка качается,*Движения руками вправо-влево.*И мне улыбается!Я мамочку поцелуюИ цветочек подарю ей!*Мимика, жесты.* |
| **«Пять пальчиков»**У детишек – шалунишек,Девочек и мальчиков,Знаем мы, на каждой ручкеПять веселых пальчиков.Раз, два, три, четыре, пять.*Дети показывают ладони, покачиваютзапястьями влево - вправо.**Поочередно загибают пальчики.* | **«Пальчики»**Раз, два, три, четыре, пятьНачинаем мы играть.Этот пальчик – хитроносик,Этот котик – вытриносик,Этот ежик – ворчунишка,Этот  мишка – потоптышка,Этот зайчик – побегайка,С другой ручки начинай-ка.*Загибают поочередно пальчики правой и левой руки.* |
| **«Пальцы в гости приходили»**Пальцы в гости приходили,«Тук, тук, тук – стучались в дверь.Только дверь им не открыли:Думали, что страшный зверь.*Дети постукивают по столу подушечками всех десяти пальцев одновременно.* | **«Это я».**Это глазки. Вот, вот.Это ушки. Вот, вот.Это нос, это рот.Там спинка. Тут живот.Это ручки. Хлоп-хлоп.Это ножки. Топ- топ.Ох устали вытрем лоб!*Дети показывают части тела и выполняют движения в соответствии с текстом.* |

|  |  |
| --- | --- |
| **С добрым утром!**С добрым утром, глазки.Вы проснулись?С добрым утром, ушки.Вы проснулись?С добрым утром, ручки.Вы проснулись?С добрым утром, ножки.Вы проснулись?С добрым утром, солнце.Мы проснулись!*Дети поглаживают глазки, смотрят в бинокль.Прикладывают ладони к ушкам.Поглаживают, кисти рук, хлопают в ладоши.Поглаживают ножки, притопывают.**Руки протягивают к солнцу и улыбаются.* | **«Утро настало»**Утро настало.Солнышко встало.-Эй, братец ФедяРазбуди соседей.- Вставай, Большак!- Вставай, Указка!- Вставай, середка!- и крошка Митрошка!Привет, Ладошка.Все потянулись и проснулись.*Поочередно загибаем пальчики левой и правой руки.* |
| **«Раз, два, три»**Раз, два, три, четыре, пятьБудем пальчики считатьВсе они умелыеДружные и смелые.На другой руке опятьБудем пальчики считатьВсе они умелые Дружные и смелые.Раз, два, три, четыре, пять.Стали ручки танцевать.*Раскрывают поочередно пальчики правой руки, шевелят пальчиками.Сжимают и разжимают кулачки.**Раскрывают поочередно пальчики левой руки, шевелят пальчиками.* | **«Встали наши пальчики»**Этот пальчик хочет спать,Этот пальчик – прыг в кровать!Этот пальчик прикорнул,Этот пальчик уж зевнул.Тише, пальчик, не шуми,Братиков не разбуди.Встали пальчики. Ура!В детский сад идти пора.*Поочередно пригибать пальцы, к ладошке начиная с мизинца.**Остался один большой палец.**Кулачок разжать, широко расставить пальцы в стороны.* |
| **«На полянке дом стоит»**На поляне дом стоитПуть к нему пока закрытМы ворота открываемВ этот домик приглашаем.*Сложить ладони домиком, так, чтобыбольшие пальцы не соприкасались.Большие пальцы опускаются и соприкасаясь друг с другом.Пальцы по-прежнему под углом,только широко расставлены.* | **«Этот пальчик хочет спать»**Этот пальчик хочет спать,Этот пальчик лег в кровать,Этот пальчик чуть вздремнул,Этот пальчик уж уснул,Этот пальчик крепко спитТише дети не шумите,Пальчики не разбудите.*Дети загибают пальчики, начиная с мизинца.* |

|  |  |
| --- | --- |
| **«Повстречались».***На каждую фразу соединять одноимённые пальцы левой и правой рук по одному начиная с мизинца. На последнюю фразу показать «рога», одновременно выпрямив указательные пальцы и мизинцы.*Повстречались два котёнка: «Мяу – мяу».Два щенка: «Ав – ав». Два жеребёнка: «И-го-го»Два телёнка, два быка: «Му-у». Смотри, какие рога! | **«Собака»**У собаки острый носик,Есть и шейка,Есть и хвостик.*Правая ладонь на ребро, на себя. Большой палец вверх, указательный, средний, безымянный вместе. Мизинец попеременно опускается и поднимается («лает собака»)* |
| **«Ежик»**Ежик топал по дорожкеИ грибочки нес в лукошке.Чтобы грибочки сосчитать,Нужно пальцы сосчитать**.***Дети загибают по очереди пальцы сначала на левой руке, потом на правой руке. В конце упражнения руки у них должны быть сжаты в кулачки.* | **«Зайчата»**Вот встречаются зайчата.Как согреться нам, ребята?Чтобы побыстрей согреться,Надо спинками тереться.*Дети трут тыльные стороны ладоней друг о друга.* |
| **«Белочка»**Прыгает по веточкамНевеличка белочка.Мелькает хвостик средь ветвей.Кто угонится за ней?*Большим пальцем поочерёдно касаться остальных пальцев, выполняя упражнение сначала одной рукой затем другой рукой.* | **«Две веселые лягушки»**Две веселые лягушкиНи минуты не сидят,Ловко прыгают подружки, Только брызги вверх летят.*Дети сжимают руки  в кулачки и кладутих на стол пальцами вниз. Резко разжимают пальцы (руки как бы подпрыгивают над столом) и кладут ладони на стол. Затем резко сжимают кулачки и опять кладут их на стол.* |

|  |  |
| --- | --- |
| **«Домашние птицы»**Есть у курицы цыплёнок,У гусыни есть гусёнок,У индюшки – индюшонок,А у утки есть утёнок.*Большим пальцем поочерёдно касаться остальных, начиная с мизинца.*У каждой мамы малыши,Все красивы хороши!*Показать все пальчики, «играя» ими.* | **«Петушок»**Наш красивый петушок*Обе руки сжаты в кулачки.*Кверху поднял гребешок.*Разжать ладони.*Крылышками машет.*Кистями помахать в воздухе.*На лужайке пляшет.Крошки хлебные клюёт.*Указательными пальцами постучать по столу.*Пёстрых курочек зовёт.*Кистями рук сделать манящие движения.* |
| **«Полетели птички»**Полетели птички,Птички-невелички.Сели птички. Посидели.Опять полетели.*Пальцы переплетены, ладони сжаты.**Поднимать и опускать пальцы в соответствии с ритмом стиха.* | **«Сорока»**Сорока – белобока,Кашу варилаДеток кормила.Этому дала,Этому дала.Этому дала.Этому дала.А этому не дала.Ты воды не носил,кашу не варил,тебе нет ничего.*Указательный палец правой руки делаетКруговые движения на левой ладони.* *Поочередно, загибаем пальцы левой руки.**Большой палец поднять вверх.* |
| **«Лошадки»**По дороге белой, гладкойСкачут пальцы как лошадкиЧок-чок-чок.Чок- чок-чок.Скачет резвый табунок*Пальцы скачут по столу,повторяя текст за взрослым: «чок-чок , чок-чок»* | **«Дятел»**Вдруг в лесу раздался стук.Это дятел долбит сук.Он деревья не калечит,Он деревья клювом лечит.*Дети постукивают по столу подушечкой указательного пальца правой руки.Затем то же самое проделывают левой рукой.* |

|  |  |
| --- | --- |
| **« Снежинки»**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 землёйПолетел снежинок рой.*Руки поднять вверх, пальцы развести в стороны. 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,Может быть подружится.*Вращать кистями, попеременно скрещивая руки.* | **«Я перчатку надеваю»**Я перчатку надеваю,Я в неё не попадаю.*Поглаживают по очереди одной рукой другую, как будто надевают перчатки.*Сосчитайте-ка ребятки,Сколько пальцев у перчатки.Начинаем вслух считать:Раз, два, три, четыре, пять.Загибают пальчики. |
| **«Зимняя прогулка»**Очень холодно зимой,Но мы пойдем гулять с тобой.Я надену шубку,Я надену шарфик,И еще платок,А потом красивые,Теплые пушистые,Крошки – рукавичкиНа ручки натяну.*Загибают поочередно левой руки, начиная с мизинца.* | **«Зима»**Раз, два, три, четыре, пятьСобираемся гулять.Катя саночки везетОт крылечка до ворот,А Сережа по дорожкеДевочки и мальчики Прыгают как зайчики.*Дети по очереди разгибают пальчики,сжатые в кулачок.Дети показывают растопыренные пальцы руки.Провести указательным и средним пальцами по столу.Сложив пальчики «щепоткой»,делать бросающие движения.Дети машут кистями рук.* |
| **«Ёлочка»**Перед нами ёлочка.*Пальцы переплетены, большие подняты вверх.*Шишечки, иголочки,*Кулачки, «иголочки»- раздвинуть пальцы.*Шарики, фонарики,*Ладошки держать «ковшиком».*Зайки и свечки,*«Зайчики» - указательные пальцы.*Звёзды, человечки.*Ладошка в виде звезды, «человечки» - походить пальчиками.* | **«Дождик, дождик»**Дождик, дождик,Кап да кап, кап…Мокрые дорожки.Все ровно пойду гулять,Пусть промокнут ножки.*Дети повернули ладошку кверху и Указательным пальцем имитируют Капельки дождя и повторяют за взрослым: «Кап..»* |

|  |  |
| --- | --- |
| **«Будем пальчики считать»**Раз, два, три, четыре, пятьБудем пальчики считать.Крепкие и дружныеВсе такие нужные.На другой руке опятьПальчики быстрыеХотя не очень чистые.*Дети загибают пальчики на левой руке.**Сжимают и разгибают кулачки.**Дети загибают пальчики на правой руке.Сжимают и разгибают кулачки.* | **«Помощник»**Посуду моет наш Антошка,Моет вилку, чашку, ложку,*Потирать ладошки друг об друга («мыть посуду»).*Вымыл блюдце и стаканИ закрыл покрепче кран.*Разгибать пальцы из кулачка, начиная с мизинца. Выполнять имитирующие движения*. |
| **«Транспорт»**Будем пальчики сгибать-Будем транспорт называть:*Сжимать и разжимать пальчики.*Машина, вертолёт,Трамвай, автобус, самолёт.*Поочерёдно разжимать пальчики, начиная с мизинца.*Пять пальцев мы в кулак зажали,Пять видов транспорта назвали.*Сжать пальцы в кулачок, начиная с большого.* | **«Пароходик»**Пароходик в море был.*Ладони соединить в форме чаши.*Вот он к пристани приплыл.*Сделать волнообразные движения в воздухе.*Загудел в свою трубу: «У – у – у !»*Одновременно пошевелить большими пальцами.* |
| Дружно пальчики сгибаем,Крепко кулачки сжимаем.Раз, два, три, четыре, пять – Начинаем разгибать.*Дети сжимают пальцы в кулачки,а затем расслабляют их и разжимают.* | **«Ноги ходят по дороге»**Большие ногиШли по дороге.Топ- топ- топ..Маленькие ножкиПобежали по дорожкеТоп- топ- топ.*Четыре пальца правой руки постукивают по левой руке, дети повторяют текст за взрослыми.* |
| **«Новые кроссовки»***Загибать на обеих руках пальчики по одному, начиная с больших пальцев.*Как у нашей кошкиНа ногах сапожки.Как у нашей свинкиНа ногах ботинки.А у пса на лапкахГолубые тапки.А козлёнок маленькийОбувает валенки.А сыночек Вовка –Новые кроссовки.Вот так, вот так,Новые кроссовки.*«Шагать» указательным и средним пальчиками по столу.* | **«Шарик».** *Все пальчики обеих рук – «в щепотке» и соприкасаются кончиками. В этом положении дуем на них, при этом пальчики принимают форму шара. Воздух «выходит», и пальчики принимают исходное положение.*Надуваем быстро шарик.Он становится большой.Вдруг шар лопнул, воздух вышел –Стал он тонкий и худой. |