

## Для чего нужна пальчиковая гимнастика?

Давайте обобщим, сколько всего полезного мы делаем, играя в пальчиковые игры.

1. **Развиваем речь.** Упражняя и ритмично двигая пальчиками, малыш активизирует речевые центры головного мозга.
2. Пальчиковая гимнастика **развивает умение малыша подражать** нам, взрослым... **учит вслушиваться в нашу речь и ее понимать... повышает речевую активность крохи...** да и просто **создает благоприятную эмоциональную атмосферу.**
3. Учит ребенка **концентрировать внимание и правильно его распределять.** Это очень и очень важное умение! Кстати, произвольно управлять своим вниманием ребенок сможет научиться только к возрасту 6-7 лет. И от этого умения во многом будут зависеть его школьные успехи.
4. Когда малыш начнет говорить и сможет стихами сопровождать упражнение из пальчиковой гимнастики – это будет делать его **речь более четкой, ритмичной, яркой.** Кроме этого, таким образом он сможет **усилить контроль за своими движениями.**
5. В пальчиковых играх нужно запоминать многое: и положение пальцев, и последовательность движений, да и просто стихи. Вот вам и отличное веселое упражнение для **развития памяти малыша!**
6. А можно ли с помощью пальчиковых игр **развивать фантазию и воображение?** Конечно! Ведь руками можно «рассказывать» целые истории! Сначала пример покажет мама или папа, а уж потом и ребенок может сочинить свои «пальчиковые истории».
7. Ну, и в конце-концов, после всех этих упражнений **кости и пальцы рук станут сильными, подвижными, гибкими.** А это так поможет в дальнейшем в **освоении навыка письма!**

## Мышка

Мышка в норку пробралась,  
(Делаем двумя ручками крадущиеся движения)  
На замочек заперлась.  
(Слегка покачиваем скрещенными в замок пальчиками)  
В дырочку она глядит,  
(Делаем пальчиками колечко)  
На заборе кот сидит!  
(Прикладываем ручки к голове как ушки и шевелим пальчиками)

## Две подружки.

---

На лужайке две подружки (Похлопать по коленям в ритм текста)  
Ква-ква-ква, ква-ква-ква. (Похлопать в ладоши в ритм текста)  
Две зеленые лягушки: (Хлопки по коленям)  
Ква-ква-ква, ква-ква-ква. (Хлопки в ладоши) .  
Ква! (Притопнуть одной ногой) .  
Хором песни распевают: (Сложить ладони и чуть –чуть приоткрыть  
лягушкам ротик) .  
Ква-ква-ква, (хлопки в ладоши)  
Ква-ква-ква. (Притопы ногой в ритм текста) .  
И спокойно спать мешают (Погрозить пальцем) .  
Ква-ква-ква, ква-ква-ква! (Похлопать в ладоши) . Ква!

## Палец толстый и БОЛЬШОЙ

В сад за сливами пошел.  
УКАЗАТЕЛЬНЫЙ с порога  
Указал ему дорогу.  
СРЕДНИЙ палец — самый меткий.  
Он сбивает сливы с ветки.  
БЕЗЫМЯННЫЙ поедает.  
А МИЗИНЧИК-господинчик  
В землю косточки сажает.

## Дом.

На опушке дом стоит. (Сложить ладони домиком над головой) .  
На дверях замок висит. (Сомкнуть ладони в «замок») .  
За дверями стоит стол, (Накрыть ладонью правой руки кулачок левой) .  
Вокруг дома частокол. (Руки перед собой, пальцы растопырены) .

Тук – тук – тук! Дверь открой! (Постучать кулачком одной ладони о другую) .

Заходите, я не злой! (Руки в стороны, ладони вверх тыльной стороной) .

### **Компот.**

Одну руку ставим ладошкой вверх, а указательным пальчиком другой руки водим по ладони круговыми движениями, "перемешивая компот":

Варим, варим мы компот.

Фруктов надо много. Вот: (Загибаем поочередно пальчики.)

Будем яблоки крошить,

Груши резать и варить,

Отожмем лимонный сок,

Слив положим и песок. (Разгибаем все пальчики и опять "перемешиваем".)

Варим, варим мы компот,

Угостим честной народ!

### **Пальчики.**

Пальчики левой руки, начиная с мизинца, поочередно пригибайте к ладошке со словами:

Этот пальчик хочет спать,

Этот пальчик лег в кровать,

Этот пальчик чуть вздремнул,

Этот пальчик уж уснул,

Тише, тише, не шумите, (Правой рукой качаем кулачок.)

Солнце красное взойдет,

Утро ясное придет,

Будут птицы щебетать,

Будут пальчики вставать! (Пальчики с силой расправляются веером.)

### **Дом на горе.**

На горе мы видим дом. (Кистями рук сложить домик) .

Много зелени кругом. (Волнообразные движения кистями рук) .

Вот – деревья, вот – кусты (Руками сделать «деревья» и «кусты») .

Вот – пушистые цветы! (Пальцами показать бутон – распускающийся цветок) .

Окружает все забор. (Перед собой показать «забор» из пальцев) .

За забором – чистый двор. (Погладить ладонями стол) .

Мы ворота открываем (Кистями рук показать ворота, ворота открываются) .

К дому быстро подбегаем. (Пальцами «пробежаться» по столу) .

В дверь стучимся: «Тук – тук – тук! » (Постучать кулаками по столу) .

Кто – то к нам идет на стук. (Ладонь приставить к правому уху, прислушаться) .

В гости к другу мы пришли

И гостинцы принесли. (Вытянуть вперед руки, как – будто преподнося что – то)

### **«Апельсин»**

Мы делили апельсин! (Кулачок- «апельсин» перед собой.)

Много нас, (Левая рука растопырена — это «мы».)

А он один. (Взгляд переводим на кулачок.)

Эта долька для котят, (Отгибаем один пальчик.)

Эта долька для утят, (Отгибаем другой пальчик.)

Эта долька для ужа, (Отгибаем третий пальчик.)

Эта долька для чижа, (Отгибаем четвертый пальчик.)

Эта долька для бобра, (Отгибаем пятый пальчик.)

А для волка кожура! (Встряхиваем кистью с расслабленными пальцами, словно кожурой.)

Разозлился волк — беда,

Разбегайтесь кто куда! (Руки прячем за спину.)

### **«Кораблик»**

По реке плывет кораблик, (Ладони соединить лодочкой.)

Он плывет издалека. (Волнообразные движения руками.)

На кораблике четыре (Показать одновременно по 4 пальца на каждой руке.)

Очень храбрых моряка.

У них ушки на макушке. (Сложить обе ладони к макушке.)

У них длинные хвосты. (Пальцы рук сложить в щепотку и развести в стороны.)

И страшны им только кошки,

Только кошки и коты. (Растопыренными пальцами обеих рук совершать царапающие движения.)

## «Облака»

Облака, как паруса, пальцами.)	(Изобразить треугольник указательными
Мчит их ветер, гонит, другую.)	(Резко выдвинуть вперед одну руку, потом
Если много облаков — раздвинуты.)	(Руку выставить перед собой, все пальцы
Будет точно дождик. по ладони другой.)	(Постукивание указательным пальцем одной руки
Ну а если облака, Как перо жар-птицы, Будет солнышко с утра, руки в стороны.)	(Правую руку поднять вверх, пальцы раздвинуть.) (Обе руки вверх, раздвинуть пальцы, развести
Защебечут птицы.	(Изобразить руками крылья.)
А столкнутся лоб об лоб —	(Кулак ударить о кулак.)
В тучу превратятся,	(Изобразить в воздухе большой круг.)
И тогда грохочет гром —	(Хлопки в ладоши.)
Это тучи злятся.	(Кулаки сжать, руки выставить перед собой.)

## Зайка.

Зайка по лесу скакал, *(пальчики "скачут" по столу)*  
Зайка корм себе искал. *(пальчиками обеих рук поочередно перебираем по столу)*  
Вдруг у зайки на макушке  
Поднялись, как стрелки, ушки. *(изображаем ушки ручками)*  
Шорох тихий раздаётся:  
Кто-то по лесу крадется. *(пальчики медленно идут по столу)*  
Заяц путает следы,  
Убегаёт от беды. *(пальчики быстро-быстро бегают по кругу на столе)*

## Пальчики.

Вот помощники мои,  
Их как хочешь поверни.  
Раз – два – три – четыре – пять,  
Не сидится им опять.  
Постучали, повертели,  
И работать расхотели.  
Этот пальчик хочет спать,  
Этот пальчик – прыг в кровать,

Этот пальчик прикорнул,  
 Этот пальчик уж заснул.  
 А другой – давненько спит. (Загибаем пальцы, начиная с большого) .  
 Это кто у нас шумит?  
 Тише, тише, не шумите,  
 Пальчики не разбудите! (Шепотом) .  
 Утро ясное придет,  
 Солнце ясное взойдет, (Погромче)  
 Станут птички распевать,  
 Станут пальчики вставать. (Громко) .  
 Просыпайся, детвора!  
 В детский сад идти пора! (Все поднимают руки с раскрытыми ладонями) .

### Мои пальчики.

Мои пальчики расскажут, Все умеют, все покажут.	Поворачиваем ручки попеременно ладошками вверх и вниз.
Пять их на моей руке.	Сжимаем и разжимаем кулачки.
Все делать могут, Всегда помогут.	Попеременно ударяем кулак о кулак, и ладонь о ладонь.
Они на дудочке играют, Мячик бросают, Белье стирают, Пол подметают, Они считают, Щиплют, ласкают,	Имитируем описываемые движения
Всё успевают.	Открываем ручки ладошками вверх.

## Зима.

Раз, два, три, четыре, пять, (*загибаем пальчики по одному*)  
Мы во двор пошли гулять.  
Бабу снежную лепили, (*имитируем лепку комков*),  
Птичек крошками кормили, (*"крошим хлебушек" всеми пальчиками*)  
С горки мы потом катались, (*ведем ладошкой правой руки по ладони левой руки*)  
А еще в снегу валялись. (*кладем ладошки на стол то одной, то другой стороной*)  
Все в снегу домой пришли, (*отряхиваем ладошки*)  
Съели суп и спать легли. (*производим движения воображаемой ложкой, кладем руки под щеку*)

### Пальчиковая игра «Дом на горе»

На горе мы видим дом. (Кисти рук сложить «домик».)  
Много зелени кругом. (Волнообразные движения кистями рук.)  
Вот – деревья, вот – кусты. (Руками сделать «деревья», «кусты».)  
Вот – душистые цветы. (Пальцами показать «бутон».)  
Окружает все забор. (Пальцами показать «забор».)  
За забором чистый двор. (Погладить ладонями стол.)  
Мы ворота открываем. (Кистями рук показать «ворота».)  
К дому быстро подбегаем. (Пальцами «пробежаться» по столу.)  
В дверь стучимся: «Тук- тук- тук!» (Постучать кулаками по столу.)  
Кто - то к нам идет на стук... (Ладонь приставить к правому уху, «прислушиваться».)  
В гости к другу мы пришли. (Вытянуть руки вперед, преподнося что-то.)  
И гостинцы принесли.

### Пальчиковая игра « Дом»

Я хочу построить дом,	<i>Руки над головой "домиком</i>
Чтоб окошко было в нём, рук сомкнуты в кольцо	<i>Руки перед глазами. Концы пальцев</i>
Чтоб у дома дверь была, сомкнуты боковыми частями.	<i>Ладони повёрнуты к себе,</i>
Рядом чтоб сосна росла,	<i>Пальцы растопырены. Руки тянем вверх</i>
Чтоб вокруг забор стоял,	<i>Руки перед собой, пальцы соединены</i>
Пёс ворота охранял. пальцы	<i>Ладони сомкнуты перед грудью, большие</i>
	<i>подняты</i>
Солнце было, растопырены	<i>Скрестить кисти рук, пальцы</i>
Дождик шёл,	<i>Стряхивающие движения</i>

И тюльпан в саду расцвёл.  
смотрят вверх

*Предплечья прижаты. Пальцы-лепестки*

### «ОСЕННИЕ ЛИСТЬЯ»

Текст	Движения пальцев рук
Раз, два, три, четыре, пять Будем листья собирать Листья берёзы, Листья рябины, Листики тополя, Листья осины, Листики дуба мы соберём, Маме осенний букет отнесём.	Загибают пальчики, начиная с большого. Сжимают и разжимают кулачки. Загибают пальчики, начиная с большого. «Шагают» по столу средним и указательным пальчиками.

### «У ЛАРИСКИ ДВЕ РЕДИСКИ»

Текст	Движения пальчиков
У Лариски – две редиски. У Алёшки – две картошки. У Серёжки-сорванца – два зелёных огурца. А у Вовки – две морковки. Да ещё у Петьки Две хвостатых редьки.	По очереди разгибают пальчики из кулачка, начиная с большого, на одной или обеих руках

### «ВЫШЕЛ ДОЖДИК ПОГУЛЯТЬ»

Текст	Движения пальчиков
Раз, два, три, четыре, пять, Вышел дождик погулять. Шёл неспешно, по привычке,	Удары по столу пальчиками обеих рук.

<p>А куда ему спешить?  Вдруг читает на табличке:  «По газонам не ходить!»  Дождь вздохнут тихонько:  «Ох!»  И ушёл.  Газон засох.</p>	<p>Беспорядочные удары по столу  пальцами обеих рук.  «Шагают» средним и  указательным пальцами обеих  рук по столу.  Ритмично ударяют то ладонями,  то кулачками по столу  Часто и ритмично бьют в  ладоши.</p>
--	--

### Яблонька

У дороги яблонька стоит,  
*Руки сплести над головой, пальцы разжаты.*  
На ветке яблочко висит.  
*Сложить запястья вместе.*  
Сильно ветку я потряс,  
*Руки над головой, движения вперед-назад.*  
Вот и яблочко у нас.  
*Ладони перед грудью, имитируют, что держат яблоко.*  
В сладко яблочко вопьюсь,  
*Соединить запястья, ладони развести.*  
Ах, какой приятный вкус.

### Прогулка.

Пошли пальчики гулять,  
*Руки сжаты в кулаки, большие пальцы "бегут" по столу.*  
А вторые догонять.  
*По столу "бегут" указательные пальцы.*  
Треть пальчики бегом,  
*Средние пальцы.*  
А четвертые пешком.  
*Безымянные пальцы.*  
Пятый пальчик поскакал  
*Касаться стола ритмично обоими мизинцами.*  
И в конце пути упал.  
*Хлопнуть кулаками по столу.*

### «На ёлке»

Мы на елке веселились, *(Ритмичные хлопки в ладоши.)*  
И плясали, и резвились, *(Ритмичные удары кулачками.)*  
После добрый Дед Мороз *(Дети «шагают» средним и указатель-*  
Нам подарки преподнес. *ным пальцами обеих рук по столу.)*

Дал большущие пакеты, (*«Рисуют» руками большой круг.*)  
В них же — вкусные предметы: (*Делают ритмичные хлопки.*)  
Конфеты в бумажках синих, (*Загибают на обеих руках пальчики,*  
Орешки рядом с ними, *начиная с большого.*)  
Груша,  
Яблоко, один золотистый мандарин.

### **«Рыбка»**

Рыбка плавает в водичке, (*Сложенными вместе ладонями*  
Рыбке весело играть. *изображают, как плывет рыбка.*)  
Рыбка, рыбка, озорница, (*Грозят пальчиком.*)  
Мы хотим тебя поймать. (*Медленно сближают ладони.*)  
Рыбка спинку изогнула, (*Снова изображают,*  
*как плывет рыбка.*)  
Крошку хлебную взяла. (*Делают хватательное*  
*движение обеими руками.*)  
Рыбка хвостиком махнула, (*Снова «плывут».*)  
Рыбка быстро уплыла.

### **"Кролик"**

Маленький кролик (*Кисти прижать к голове, как ушки.*)  
С большими ушами,  
Розовым носом, (*Дотронуться до носа.*)  
Смешными усами. (*Указательные пальцы прижаты к губам.*)  
Норку глубокую роет себе (*Роем ноку.*)  
Сильными лапками  
В мягкой земле.  
Чистит он шерстку себе (*"Чистим шерстку".*)  
Или спит. (*Руки кладём под щеку.*)  
Кролик ушами всегда шевелит. (*Шевелим "ушами".*)  
Слышит шаги и лисиц, и волков,  
Прячется в норку свою от врагов. (*Закрывает лицо ладонями.*)

### «Домик»

Под грибом - шалашик-домик, *(Ладони шалашиком)*  
Там живет веселый гномик. *(Постучать кулаком одной руки о*  
Мы тихонько постучим, *ладонь другой руки)*  
В колокольчик позвоним. *(«Звоним в колокольчик»)*  
Двери нам откроет гномик,  
Станет звать в шалашик-домик.  
В домике дощатый пол, *(Ладони ребром прижаты друг к др.)*  
А на нем - дубовый стол. *(Показываем стол)*  
Рядом - стул с высокой спинкой *(Показываем стул)*  
На столе - тарелка с вилкой. *(Ладонь левой руки направлена*  
И блины горой стоят - *вверх (тарелка), правая рука (вилка):*  
Угощенье для ребят. *ладонь направлена вниз,*  
*четыре пальца выпрямлены*  
*и слегка разведены в стороны, а большой прижат к ладони)*

### «Умывание» (массаж пальцев)

Знаем, знаем - да - да - да,  
Где ты прячешься, вода!  
(поочередно массируют каждый палец)  
Выходи, водица,  
Мы пришли умыться!  
Лейся на ладошку  
По - нем - нож - ку.  
Нет, не понемножку -  
Посмелей!  
Будет умываться веселей!  
(энергично растирают ладони и кисти рук.)

### «Заботливое солнышко»

Солнце с неба посылает  
Лучик, лучик, лучик.  
(дети ритмично скрещивают руки над головой)  
И им смело разгоняет  
Тучи, тучи, тучи.  
(плавно покачивают руки вверх)

Летом нежно согревает  
Щечки, щечки, щечки.  
(ритмично потирают щеки)

А весной на носик ставит  
Точки - точки - точки.  
Золотят веснушки деток.  
Очень нравится им это!  
(ритмично постукивают пальцем по носу.)

### **«Зимние забавы»**

Лепим мы из снега ком,  
(Дети сжимают и разжимают кисти рук)  
Из комочков слепим дом.  
(Соединяют кончики пальцев рук, слегка разводят ладони в стороны)  
Звери будут в доме жить,  
(Хлопают в ладоши)  
Веселиться и дружить,  
Вместе домик сторожить  
(Соединяют руки в «замок»)  
Раз, два, три, четыре, пять, (загибают пальчики.)  
Мы с тобой снежок слепили. (дети «лепят»)  
Круглый, крепкий, очень гладкий (Показывают круг, сжимают ладони,  
глядят одной ладонью другую.)  
И совсем-совсем не сладкий. (Грозят пальчиком.)  
Раз — подбросим, (Подбрасывают).  
Два — поймаем, (Ловят).  
Три — уроним (Роняют).  
И... сломаем (Топают).

### **«Помогаем мамочке»**

«Дружно маме помогаем –  
Пыль повсюду вытираем. ( Движения по тексту)  
Мы белье теперь стираем  
Полощем, отжимаем.  
Подметаем все кругом –  
И бегом за молоком.  
Маму вечером встречаем,  
Двери настежь открываем,  
Маму крепко обнимаем».

### **«Шапочки»**

В шапочках желтых мы стали цыплята, (ребенок машет руками, как  
цыпленок крылышками.)  
В шапочках белых мы стали зайчата, (показывает заячьи ушки)

В шапочках красных мы стали грибочки, (соединяет руки над головой).  
 В шапочках чёрных – черника на кочках, (присаживается на корточки.)  
 В шапочках синих дождевиками стали (встает, ставит руки на пояс.)  
 И по дорожкам легко поскакали. (прыгает вперед на двух ногах.)

### «Доброта»

Если пальчики грустят – Доброты они хотят.	пальцы плотно прижимаем к ладони
Если пальчики заплачут – Их обидел, кто-то значит.	трясем кистями
Наши пальцы пожалеем – Добротой своей согреем.	«моем» руки, дышим на них
К себе ладошки мы прижмем,	поочередно, 1 вверху, 1 внизу.
Гладить ласково начнем.	гладим ладонь другой ладонью
Пусть обнимутся ладошки, Поиграют пусть немножко.	скрестить пальцы, ладони прижать пальцы двух рук быстро легко стучат
Каждый пальчик нужно взять И покрепче обнимать.	каждый палец зажимаем в кулачке

### Урожай

Овощи растут на грядке.	скрестить пальцы на двух руках, по очереди поднимать пальцы
Посчитай их по порядку:	соединить по очереди пальцы на двух руках
Капуста, перец, огурец,	кулак, ребро, ладонь
Я сегодня молодец.	гладим себя по груди

На грядке овощи растут,	скрестить пальцы на двух руках, по очереди поднимать пальцы
Что же мы увидим тут?	соединить по очереди пальцы на двух руках
Картофель, помидор, морковь,	кулак, ребро, ладонь
Мы себя похвалим вновь.	гладим себя по груди

### «Новый год»

Наступает Новый год!	хлопаем в ладоши
Дети водят хоровод.	кисти сцеплены пальцами, руки вытянуты, кисти внутрь-наружу
Висят на елке шарики,	поочередно соединяем пальцы на двух руках, образуя шар
Светятся фонарики.	фонарики
Вот сверкают льдинки,	сжимать и резко разжимать кулаки по очереди
Кружатся снежинки.	легко и плавно двигать кистями
В гости дед Мороз идет,	пальцы шагают по коленям или по полу
Всем подарки он несет.	трем друг об друга ладони
Чтоб подарки посчитать, Будем пальцы загибать:	хлопаем по коленям или по полу, одна рука — ладонью, другая — кулаком, а затем меняем
1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10.	по очереди массируем каждый палец

### Пальчиковая гимнастика «Путешествие»

Тук-тук-тук, Тук-тук-тук. Наши ушки слышат стук.	возле уха каждый палец стучит о большой 3 раза
Вот ладошечки шуршат,	потирание ладоней друг о друга
Наши пальчики трещат.	потирание кулачков друг о друга
Теперь в ладоши громко бей,	хлопки
А теперь ты их согрей.	ладони на щеки
К путешествию готовы?	кулаки на коленях
Да!	руки вверх, ладони раскрыть
В путь отправимся мы снова:	вращательные движения кистями
Сядем мы на самолет И отправимся в полет.	руки вытянуты в стороны, ладони напряжены
Мы теперь на корабле, Нас качает на волне.	ладони лодочкой, одна вверх, вторая вниз
Едет поезд,	ребром ладони двигаем по коленям или по столу
Колеса стучат.	кулачки стучат по коленям или по столу
С поезда много веселых ребят (зверят).	подушечками пальцев поочередно нажимаем на колени или на стол

Перечислить имена детей (зверей). Дети повторяют и хлопают ладонями по коленям или по столу.

### Зима

Пришла зима,	трем ладошки друг о друга
Принесла мороз.	пальцами массируем плечи, предплечья
Пришла зима,	трем ладошки друг о друга
Замерзает нос.	ладошкой массируем кончик носа
Снег,	плавные движения ладонями
Сугробы,	кулаки стучат по коленям попеременно
Гололед.	ладони шоркают по коленям разнонаправлено
Все на улицу — вперед!	одна рука на колени ладонью, вторая рука согнута в локте, кулак (меняем)
Теплые штаны наденем,	ладонями проводим по ногам
Шапку, шубу, валенки.	ладонями проводим по голове, по рукам, топаем ногами
Руки в варежках согреем	круговые движения ладонями одной руки вокруг другой ладони
И завяжем шарфики.	ладони прикладываем друг на друга к основанию шеи
Зимний месяц называй!	ладони стучат по коленям

Это Декабрь, Январь, Февраль.

кулак, ребро, ладонь