

ПАЛЬЧИКОВАЯ ГИМНАСТИКА

«ПО ГРИБЫ»

Раз, два, три, четыре, пять	<i>Попеременно сгибать пальцы начиная с мизинца</i>
Мы грибы идем искать	
Этот пальчик в лес пошел	
Этот пальчик гриб нашел	
Этот пальчик чистить стал	
Этот пальчик жарить стал	
Этот пальчик все-все съел	
Оттого и потолстел	

«АЛЫЕ ЦВЕТЫ»

Наши алые цветки	<i>Ладони соединены в форме тюльпана, пальцы медленно раскрываются</i>
Распускают лепестки	
Ветерок чуть дышит	<i>Покачивания кистями рук</i>
Лепестки колышит	
Наши алые цветки	<i>Пальцы медленно закрываются</i>
Закрывают лепестки	
Тихо засыпают	<i>Покачивание головкой цветка</i>
Головой качают	

«АПЕЛЬСИН»

Мы делили апельсин	<i>Загибать пальцы, начиная с мизинца</i>
Апельсин всего один	
Эта долька для котят	
Эта долька для утят	
Эта долька для чижа	
Эта долька для ежа	
Ну а волку кожура	

«ЗАЙЦЫ»

Скачет зайка косой	<i>2-й и 3-й пальцы вверх, остальные соединить</i>
Под высокой сосной	<i>Ладонь правой руки вверх, пальцы широко расставлены</i>
Под другою сосной	<i>Ладонь левой руки</i>
Скачет зайка другой	<i>Левой рукой – «зайку»</i>

«СЕМЬЯ»

Этот пальчик – дедушка	<i>По очереди разгибать пальцы, начиная с большого</i>
Этот пальчик – бабушка	
Этот пальчик – папочка	
Этот пальчик – мамочка	
Этот пальчик – наш малыш	

«В ГОСТИ»

В гости к пальчику большому	<i>Выставить большие пальцы вверх</i>
Приходили прямо к дому	<i>Соединить под углом кончики пальцев</i>
Указательный и средний	<i>Поочередно соединять с большими</i>
Безымянный и последний	
Сам мизинчик малышок	<i>Выставить вверх мизинцы</i>
Постучался на порог	<i>Кулаки стучат друг об дружку</i>
Вместе пальчики - друзья	<i>Сжатие пальцев в кулак</i>
Друг без друга им нельзя	

«ЗАСОЛКА КАПУСТЫ»

Мы капусту рубим	<i>Резкие движения прямыми кистями вниз и вверх</i>
Мы морковку трем	<i>Движения кулаков к себе - от себя</i>
Мы капусту солим	<i>Имитация посыпания солью из щепотки</i>
Мы капусту жмем	<i>Сжимать пальцы в кулак</i>

«ПРОГУЛКА»

Пошли пальчики гулять	<i>Большие пальцы идут по столу</i>
-----------------------	-------------------------------------

А вторые догонять	<i>Ритмичные движения по столу</i>
Третьи пальчики бегом	<i>В быстром темпе</i>
А четвертые пешком	<i>В медленном темпе</i>
Пятый пальчик поскакал	<i>Ритмичные движения</i>
И в конце пути упал	<i>Хлопок кулаками по столу</i>

«ДОМИК»

Раз, два, три, четыре, пять	<i>Разжимать пальцы из кулака по одному</i>
Вышли пальчики гулять	
Раз, два, три, четыре, пять	<i>Сжимать пальчики по одному</i>
В домик спрятались опять	

«ДРУЖБА»

Дружат в нашей группе	<i>Пальцы соединить в замок</i>
Девочки и мальчики	
Мы с тобой подружим	<i>Ритмичное касание пальцев обеих рук</i>
Маленькие пальчики	
Раз, два, три, четыре, пять	<i>Поочередное касание пальцев обеих рук</i>
Начинай считать опять	
Раз, два, три, четыре, пять	<i>Руки вниз встряхнуть кистями</i>
Мы закончили считать	

«ЛОШАДКИ»

По дороге белой, гладкой	<i>Пальчики скачут по столу</i>
Скачут пальцы, как лошадки	
Чок-чок-чок, чок-чок-чок	
Скачет резвый табунок	

«РЫБКИ»

Рубки весело резвятся	<i>Имитировать движения рыбок</i>
В чистой тепленькой воде	
То сожмутся, то разожмутся	
То зароются в песке	

«РАЗ, ДВА, ТРИ, ЧЕТЫРЕ, ПЯТЬ»

Раз, два, три, четыре, пять	<i>По очереди загибать пальцы на правой руке</i>
Будем пальчики считать	<i>Сжимать и разжимать кулаки</i>
Крепкие, дружные	
Все такие нужные	
На другой руке опять	<i>По очереди загибать пальцы на левой руке</i>
Раз, два, три, четыре, пять	<i>Помахать руками</i>
Пальчики быстрые	
Хотя не очень чистые	

«ПТИЧКИ»

Птички полетели	<i>Большой палец согнуть в горизонтальное положение, сверху присоединить сомкнутые прямые остальные пальцы</i>
Крыльями махали	<i>Махи ладонями</i>
На деревья сели	<i>Руки вверх, все пальцы расставить</i>
Вместе отдыхали	<i>Большой палец согнуть в горизонтальное положение, сверху присоединить сомкнутые прямые остальные пальцы</i>

«КОЗА И КОЗЛЕНОК»

Идет коза рогатая	<i>2-й и 5-й пальцы вверх, остальные прижаты к ладони 1-ым пальцем</i>
Идет коза бодатая	
К ней козленок спешит	<i>2-й и 4-й пальцы вверх, остальные прижаты к ладони</i>
Колокольчиком звенит	<i>Пальцы щепоткой опущены вниз</i>

«ЧЕЛОВЕЧКИ»

Побежали вдоль реки	<i>Движения 2-го и 3-го пальцев обеих рук по столу</i>
Дети наперегонки	

«КОШКА И СОБАКИ»

Вышла кошечка вперед	<i>2-й и 5-й пальцы правой руки согнуты вверх, остальные прижаты к ладони</i>
----------------------	---

	<i>большим пальцем сверху</i>
К нам идет	<i>Левой ладонью машем у основания правой кисти</i>
Хвостом играет	
Ей навстречу из ворот	<i>Большие пальцы обеих рук вверх, внутренняя сторона ладоней к себе, остальные пальцы в горизонтальном положении вместе, кончики средних пальцев соприкасаются</i>
Две собачки выбегают	<i>2-й и 5-й пальцы обеих рук подняты вверх, остальные прямые соединены вместе</i>

«ЗАМОК»

На двери весит замок	<i>Соединить пальцы в замок</i>
Кто открыть его бы смог	
Потянули	<i>Пальцы сцеплены, руки тянутся в разные стороны</i>
Покрутили	<i>Движения сцепленными пальцами от себя к себе</i>
Постучали	<i>Основания ладоней стучат друг о друга</i>
И открыли	<i>Пальцы расцепляются</i>

«ДОМ И ВОРОТА»

На поляне дом стоит	<i>Пальцы обеих рук под углом друг к другу</i>
Ну, а к дому путь закрыт	<i>Большие пальцы обеих рук вверх, внутренняя сторона ладоней к себе, остальные пальцы в горизонтальном положении вместе, кончики средних пальцев соприкасаются</i>
Мы ворота открываем	<i>Ладони поворачиваются друг к другу</i>
В этот домик приглашаем	<i>Пальцы обеих рук под углом друг к другу</i>

«СИДИТ БЕЛКА»

Сидит белка на тележке	<i>Загибать по очереди пальцы правой руки левой рукой</i>
Продает она орешки	
Лисичке-сестричке	
Воробью, синичке	
Мишке толстопятому	
Заиньке ушастому	

«ГДЕ ТЫ БЫЛ»

Мальчик-мальчик, где ты был	<i>Касания кончиками больших пальцев поочередно с кончиками каждого пальца</i>
С этим братцем в лес ходил	
С этим братцем щи варил	
С этим братцем кашу ел	
С этим братцем песни пел	

«СЧИТАЕМ ПАЛЬЧИКИ»

Можешь пальцы сосчитать	<i>Считать каждый палец, загибая</i>
Один, два, три, четыре, пять	
Один, два, три, четыре, пять	
Десять пальцев, пара рук	
Вот твое богатство, друг	

«ПЯТЬ ПАЛЬЦЕВ»

На моей руке пять пальцев	<i>Сжимать и разжимать кулаки</i>
Пять хватальцев, пять держальцев	
Чтоб строгать и чтоб пилить	
Чтобы брать и чтоб дарить	
Их не трудно посчитать	
Раз, два, три, четыре, пять	<i>Поочередно загибать пальцы</i>

«ЭТОТ ПАЛЬЧИК»

Этот пальчик в лес пошел	<i>Загибать пальцы поочередно, начиная с мизинца</i>
Этот пальчик гриб нашел	
Этот пальчик чистить стал	
Этот пальчик жарить стал	
Этот пальчик все съел	
Оттого и потолстел	

«ПОВСТРЕЧАЛИСЬ»

Повстречались два котенка: «мяу-мяу»	<i>Соединять поочередно пальцы правой и левой руки</i>
Два щенка: «ав-ав»	
Два жеребенка: «иго-го»	
Два тигренка: «р-р-р»	
Два быка: «му-у-у»	
Смотри, какие рога	<i>Показать рога</i>

«КОТЯТА»

Один котенок пьет молоко	<i>Сжать пальцы в кулачки и разгибать по одному</i>
Оно такое вкусное, что идет	
Еще один котенок	
Два котенка пьют молоко	
Оно такое вкусное, что идет	
Еще один котенок (и т.д.)	

«ПЫЛЕСОС»

Пылесос, пылесос	<i>Сгибание пальцев обеих рук в положении ладони вперед</i>
Ты куда суешь свой нос	<i>Сгибание пальцев, ладони обращены друг к другу</i>
Я жужжу, я жужжу	<i>Соприкосновение кончиками пальцев</i>
Я порядок навожу	

ПАЛЬЧИКОВАЯ ГИМНАСТИКА

«ПО ГРИБЫ»

Раз, два, три, четыре, пять	<i>Попеременно сгибать пальцы начиная с мизинца</i>
Мы грибы идем искать	
Этот пальчик в лес пошел	
Этот пальчик гриб нашел	
Этот пальчик чистить стал	
Этот пальчик жарить стал	
Этот пальчик все-все съел	
Оттого и потолстел	

«АЛЫЕ ЦВЕТЫ»

Наши алые цветки	<i>Ладони соединены в форме тюльпана, пальцы медленно раскрываются</i>
Распускают лепестки	
Ветерок чуть дышит	<i>Покачивания кистями рук</i>
Лепестки колышит	
Наши алые цветки	<i>Пальцы медленно закрываются</i>
Закрывают лепестки	
Тихо засыпают	<i>Покачивание головкой цветка</i>
Головой качают	

«АПЕЛЬСИН»

Мы делили апельсин	<i>Загибать пальцы, начиная с мизинца</i>
Апельсин всего один	
Эта долька для котят	
Эта долька для утят	
Эта долька для чижа	
Эта долька для ежа	
Ну а волку кожура	

«ЗАЙЦЫ»

Скачет заяка косой	<i>2-й и 3-й пальцы вверх, остальные соединить</i>
Под высокой сосной	<i>Ладонь правой руки вверх, пальцы широко расставлены</i>
Под другою сосной	<i>Ладонь левой руки</i>
Скачет заяка другой	<i>Левой рукой – «зайку»</i>

«СЕМЬЯ»

Этот пальчик – дедушка	<i>По очереди разгибать пальцы, начиная с большого</i>
Этот пальчик – бабушка	
Этот пальчик – папочка	
Этот пальчик – мамочка	
Этот пальчик – наш малыш	

«В ГОСТИ»

В гости к пальчику большому	<i>Выставить большие пальцы вверх</i>
Приходили прямо к дому	<i>Соединить под углом кончики пальцев</i>
Указательный и средний	<i>Поочередно соединять с большими</i>
Безымянный и последний	
Сам мизинчик малышок	<i>Выставить вверх мизинцы</i>
Постучался на порог	<i>Кулаки стучат друг об дружку</i>
Вместе пальчики - друзья	<i>Сжатие пальцев в кулак</i>
Друг без друга им нельзя	

«ЗАСОЛКА КАПУСТЫ»

Мы капусту рубим	<i>Резкие движения прямыми кистями вниз и вверх</i>
Мы морковку трем	<i>Движения кулаков к себе - от себя</i>
Мы капусту солим	<i>Имитация посыпания солью из щепотки</i>
Мы капусту жмем	<i>Сжимать пальцы в кулак</i>

«ПРОГУЛКА»

Пошли пальчики гулять	<i>Большие пальцы идут по столу</i>
-----------------------	-------------------------------------

А вторые догонять	<i>Ритмичные движения по столу</i>
Третьи пальчики бегом	<i>В быстром темпе</i>
А четвертые пешком	<i>В медленном темпе</i>
Пятый пальчик поскакал	<i>Ритмичные движения</i>
И в конце пути упал	<i>Хлопок кулаками по столу</i>

«ДОМИК»

Раз, два, три, четыре, пять	<i>Разжимать пальцы из кулака по одному</i>
Вышли пальчики гулять	
Раз, два, три, четыре, пять	<i>Сжимать пальчики по одному</i>
В домик спрятались опять	

«ДРУЖБА»

Дружат в нашей группе	<i>Пальцы соединить в замок</i>
Девочки и мальчики	
Мы с тобой подружим	<i>Ритмичное касание пальцев обеих рук</i>
Маленькие пальчики	
Раз, два, три, четыре, пять	<i>Поочередное касание пальцев обеих рук</i>
Начинай считать опять	
Раз, два, три, четыре, пять	<i>Руки вниз встряхнуть кистями</i>
Мы закончили считать	

«ЛОШАДКИ»

По дороге белой, гладкой	<i>Пальчики скачут по столу</i>
Скачут пальцы, как лошадки	
Чок-чок-чок, чок-чок-чок	
Скачет резвый табунок	

«РЫБКИ»

Рубки весело резвятся	<i>Имитировать движения рыбок</i>
В чистой тепленькой воде	
То сожмутся, то разожмутся	
То зароются в песке	

«РАЗ, ДВА, ТРИ, ЧЕТЫРЕ, ПЯТЬ»

Раз, два, три, четыре, пять	<i>По очереди загибать пальцы на правой руке</i>
Будем пальчики считать	<i>Сжимать и разжимать кулаки</i>
Крепкие, дружные	
Все такие нужные	
На другой руке опять	<i>По очереди загибать пальцы на левой руке</i>
Раз, два, три, четыре, пять	<i>Помахать руками</i>
Пальчики быстрые	
Хотя не очень чистые	

«ПТИЧКИ»

Птички полетели	<i>Большой палец согнуть в горизонтальное положение, сверху присоединить сомкнутые прямые остальные пальцы</i>
Крыльями махали	<i>Махи ладонями</i>
На деревья сели	<i>Руки вверх, все пальцы расставить</i>
Вместе отдыхали	<i>Большой палец согнуть в горизонтальное положение, сверху присоединить сомкнутые прямые остальные пальцы</i>

«КОЗА И КОЗЛЕНОК»

Идет коза рогатая	<i>2-й и 5-й пальцы вверх, остальные прижаты к ладони 1-ым пальцем</i>
Идет коза бодатая	
К ней козленок спешит	<i>2-й и 4-й пальцы вверх, остальные прижаты к ладони</i>
Колокольчиком звенит	<i>Пальцы щепоткой опущены вниз</i>

«ЧЕЛОВЕЧКИ»

Побежали вдоль реки	<i>Движения 2-го и 3-го пальцев обеих рук по столу</i>
Дети наперегонки	

«КОШКА И СОБАКИ»

Вышла кошечка вперед	<i>2-й и 5-й пальцы правой руки согнуты вверх, остальные прижаты к ладони</i>
----------------------	---

	<i>большим пальцем сверху</i>
К нам идет	<i>Левой ладонью машем у основания правой кисти</i>
Хвостом играет	
Ей навстречу из ворот	<i>Большие пальцы обеих рук вверх, внутренняя сторона ладоней к себе, остальные пальцы в горизонтальном положении вместе, кончики средних пальцев соприкасаются</i>
Две собачки выбегают	<i>2-й и 5-й пальцы обеих рук подняты вверх, остальные прямые соединены вместе</i>

«ЗАМОК»

На двери весит замок	<i>Соединить пальцы в замок</i>
Кто открыть его бы смог	
Потянули	<i>Пальцы сцеплены, руки тянутся в разные стороны</i>
Покрутили	<i>Движения сцепленными пальцами от себя к себе</i>
Постучали	<i>Основания ладоней стучат друг о друга</i>
И открыли	<i>Пальцы расцепляются</i>

«ДОМ И ВОРОТА»

На поляне дом стоит	<i>Пальцы обеих рук под углом друг к другу</i>
Ну, а к дому путь закрыт	<i>Большие пальцы обеих рук вверх, внутренняя сторона ладоней к себе, остальные пальцы в горизонтальном положении вместе, кончики средних пальцев соприкасаются</i>
Мы ворота открываем	<i>Ладони поворачиваются друг к другу</i>
В этот домик приглашаем	<i>Пальцы обеих рук под углом друг к другу</i>

«СИДИТ БЕЛКА»

Сидит белка на тележке	<i>Загибать по очереди пальцы правой руки левой рукой</i>
Продает она орешки	
Лисичке-сестричке	
Воробью, синичке	
Мишке толстопятому	
Заиньке ушастому	

«ГДЕ ТЫ БЫЛ»

Мальчик-мальчик, где ты был	<i>Касания кончиками больших пальцев поочередно с кончиками каждого пальца</i>
С этим братцем в лес ходил	
С этим братцем щи варил	
С этим братцем кашу ел	
С этим братцем песни пел	

«СЧИТАЕМ ПАЛЬЧИКИ»

Можешь пальцы сосчитать	<i>Считать каждый палец, загибая</i>
Один, два, три, четыре, пять	
Один, два, три, четыре, пять	
Десять пальцев, пара рук	
Вот твоё богатство, друг	

«ПЯТЬ ПАЛЬЦЕВ»

На моей руке пять пальцев	<i>Сжимать и разжимать кулаки</i>
Пять хватальцев, пять держальцев	
Чтоб строгать и чтоб пилить	
Чтобы брать и чтоб дарить	
Их не трудно посчитать	
Раз, два, три, четыре, пять	<i>Поочередно загибать пальцы</i>

«ЭТОТ ПАЛЬЧИК»

Этот пальчик в лес пошел	<i>Загибать пальцы поочередно, начиная с мизинца</i>
Этот пальчик гриб нашел	
Этот пальчик чистить стал	
Этот пальчик жарить стал	
Этот пальчик все съел	
Оттого и потолстел	

«ПОВСТРЕЧАЛИСЬ»

Повстречались два котенка: «мяу-мяу»	<i>Соединять поочередно пальцы правой и левой руки</i>
Два щенка: «ав-ав»	
Два жеребенка: «иго-го»	
Два тигренка: «р-р-р»	
Два быка: «му-у-у»	
Смотри, какие рога	<i>Показать рога</i>

«КОТЯТА»

Один котенок пьет молоко	<i>Сжать пальцы в кулачки и разгибать по одному</i>
Оно такое вкусное, что идет	
Еще один котенок	
Два котенка пьют молоко	
Оно такое вкусное, что идет	
Еще один котенок (и т.д.)	

«ПЫЛЕСОС»

Пылесос, пылесос	<i>Сгибание пальцев обеих рук в положении ладони вперед</i>
Ты куда суешь свой нос	<i>Сгибание пальцев, ладони обращены друг к другу</i>
Я жужжу, я жужжу	<i>Соприкосновение кончиками пальцев</i>
Я порядок навожу	