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 апельсин Апельсин 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 сад  То-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 ручке ребенка  пальчик, начиная с большого пальчика.* |
| **«Моя семья»** Раз, два, три, четыре. Кто живет в моей квартире? Раз, два, три, четыре, пять Всех 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 цветнике  Большой цветок на стебельке.  *Раскрывать и закрывать кулачок, пальчики, будто лепестки.*  От ветерка качается,  *Движения руками вправо-влево.*  И мне улыбается!  Я мамочку поцелую  И цветочек подарю ей!  *Мимика, жесты.* |
| **«Пять пальчиков»** У детишек – шалунишек, Девочек и мальчиков, Знаем мы, на каждой ручке Пять веселых пальчиков. Раз, два, три, четыре, пять.  *Дети показывают ладони, покачивают запястьями влево - вправо.*  *Поочередно загибают пальчики.* | **«Пальчики»** Раз, два, три, четыре, пять Начинаем 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 Федя Разбуди 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, пять Будем пальчики считать Все они умелые Дружные и смелые.  На другой руке опять Будем пальчики считать Все 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 стоит Путь к нему пока закрыт Мы ворота открываем В этот домик приглашаем.  *Сложить ладони домиком, так, чтобы большие 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 спит Тише 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 дорожке И 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 веточкам  Невеличка 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 лягушки Ни минуты не сидят, Ловко прыгают подружки,  Только брызги вверх летят.  *Дети сжимают руки  в кулачки и кладут их 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 варила Деток 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 делает Круговые движения на левой ладони.*  *Поочередно, загибаем пальцы левой  руки.*  *Большой палец поднять вверх.* |
| **«Лошадки»** По дороге белой, гладкой Скачут пальцы как лошадки Чок-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 землёй  Полетел 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 – рукавички На ручки натяну.  *Загибают поочередно левой руки, начиная с мизинца.* | **«Зима»** Раз, два, три, четыре, пять Собираемся гулять. Катя саночки везет От крылечка до ворот, А Сережа по дорожке  Девочки 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, пять Будем пальчики считать. Крепкие и дружные Все такие нужные. На другой руке опять Пальчики быстрые Хотя 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 стакан  И 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 ноги Шли по дороге. Топ- топ- топ.. Маленькие ножки Побежали по дорожке Топ- 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 кошки  На ногах сапожки.  Как у нашей свинки  На ногах ботинки.  А у пса на лапках  Голубые тапки.  А козлёнок маленький  Обувает 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. |