## Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение « Детский сад №4 «Солнышко»»

## Пальчиковая гимнастика

## 

## 

## Инструктор по Физ.Культуре: Боровкова Н.В.

## Краснотуранск 2019г

**Пальчиковая гимнастика**

**Младшая группа (3-4 года)**

***«Домик»***

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Раз, два, три, четыре, пять, | – | Поочерёдно разжимать сжатые в кулачок пальцы, начиная с большого пальца. |
| Вышли пальчики гулять. | – | Ритмично сжимать и разжимать все пальцы одновременно. |
| Раз, два, три, четыре, пять, | – | Поочерёдно сжимать широко расставленные пальцы в кулачок, начиная с мизинца. |
| В домик спрятались опять. | – | Разжать все пальцы одновременно. |

***«Зайчик»***

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Ушки длинные у зайки,  Из кустов они торчат.  Он и прыгает, и скачет,  Веселит своих зайчат. | – | Сжать пальцы обеих рук в кулачок, выставив вверх указательный и средний пальцы («ушки зайца»). |

***«Колобок»***

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Кулачок, как колобок, | – | Правую руку сжать в кулачок, а другой рукой погладить его. |
| Мы сожмём его разок. | – | Сжимать и разжимать пальцы. |

***«Кошка»***

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| У кошки ушки на макушке,  Чтоб услышать мышь в норушке:  «Мяу-мяу-мяу-мяу!» | – | Средний и безымянный пальцы соединить с большим пальцем, указательный палец и мизинец поднять вверх («ушки кошки»). |

***«Лошадки»***

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| По дорожке ровной, гладкой  Скачут пальцы, как лошадки.  Цок, цок, цок, цок.  Мчится резвый табунок. | – | Указательные и средние пальцы «идут» по поверхности пола. |

***«Пароход»***

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Пароход плывёт по речке,  И пыхтит он словно печка:  «Ч-ч-ч, ч-ч-ч!» | – | Ладони обеих рук сложить вместе, все пальцы соединить вместе, кроме больших пальцев, которые поднять вверх. Изобразить ладонями плавно плывущий пароход. |

***«Поехали-поехали»***

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Поехали-поехали  С орехами, орехами,  К дедушке за репкой,  Жёлтой, большой –  Вот такой!  Поехали-поехали  К зайчику за мячиком.  За мячиком твоим,  Круглым и большим –  Вот таким! | – | Развести руки в стороны и раскрыть ладони, показывая размеры под соответствующие слова. |

***«Сорока-сорока»***

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Сорока-сорока кашу варила,  Деток кормила, |  |  |
| Этом дала. | – | Загибать мизинец. |
| Этом дала. | – | Загибать безымянный палец. |
| Этом дала. | – | Загибать средний палец. |
| Этом дала. | – | Загибать указательный палец. |
| Этом дала. | – | Загибать большой палец. |

***«Стираем платочки»***

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Мама и дочка стирали платочки  Вот так! Вот так! | – | Движения кистями вперёд-назад (ладони раскрыты, пальцы разведены). |
| Мама и дочка стирали платочки  Вот так! Вот так! | – | Движения кистями слева направо. |
| Мама и дочка стирали платочки  Вот так! Вот так! | – | Движения кистями вверх-вниз. |

***«У Лариски – две редиски»***

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| У Лариски – две редиски,  У Алёшки – две картошки,  У Серёжки-сорванца –  Два зелёных огурца,  А у Вовки – две морковки,  Да ещё у Петьки –  Две хвостатые редьки. | – | По очереди разгибать пальцы, начиная с большого пальца, на одной или обеих руках. |

***«Черепашка»***

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Черепашка, черепашка  В панцире живёт. | – | Положить кулачки на пол, тихонько постучать. |
| Высунет головку, | – | Высунуть указательные пальцы. |
| Обратно уберёт. | – | Убрать пальцы обратно в кулачок. |

**Средняя группа (4-5 лет)**

***«В домике»***

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Стол стоит на толстой ножке, | – | Сжать правую руку в кулачок – «ножка», сверху положить ладонь левой руки – «крышка стола». |
| Рядом стульчик у окошка, | – | Приставить к ладони левой руки кулачок. |
| Два бочонка под столом, | – | Обе ладони сжать в кулачки. |
| Вот такой я видел дом! | – | Все пальцы, кроме больших пальцев соединить вместе – «крыша дома». |

***«Домик»***

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Раз, два, три, четыре, пять, | – | Поочерёдно разжимать сжатые в кулачок пальцы, начиная с большого пальца. |
| Вышли пальчики гулять. | – | Ритмично сжимать и разжимать все пальцы одновременно. |
| Раз, два, три, четыре, пять, | – | Поочерёдно сжимать широко расставленные пальцы в кулачок, начиная с мизинца. |
| В домик спрятались опять. | – | Разжать все пальцы одновременно. |

***«Дружба»***

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Дружат в нашей группе  Девочки и мальчики, | – | Пальцы рук согнуть и переплести в «замок». |
| С вами мы подружимся,  Маленькие пальчики. | – | Ритмичное касание одноименных пальцев обеих рук. |
| Раз, два, три, четыре, пять,  Начинай считать опять.  Раз, два, три, четыре, пять, | – | Поочерёдное касание одноименных пальцев обеих рук, начиная с мизинцев. |
| Мы закончили считать. | – | Руки вниз, встряхнуть кистями. |

***«Ёлочка»***

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Перед нами ёлочка: | – | Пальцы рук согнуть и переплести в «замок», большие пальцы соединить вместе и поднять вверх – «верхушка». |
| Шишки, иголочка, | – | Указательные пальцы соединить вместе и поднять вверх. |
| Шарики, фонарики, | – | Ритмичное движение указательных пальцев вверх и вниз, не разъединяя кончики пальцев. |
| Зайчики и свечки, | – | Средние пальцы обеих рук соединить вместе и поднять вверх – развести указательные и средние пальцы, большие пальцы прижать («ушки»). |
| Звёзды, человечки. | – | Расставить все пальцы в сторону, ладони сложены. |

***«За ягодами»***

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Раз, два, три, четыре, пять, | – | Поочерёдно касаться одноименных пальцев обеих рук, начиная с большого пальца. |
| В лес пошли мы погулять. | – | Указательные и средние пальцы обеих рук «идут» по воздуху. |
| За черникой, за малиной,  За брусникой, за рябиной.  Землянику мы найдём  И братишке отнесём. | – | Загибать пальцы обеих рук, начиная с большого пальца. |

***«Капель»***

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Кап, кап, кап – звенит капель.  Приближается апрель. | – | Ритмично стучать по полу подушечками пальцев, начиная с большого пальца. |

***«Кормушка»***

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Сколько птиц к кормушке нашей  Прилетело, мы расскажем:  Две синицы, воробей,  Шесть щеглов и голубей,  Дятел в пёстрых пёрышках.  Всем хватило зёрнышек! | – | Ритмично сжимать и разжимать кулачки. |

***«Ласточка»***

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Ласточка, ласточка,  Милая ласточка,  Ты где была?  Ты с чем пришла?  За морем бывала,  Весну добывала.  Несу, несу  Весну-красу! | – | На каждую строчку большие пальцы обеих рук дважды касаются одного пальца, начиная с указательного пальца. |

***«Мы во двор пошли гулять»***

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Раз, два, три, четыре, пять, | – | Ритмично сжимать и разжимать пальцы обеих рук. |
| Мы во двор пошли гулять. | – | Указательные и средние пальцы обеих рук «идут» по воздуху. |
| Бабу снежную лепили, | – | Круговые движения ладонями друг о друга. |
| Птичек крошками кормили. | – | Круговые движения кончиками больших пальцев с указательным и средним пальцами обеих рук («крошить хлеб»). |

***«Осенние листья»***

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Раз, два, три, четыре, пять, | – | Поочерёдно сгибать пальцы обеих рук, начиная с большого пальца. |
| Будем листья собирать. | – | Ритмично сжимать и разжимать пальцы обеих рук. |
| Листья берёзы, листья рябины,  Листья тополя, листья осины,  Листья дуба мы соберём. | – | Поочерёдно сгибать пальцы обеих рук, начиная с большого пальца. |
| Маме осенний букет отнесём. | – | Указательные и средние пальцы обеих рук «идут» по воздуху. |

***«Пять пальчиков»***

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Пальчики уснули,  В кулачок свернулись. | – | Сжать пальцы обеих рук в кулачки. |
| Один, два, три, четыре, пять! | – | Поочерёдно выпрямлять пальцы, начиная с большого пальца. |
| Захотели поиграть! | – | Ритмично сжимать и разжимать пальцы обеих рук. |

***«Снежок»***

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Раз, два, три, четыре, | – | Поочерёдно сгибать пальцы обеих рук, начиная с большого пальца. |
| Мы с тобой снежок лепили. | – | Круговые движения ладонями друг о друга. |
| Раз – подбросим, | – | Раскрыть ладони – пальцы в сторону. |
| Два – поймаем, | – | Сжать пальцы обеих рук в кулачки. |
| Три – уроним | – | Хлопок в ладони. |
| И… сломаем. | – | Сжать пальцы обеих рук в кулачки и постучать ими друг о друга. |

***«Стираем платочки»***

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Мама и дочка стирали платочки  Вот так! Вот так! | – | Движения кистями вперёд-назад (ладони раскрыты, пальцы разведены). |
| Мама и дочка стирали платочки  Вот так! Вот так! | – | Движения кистями слева направо. |
| Мама и дочка стирали платочки  Вот так! Вот так! | – | Движения кистями вверх-вниз. |

**Старшая группа (5-6 лет)**

***«Дружба»***

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Дружат в нашей группе  Девочки и мальчики, | – | Пальцы рук согнуть и переплести в «замок». |
| С вами мы подружимся,  Маленькие пальчики. | – | Ритмичное касание одноименных пальцев обеих рук. |
| Раз, два, три, четыре, пять,  Начинай считать опять.  Раз, два, три, четыре, пять, | – | Поочерёдное касание одноименных пальцев обеих рук, начиная с мизинцев. |
| Мы закончили считать. | – | Руки вниз, встряхнуть кистями. |

***«Замок»***

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| На двери висит замок,  Кто открыть его бы смог? | – | Ритмично и быстро соединять пальцы обеих рук в «замок». |
| Потянули, | – | Потянуть руки в правую и левую стороны. |
| Покрутили, | – | Круговые движения кистями рук к себе и от себя. |
| Постучали – | – | Основаниями ладоней постучать друг о друга. |
| И открыли. | – | Расцепить пальцы, ладони в стороны. |

***«Засолка капусты»***

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Мы капусту рубим, рубим, | – | Резкие движения кистями рук вверх и вниз. |
| Мы морковку трём, трём, | – | Пальцы сжать в кулачки – движения к себе и от себя. |
| Мы капусту солим, солим, | – | Соединить указательный и средний пальцы – круговые движения большим пальцем по ним («посыпать солью»). |
| Мы капусту жмём, жмём. | – | Интенсивно сжимать-разжимать пальцы в кулачки. |

***«Капель»***

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Кап, кап, кап – звенит капель.  Приближается апрель. | – | Ритмично стучать по полу подушечками пальцев, начиная с большого пальца. |

***«Компот»***

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Будем мы варить компот.  Фруктов много нужно, вот! | – | Левую ладонь округлить, указательным пальцем правой руки выполнять круговые движения по ладони («помешивать»). |
| Будем яблоки крошить,  Грушу будем мы рубить,  Отожмём лимонный сок,  Слив положим и песок. | – | Сгибать поочерёдно пальцы обеих рук, начиная с большого пальца. |
| Варим, варим мы компот,  Угостим честной народ. | – | Повторить первые движения. |

***«Кормушка»***

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Сколько птиц к кормушке нашей  Прилетело, мы расскажем:  Две синицы, воробей,  Шесть щеглов и голубей,  Дятел в пёстрых пёрышках.  Всем хватило зёрнышек! | – | Ритмично сжимать и разжимать кулачки. |

***«Осенние листья»***

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Раз, два, три, четыре, пять, | – | Поочерёдно сгибать пальцы обеих рук, начиная с большого пальца. |
| Будем листья собирать. | – | Ритмично сжимать и разжимать пальцы обеих рук. |
| Листья берёзы, листья рябины,  Листья тополя, листья осины,  Листья дуба мы соберём. | – | Поочерёдно сгибать пальцы обеих рук, начиная с большого пальца. |
| Маме осенний букет отнесём. | – | Указательные и средние пальцы обеих рук «идут» по воздуху. |

***«Петушок»***

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Петушок стоит весь яркий,  Гребешок он чистит лапкой. | – | Указательный палец ритмично соединять и рассоединять с большим пальцем. |
| Ко-ко-ко, ко-ко-ко,  Не ходите далеко. | – | Растопырить пальцы в стороны-вверх. |

***«Флажок»***

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Я флажок в руке держу | – | Соединить четыре пальца вместе, большой палец опустить вниз (тыльная сторона ладони к себе). |
| И ребятам им машу. | – | Сгибать и разгибать четыре пальца. |

**Подготовительная к школе группа (6-7 лет)**

***«Заяц и барабан»***

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Зайка взял свой барабан | – | Сжать пальцы обеих рук в кулачок, выставив вверх указательный и средний пальцы («ушки зайца»). |
| И ударил – трам-трам-трам. | – | Сжать пальцы обеих рук в кулачки – постучать ими друг о друга. |
| Тра-та-та, тра-та-та,  Собирайся, детвора! | – | По очереди постучать безымянным пальцем и мизинцем по большому пальцу. |

***«Зимние забавы»***

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Раз, два, три, четыре, пять, | – | Сгибать поочерёдно пальцы на обеих руках, начиная с мизинца. |
| Мы во двор пошли гулять. | – | Указательный и средний пальцы правой руки «идут» по ладони левой руки. |
| Бабу снежную лепили, | – | Круговые движения ладонями друг о друга. |
| Птичек крошками кормили, | – | Круговые движения кончиками больших пальцев с указательным и средним пальцами обеих рук («крошить хлеб»). |
| С горки мы потом катались, | – | Скользящее движение указательным и средним пальцем правой руки от основания ладони левой руки к пальцам. |
| А ещё в снегу валялись. | – | Поворачивать ладони вверх-вниз, пальцы соединить. |
| Все в снегу домой пришли, | – | Скользящие движения одной ладони по другой («отряхивать снег»). |
| Съели суп и | – | Круговые движения кистью правой рукой, сложенной в кулачок («есть воображаемой ложкой»). |
| Спать легли. | – | Сложенные вместе ладони положить под щёку, голову наклонить. |

***«Игрушки»***

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| На большом диване в ряд | – | Хлопать в ладошки. |
| Куклы Танины сидят: | – | Стучать кулачками друг об друга. |
| Два медведя, Буратино,  И весёлый Чиполлино,  И котёнок, и слонёнок. | – | Сгибать поочерёдно пальцы на обеих рук, начиная с большого пальца. |
| Раз, два, три, четыре, пять | – | Разгибать поочерёдно пальцы на обеих руках, начиная с мизинца. |
| Помогаем нашей Тане | – | Хлопать в ладошки. |
| Мы игрушки сосчитать. | – | Стучать кулачками друг об друга. |

***«Колобок»***

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Кулачок, как колобок, | – | Правую руку сжать в кулачок, а другой рукой погладить его. |
| Мы сожмём его разок. | – | Сжимать и разжимать пальцы. |

***«Компот»***

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Будем мы варить компот.  Фруктов много нужно, вот! | – | Левую ладонь округлить, указательным пальцем правой руки выполнять круговые движения по ладони («помешивать»). |
| Будем яблоки крошить,  Грушу будем мы рубить,  Отожмём лимонный сок,  Слив положим и песок. | – | Сгибать поочерёдно пальцы обеих рук, начиная с большого пальца. |
| Варим, варим мы компот,  Угостим честной народ. | – | Повторить первые движения. |

***«Мышка»***

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Серенький комок сидит  И бумажкой шуршит. | – | Средний и безымянный пальцы соединить с большим пальцем, указательный палец и мизинец поднять вверх («ушки мышки»). |
| Шу-шу-шу,  Шу-шу-шу! | – | Сгибать и разгибать указательный палец и мизинец. |

***«Мячик»***

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Один, два, три, четыре, пять,  Будем пальчики считать. | – | Сгибать поочерёдно пальцы на правой руке, начиная с мизинца. |
| Крепкие, дружные,  Все такие нужные. | – | Ритмично сжимать и разжимать пальцы обеих рук. |
| На другой руке опять:  Один, два, три, четыре, пять. | – | Сгибать поочерёдно пальцы на левой руке, начиная с мизинца. |
| Пальчики быстрые, | – | Быстрые движения пальцами вверх-вниз. |
| Они очень чистые. | – | Движения ладонями вперёд-назад, пальцы соединить. |

***«Оса»***

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| З-з-з-з-з-з-з. | – | Указательными пальцами выполнять круговые движения по часовой стрелке (остальные пальцы сжать в кулачки). |
| З-з-з-з-з-з-з. | – | Круговые движения кистями рук в одну и в другую стороны. |

***«Осенние листья»***

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Раз, два, три, четыре, пять, | – | Поочерёдно сгибать пальцы обеих рук, начиная с большого пальца. |
| Будем листья собирать. | – | Ритмично сжимать и разжимать пальцы обеих рук. |
| Листья берёзы, листья рябины,  Листья тополя, листья осины,  Листья дуба мы соберём. | – | Поочерёдно сгибать пальцы обеих рук, начиная с большого пальца. |
| Маме осенний букет отнесём. | – | Указательные и средние пальцы обеих рук «идут» по воздуху. |

***«Пароход»***

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Пароход плывёт по речке,  И пыхтит он словно печка:  «Ч-ч-ч, ч-ч-ч!» | – | Ладони обеих рук сложить вместе, все пальцы соединить вместе, кроме больших пальцев, которые поднять вверх. Изобразить ладонями плавно плывущий пароход. |

***«Петушок»***

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Петушок стоит весь яркий,  Гребешок он чистит лапкой. | – | Указательный палец ритмично соединять и рассоединять с большим пальцем. |
| Ко-ко-ко, ко-ко-ко,  Не ходите далеко. | – | Растопырить пальцы в стороны-вверх. |