

Сборник пальчиковой гимнастики



Кривоносова Наталья Владимировна

Книги

Много книжек есть на свете,
Читать их очень любят дети.

Если книги мы прочтем,
То узнаем обо всем:

*(Ладонки соединяют вместе
«книжкой». Раскрывают и
закрывают «книгу».)*

Про моря и океаны,
Удивительные страны.

Про животных прочитаем
И про космос мы узнаем.

*(Поочередно соединяют одноименные
пальцы обеих рук, начиная с мизинцев.)*



Дружат в нашей группе
Девочки и мальчики.

*(Пальцы рук соединяют в
замок (несколько раз))*

Мы с тобой подружим
Маленькие пальчики.

Раз, два, три, четыре, пять
Начинаем мы считать.

*(пальцы с мизинчика
поочередно соединяют друг с
другом)*

Раз, два, три, четыре, пять

Мы закончили считать

*(Руки вниз, встряхивают
кистями)*



Орешник

Орешник ветки наклонил —
(«Кивающие» движения ладоней.)

Зверят орешком угостил:
(Сжать кулачки.)

Вот орешек для бельчонка,

Вот орешек для зайчонка,

Вот орешек хомячку,

Вот орех бурундучку,

И орешек для меня

Приготовил он, друзья.

(Массирование пальцев, начиная с мизинца.)



Грибы

Где берёзки да дубы

*(Поставить руки локтями на стол,
кисти поднять вверх, пальцы
растопырить.)*

Летом выросли грибы.

*(Ладонь левой руки – ножка гриба,
ладонь правой – шляпка.)*

Тут - волнушки и опята,

Там - лисички и маслята.

Под сосной - боровики,

*(Загибать пальцы на каждое название
гриба.)*

Так им рады грибники.

*(Указательным и средним пальцем
«ходить» по столу.)*

М. Абина



Фруктовая ладошка

Этот пальчик — апельсин,

Он, конечно, не один.

Этот пальчик — слива,

Вкусная, красивая.

Этот пальчик — абрикос,

Высоко на ветке рос.

Этот пальчик — груша,

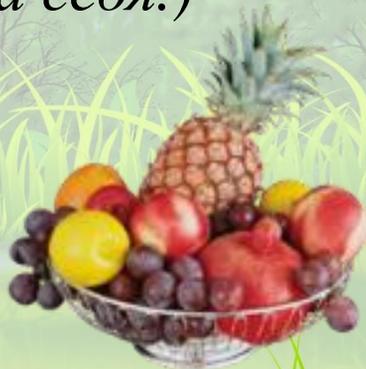
Просит: «Ну-ка, скушай!»

Этот пальчик — ананас,

(Поочередно разгибают пальчики из кулачка, начиная с большого.)

Фрукт для вас и для нас.

(Показывают ладошками вокруг и на себя.)



Капуста

Мы капусту рубим-рубим,
(Поочередные движения прямыми ладонями вверх-вниз.)

Мы капусту солим-солим,
(Поочередное поглаживание подушечек пальцев.)

Мы капусту трем-трем,
(Потирать кулачок о кулачок.)

Мы капусту жмем-жмем.
(Сжимать и разжимать кулачки.)



Ветер

Ветер по лесу летал,
Ветер листики считал:

(Плавные, волнообразные движения ладонями.)

Вот дубовый,

Вот кленовый,

Вот рябиновый резной,

Вот с березки — золотой,

(Загибают по одному пальчику на обеих руках.)

Вот последний лист с осинки

Ветер бросил на тропинку.

(Спокойно укладывают ладони на стол.)



Машина каша

Маша каши наварила,
Маша кашей всех кормила.

*(Указательным пальцем правой руки
дети мешают в левой ладошке.)*

Положила Маша кашу
Кошке — в чашку,
Жучке — в плошку,
А коту — в большую ложку.

В миску курицам, цыплятам
И в корытце поросятам.

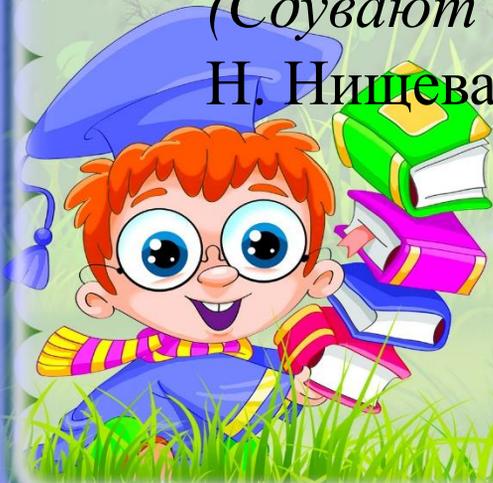
*(Загибают по одному пальчику на
левой руке.)*

Всю посуду заняла,
(Разжимают кулачок.)

Все до крошки раздала.

(Сдувают «крошку» с ладошки.)

Н. Нищева



КАРТОЧКА № 9

Вдоль по реченьке
(Изобразить руками ровную
поверхность)

Лебедушка плывет,
Выше бережка

Головушку несет,
(Поднять согнутую руку, локоть
выставить вперед, кисть руки с
сомкнутыми пальцами сильно
наклонить к локтю.)

Белым крылышком
Помахивает,
(Помахать руками.)

На цветы водичку
Стряхивает.

(Потрясти кистями рук.)



Москва

Москва – это Красная площадь,

*(Положить ладони на стол,
прижав друг к другу.)*

Москва – это башни Кремля.

(Сложить «домик» из рук.)

Москва – это сердце России,

(Сжимать и разжимать кулачки.)

Которое любит тебя.

(Прижать ладони к сердцу.)

В. Степанов



Игрушки

У Антошки есть игрушки:

Вот веселая лягушка.

Вот железная машина.

Это мяч. Он из резины.

Разноцветная матрешка

И с хвостом пушистым кошка.

(Поочередно сгибают пальчики в кулачок, начиная с большого.)



Стирка

Мы белье стирали,

(Тереть одни кулачок об другой.)

В речке полоскали,

(Движения ладонями вправо-влево.)

Выжали, развесили –

(Сжимать-разжимать кулачки, имитировать движения, изображающие развешивание белья.)

То-то стало весело!

(Круговые движения кистями, ладони вверх, пальцы разведены в стороны)



Моя семья

Этот пальчик – дедушка,
Этот пальчик – бабушка,
Этот пальчик – папочка,
Этот пальчик – мамочка,
Этот пальчик – я,
Вот и вся моя семья!

*(Поочередно сгибать пальцы на
обеих руках, начиная с
большого, на последнюю
строчку – показать ладошки.)*



Снежный ком

Взяли дети белый ком,
Лепить будем снежный дом.

(Имитировать движения, изображающие лепку снежком.)

Мы польем его водой,
Домик будет ледяной.

(«Плескать» ладонями воду.)

Ком за комом мы кладем,
Вот и вылепили дом.

(Ставить кулачок на кулачок, затем сделать из ладоней домик.)



Зимние забавы

Что зимой мы любим делать?

В снежки играть, на лыжах
бегать,

На коньках по льду кататься,
Вниз с горы на санках мчаться.

*(Поочередно соединяют большой
палец с остальными.)*



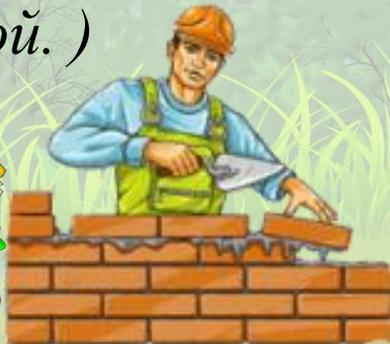
Строители

Рядом с нами, за углом,
(Руки сжаты в кулаки. Разжимать пальцы правой руки, начиная с мизинца.)

Дружно строят новый дом
(Руки сжаты в кулаки. Разжимать пальцы левой руки, начиная с мизинца.)

Каменщик, маляр, электрик,
(Сгибать пальцы правой руки, начиная с большого.)

И сантехник.
(Стукнуть кулаком правой руки ладонь левой.)



Новогодние игрушки

Праздник приближается,
Елка наряжается.

(Поднимают руки вверх «к макушке елки» и, опуская вниз, разводят в стороны.)

Мы развешали игрушки:

Бусы, шарики, хлопушки.

(Поочередно соединяют большой палец с остальными.)

А здесь фонарики висят,

Блеском радуют ребят.

(Крутят ладошками в воздухе — «фонарики».)



КАРТОЧКА № 18

Дятел

Тук-тук-тук, тук-тук-тук,
(Постучать кулачком правой руки по раскрытой ладони левой.)

Раздается чей-то стук.
(Наоборот.)

Это дятел на сосне
(Соединить все пальцы правой руки, изображая клюв дятла, левую руку поднять, пальцы развести в стороны, изображая дерево.)

Долбит клювом по коре.
(Пальцами, изображающими клюв, постучать по ладони другой руки.)



Дикие животные

Это зайчонок, это бельчонок,

Это лисенок, это волчонок,

*(Сгибают пальцы в кулачок,
начиная с мизинца.)*

А это спешит, ковыляет
спросонок

Бурый, мохнатый, смешной
медвежонок.

(Вращают большим пальцем.)



Домашние птицы

Есть у курицы цыпленок,
У гусыни есть гусенок,
У индюшки — индюшонок,
А у утки есть утенок.

*(Большим пальцем поочередно
касаются остальных, начиная с
мизинца.)*

У каждой мамы малыши
Все красивы, хороши!

*(Показывают пальчики, играя
ими.)*



Домашние животные

Довольна корова своими телятами,
Овечка довольна своими ягнятами,
Кошка довольна своими котятами,
Кем же довольна свинья?
Поросятами!

Довольна коза своими козлятами,
А я довольна своими ребятами!

*(Показывают поочередно пальцы
сначала на одной, затем на другой
руке, начиная с больших.)*



Прятки

В прятки пальчики играли
И головки убирали,
Вот так, вот так,
И головки убирали.

*(Ритмично сгибать и разгибать
все пальцы одновременно.)*

*Усложнение: поочередное
сгибание каждого пальчика на
обеих руках.)*



Спортсмены

Чтоб болезней не бояться,
Надо спортом заниматься.

*(Поднимают руки к плечам,
вверх, к плечам, в стороны.)*

Играет в теннис теннисист,
Он спортсмен, а не артист.

В футбол играет футболист,

В хоккей играет хоккеист,

В волейбол — волейболист,

В баскетбол — баскетболист.

*(Сгибают пальцы в кулачок,
начиная с мизинца.)*



Наша армия

Аты-баты, аты-баты!

На парад идут солдаты!

Вот идут танкисты,

Потом артиллеристы,

А потом пехота —

Рота за ротой!

(Поочередно «шагают»

указательным и средним

пальцами правой и левой руки.)



Наши мамы

Много мам на белом свете,
Всех их очень любят дети!

(Разводят руки в стороны, затем крепко обхватывают себя за плечи.)

Журналист и инженер,
Повар, милиционер,

Швея, кондуктор и учитель,

Врач, парикмахер и строитель —

(Поочередно сгибают пальчики, начиная с мизинца, сначала на одной, затем на другой руке.)

Мамы разные нужны,

(Сжимают обе ладошки в «замочек».)

Мамы разные важны!

(Разводят руки, поднимают ладошками вверх.)



Комнатные растения

На окно скорее глянь:

Здесь у нас цветет герань.

А здесь красавец бальзамин,

Амариллис рядом с ним.

Фуксия, бегония —

*(Сгибают пальцы в кулачок,
начиная с мизинца.)*

Мы все названья помним!

(Раскрывают ладошку.)

Мы взрыхлим цветы, польем,

Пошевеливают опущенными вниз
пальцами.

Пусть подрастают день за днем!

*(Обе ладошки соединяют «бутоном»,
поднимают над головой и раскрывают
«цветком».)*



Посуда

Девочка Иринка порядок
наводила.

Девочка Иринка кукле
говорила:

«Салфетки должны быть
в салфетнице,

Масло должно быть в масленке,

Хлебушек должен быть
в хлебнице,

А соль? Ну, конечно,

в солонке!»

*(Поочередно соединяют большой
палец с остальными.)*



Птички

Эта птичка – соловей,
Эта птичка – воробей,
Эта птичка – совушка,
сонная головушка.

Эта птичка – свиристель,
Эта птичка – коростель.

*(Загибать по одному пальчика
на обеих руках.)*

Эта птичка – злой орлан.

*(Махать сложенными накрест
ладонями.)*

Птички, птички, по домам.

*(Махать обеими руками, как
крыльями.)*



Поднежник

Нежный цветок появился в лесу,
*(Из кистей обеих рук, соединённых в
запястьях – «Цветок».)*

Первым встречает он солнце, весну.
(«Солнышко» из обеих рук.)

Утром весенним раскрыл лепесток,
(Соответственно.)

В мягкой землице его корешки.
*(Соединить ладони тыльными
сторонами, пальцы опустить вниз.)*

Н.Нищева



Луноход

Посмотрите, луноход

По Луне легко идет.

Он шагает очень важно,

В нем сидит герой отважный.

(Дети ставят на стол подушечки пальцев обеих рук, переносят на руки часть веса, а затем как бы шагают по очереди правой и левой рукой. Повторяют четверостишие несколько раз.)



Рыбки

Рыбки весело резвятся
В чистой тепленькой воде.
То сожмутся, разожмутся,
То зароются в песке.

*(Имитировать руками движения
рубок в соответствии с текстом.)*



Транспорт

Будем пальчики сгибать —

(Сжимают и разжимают пальчики.)

Будем транспорт называть:

Автомобиль и вертолет,

Трамвай, метро и самолет.

(Поочередно разжимают пальчики, начиная с мизинца.)

Пять пальцев мы в кулак зажали,

Пять видов транспорта назвали.

(Сжимают пальцы в кулачок, начиная с большого.)



Детский сад

Детский садик, детский сад!

Малыши туда спешат.

(Сжимать и разжимать кулачки.)

Посмотреть я в сад иду -

Что растёт в таком саду?

(«Шагать» средним и указательным пальцами.)

Может, груши, виноград?

Их всегда я видеть рад!..

(Соединить большой палец с остальными.)

- Что ты, дядя, не смейся! —

(Махнуть рукой. Улыбнуться.)

Говорят мне малыши.

И кричат вдесятером:

"Это мы в саду растём!"

(Ладони друг против друга. Пальцы соединять парами.)

А. Ярославцев



Что такое день победы
(рисует вопрос пальцами в воздухе),
Это праздник, ордена
(кулачок прикладываем к груди),
И награды боевые,
и салюты золотые
*(руки вверх, пальцы растопырив на
обеих руках),*
И тюльпанчики цветные
(покажу руками бутон),
И чистая земля.
(рисует большой круг в воздухе).



НОВЫЙ ДОМ

Тук-тук-тук, тук-тук-тук!

Молоток бери, мой друг!

(Ударяют, чередуя, кулачком о кулачок.)

Мы построим новый дом,

(Ставят рядом ладошки-«стены».)

Есть окошко в доме том.

Есть еще одно, повыше,

*(Складывают указательные пальцы
полочкой, остальные соединяют
«крышей».)*

Есть труба вверху на крыше.

*(Мизинец отставляют в сторону —
труба.)*

Дом готов, зовем гостей:

«Приходите поскорей!»

(Делают приглашающий жест рукой.)



Мебель

Мебель я начну считать:

Кресло, стол, диван, кровать,

Полка, тумбочка, буфет,

Шкаф, комод и табурет.

*(Пальцы обеих рук поочередно
зажимают в кулачки.)*

Много мебели назвал —

Десять пальчиков зажал!

*(Поднимают зажатые кулачки
вверх.)*



Лето наступает

Вот и лето наступает

(Последовательно соединять пальцы обеих рук с большими, начиная с мизинцев.)

Всех на отдых приглашает

(Соединять одноименные пальцы рук, начиная с больших.)

Будем плавать, загорать

(Круговые движения кистями, «солнце».)

И на даче отдыхать

(«Домик».)

