

Пальчиковая гимнастика



Фонарики.

Фонарики зажглись! Фонарики погасли!
Мы фонарики зажжём,
А потом гулять пойдём!
Вот фонарики сияют,
Нам дорогу освещают!
(Поочерёдно сжимать и разжимать пальцы рук.)

Моем руки.

Ах, вода, вода, вода!
Будем чистыми всегда!
Брызги – вправо, брызги – влево!
Мокрым стало наше тело!
Полотенчиком пушистым
Вытрем ручки очень быстро.

Печём блины.

Мама нам печёт блины,
Очень вкусные они.
Встали мы сегодня рано
И едим их со сметаной.

Заготавливаем капусту.

Мы капусту рубим!
Мы капусту режем!
Мы капусту солим!
Мы капусту жмём!
Мы морковку трём!

Месим тесто.

Тесто мнём, мнём, мнём!
Тесто жмём, жмём, жмём!
Пироги мы испечём!

Флажки.

Я в руках флажки держу
И ребятам всем машу!
*(Опускать и поднимать ладони
вместе или поочерёдно)*

(Касание стола тыльной стороной кисти и ладонью)

Шарик.

Я надул упругий шарик,
Укусил его комарик.
Лопнул шарик – не беда,
Новый шар надую я.

Лодочка.

Маленькая лодочка по реке плывёт,
На прогулку лодочка малышей везёт.
(Ладони сложить лодочкой)

Речка и рыбка.

Рыбка – малютка по речке плывёт,
Рыбка – малютка хвостиком бьёт.

Птички в гнезде.

Вот птенцы, а вот – гнездо.
Всем птенцам в гнезде тепло.
*(Правую руку собрать в «щепоть»,
левой обхватить правую.)*

Деревья.

В поле дерево стоит,
Ветер ветки шевелит.
Дует ветер нам в лицо,
Закачалось деревцо!

Цветок

Солнце поднимается –
Цветочек распускается!
Солнышко садится –
Цветочек спать ложится.

Дом.

Посмотри на дом с трубой.
В нём мы будем жить с тобой.
(Кисти соединить под углом,

Ёжик.

Маленький колючий ёж.
До чего же он хорош!
*(Пальцы одной руки между пальцами
другой. Шевелить прямыми пальцами)*

Пароход.

Пароход плывёт по речке,
И труба дымит, как печка.
(Большие пальцы поднять – труба)

Птичка пьёт водичку.

Наклонилась, захватила,
Подняла и проглотила.

Птичка летит.

Птички летели, *(Ладони к себе,*
Сели – посидели, *большие пальцы*
Дальше полетели. *переплести – это*
«голова» птицы)

Корни.

Высокие красивые
Деревья здесь растут,
А корни под землёю
Для них водичку пьют.

Кошечка.

Кулачок – ладошка.
Я иду, как кошка.
*(Одновременно или попеременно
сжимать и выпрямлять пальчики)*

Вот стоит огромный дом,
Дом ужасно важный.
Сто окошек в доме том!

*трегольником. Указ.палец
выпрямить - «труба».)*

Он многоэтажный. (Н.Тегипко)

Сарай.

Этот домик называется сарай,
Кто живёт в сарае?
Ну –ка угадай!
*(Пальцы рук соединить под углом
Большие пальцы спрятать под крышу.)*

Труба.

Дом стоит с большой трубой.
В нём мы будем жить с тобой.
Смотрит ввысь труба на крыше
И дымит, как будто дышит.
(Кисти в кулачки, ставить друг на друга)

Стул.

Спинка и сиденье - *(Одна ладонь вертикально
Стул на удивленье! (к ней приставить кулачок)*
Мы на стульях посидим,
Друг на друга поглядим!

Стол.

Кулачок –это толстая ножка.
Сверху крышка – наша ладошка.
Маленький столик. Время идёт...
Вместе с ладошкой и стол подрастёт

Ворота.

Ворота крепко мы закрём - *(Ладони поставить на ребро, пальцами друг к другу)*
Не сможет волк проникнуть в дом! *Или*
А ворота мы закроем на замок, чтобы волк зубастый в дом войти не смог.

Замок.

(И.п. Ладони прижать друг к другу. Пальцы переплести.)
На двери висит замок. *(Быстро соединять и разъединять пальцы в замок.)*
Кто его открыть бы смог? – Потянули! *(Пальцы – в замке, потянуть пальцы)*
- Покрутили! *(Подвигать сцепленными пальцами от себя, к себе.)*
- Постучали! *(Пальцы в замке, постучать основаниями ладоней друг о друга.)*
- И - открыли! *(Расцепить пальцы.)*

Зайчик.

Кто там скачет на лужайке?
Это длинноухий заяк!

Зайка серенький сидит и ушами шевелит.
Раз – два, раз – два. И ушами шевелит!

*(Левая рука – «зайчик»(показ. ушки).
Правая – выпр. ладонь накрывает сверху
«зайку»-это «сосна». Поменять.)*

*(Указ. и ср. пальцы вместе. Большой
стучит по согнутым безым. и мизинцу.)*

Этот зайчик – под сосной,
Этот зайчик – под другой.

Дали зайцу барабан.
Он ударил: там-там-там!

Ножницы.

Режу,режу,ткань верчу,
Научиться шить хочу!
(Указ. и средний пальцы)

Колечко.

На узорное крылечко
Кто-то уронил колечко.
И оно с крыльца скатилось,
За ступеньку закатилось.
Дети смотрят там и тут,
Но колечка не найдут.

Вилка.

Вилкой мы едим сосиску,
Макароны и редиску.
(Указ.,ср. и безым.пальцы вытянуты вверх)

Очки.

Вот колечки – посмотри!
Превращаются в очки!
(Соединить большой и указательный
пальцы вместе в колечко двумя руками.
Поднести к глазам,имитируя очки)

Человечек.

Маленькие ножки шагают по дорожке!
Топ-топ,топ-топ.Шагают по дорожке.
. .

Вот человечек идёт по дорожке.
И высоко поднимает он ножки.
На одной ноге стоит и по сторонам глядит
На другую ногу встал, покачался и упал.

Лыжник.

Утром на лыжах кататься пошли,
Быстро до леса на лыжах дошли.
Время к обеду – весь лес обошли.
Дружно на лыжах домой мы пришли.

(Указ. и ср.пальцы поставить на 2 плоские
счётные палочки.Ехать по столу скользящими
движениями.)

Коза.

Вижу у козочки острые рожки.
Я убегу от неё по дорожке.
. .

Идёт коза рогатая,
Идёт коза бодатая.
Навстречу ей козёл спешит.
Дорогу уступить велит.

Мостик.

(Большой и указательный пальцы левой руки соединить с такими же пальцами
правой руки,расположить параллельно полу – это «мостик».Остальные пальцы
выпрямить , прижать друг к другу.)

Мы над речкой из дощечек
Строим мостик золотой.
Через мостик человечек
Гонит козочку домой.

Шла коза по мостику
И виляла хвостиком,
Зацепилась за перила -
Прямо в речку угодила.

Улитка.

(Большой палец и мизинец выпрямля-

Пчела.

(Вращать указат.выпрямленным пальцем)

ются и прячутся)
Улитка, улитка! Покажи рога!
Дам тебе я хлеба или молока.

Жу-жу-жу, жу-жу-жу,
Над цветами я кружу!

Лягушка.

Вот лягушка по дорожке
Скачет,вытянувши ножки.
Увидала комара,
Закричала: ква-ква-ква.

(Указ.палец и мизинец поднять вверх и держать полусогнутыми. Средний и безымянный прижать к ладони большим пальцем.)

Три богатыря.

(Указ.,средний и безым. пальцы вытянуты вверх и прижаты друг к другу)
На поляне у ручья
Три стоят богатыря.

Дружные пальчики.

(Пальцы вытянуть и прижать друг к другу)
Пальцы очень крепко дружат,
Мне помощниками служат.
Поссорились – помирились!(развести-прижать)

Собака.

(Ладонь поставить на ребро,большой палец выпрямить,остальные сомкнуть. Мизинец опускать и поднимать.)
Ав-ав-ав – я не пугаю, Я с ребятами играю!

(Указ.палец и мизинец поднять вверх. Остальные пальцы собрать в «щёпоть».)
Шла собака через мост,четыре лапы,пятый хвост.
Если мост обвалится, то собака свалится.

Лошадь.

(Большой палец пр.руки поднять вверх.Сверху обхватить эту ладонь другой ладонью под углом,образуя пальцами гриву.Большой палец левой руки поднять вверх. Потом поменять руки.)
Конь ретивый с длинной гривой
Скачет,скачет по полям тут и там! Тут и там!

Кошка.

(Большой палец и мизинец подняты вверх. Остальные пальцы прижаты к ладони.)
Маленькая кошка села у окошка.
Хвостиком играет, мышку поджидает.

(Сильно сгибать и разгибать кончики пальцев.)
Если когти точит кошка,
Будет дождик за окошком.

Мышка.

(Миз. и указ.палец согнуты – это «ушки».Ср.,безым.и большой сомкнуты и вытянуты.)

Перед тем как хрумкать сушки, ты, мышонок, вымой ушки,
Чтоб услышать шорох кошки, что крадётся по дорожке. (Н.Тегипко)

Петух.

(Ладонь поднять вверх. Ук. палец опирается на большой – это «клюв». Остальные пальцы растопырены в стороны и подняты вверх – это «гребешок».)

Петя – Петя – петушок,
Красный чудо – гребешок.

Курочка.

(Ладонь немного согнуть. Пальцы накладываются друг на друга в полусогнутом положении.)

Зёрнышко за зёрнышком
Курочка клюёт.
В клюве своим деткам
зёрнышко несёт.

Гусь.

Ладонь согнуть под прямым углом. Пальцы вытянуть вперёд и прижать друг к другу. Ук. палец согнут и опирается на большой.

Гусь гогочет и гогочет, *или* У гусёнка босы лапки, он носить не любит тапки.
Ущипнуть тебя он хочет! Любит он в воде плескаться, и нырять и кувыркаться.

Домик.

1,2,3,4,5 - (разгибаем пальцы)
Вышли пальчики гулять. (ритмично сжимать и разжимать пальцы)
1,2,3,4,5 - (сгибаем все пальцы в кулак по очереди, начиная с мизинца)
В домик спрятались опять. (разжимать и сжимать пальцы в кулак)

За работу!

(Поочередно разгибать пальчики)

-Ну –ка, братцы, за работу!

Покажи свою охоту.

Большаку – дрова рубить.

Печки все – тебе топить.

Тебе – воду носить.

А тебе – обед варить.

А тебе – посуду мыть.

А потом всем песни петь.

Песни петь да плясать,

Наших деток забавлять. (повороты)

Пальчики ложатся спать.

(Поочередно сгибать пальчики, с большого)

Этот пальчик хочет спать,

Этот пальчик – прыг в кровать!

Этот пальчик прикорнул,

Этот пальчик уж заснул.

Ну а этот долго спал,

А потом будить всех стал.

Встали пальчики! Ура!

Нам гулять идти пора!

Пальчики здороваются.

(Кончиком бол. пальца поочередно касаться кончиков пальцев)

Дружные ребята.

Дружат в нашей группе (Ритмично соединять Девочки и мальчики. (пальцы в «замок»))

- Здравствуй, указательный!
– Привет, средний!
- Здорово, безымянный!
- Как дела, мизинец?
.

Мы с тобой подружим (*дотрагиваемся*
Маленькие пальчики. (*подушечками*)
1,2,3,4,5... (*соединять одним пальцы*)
Начинай считать опять. (*касание 2-мя руками*)
1,2,3,4,5, мы закончили считать. (*встряхнуть*)

В гости.

В гости к пальчику большому
Приходили прямо к дому
Указательный и средний,
Безымянный и последний.
А мизинчик – малыш
Сам забрался на порог.
Вместе пальчики – друзья.
Друг без друга им нельзя.

Пальчик – мальчик.

- Пальчик – мальчик, где ты был?
- С этим братцем в лес ходил,
С этим братцем щи варил,
С этим братцем кашу ел,
С этим братцем песни пел!

Цепочка.

(*Поочер. соединять большой палец с остальными. Или Сцеплять пальцы колечками одно врем. двумя руками*)
Колечко с колечком соединяем,
Цепочку из пальчиков мы получаем.
.

Мы топали.

(*Ударять по очереди каждым пальчиком по столу, как по клавишам*)
Мы то-па-ли, мы то-па-ли,
До то-по-ля до-то-па-ли,
До то-по-ля до-то-па-ли,
Чуть но-ги не от-то-па-ли!

Итоговая сказка.

(*руками изображать выделенные слова*)

Жил был **человечек** и построил он себе дом. **Домик** получился красивый с высокой трубой на крыше. Вокруг **дома** построил **он** забор с **воротами**. Возле **дома** **человечек** посадил **цветы**, они раскрывали свои лепестки утром и закрывали вечером. Над **цветами** кружили **пчёлы**, они жужжали и собирали цветочный сок.

Человечек жил один – одинёшенек, и пошёл он по свету друзей искать. Шёл – шёл, встретил **птичку** и говорит: «**Птичка-птичка**, давай дружить!» Но **птица** ничего ему не сказала, взмахнула крыльями и улетела.

Пошёл **человечек** дальше и увидел **рыбу**. Но **рыбка** не захотела дружить с **человеком**, плеснула хвостиком и уплыла. А он пошёл дальше и встретил **лошадку**. «Иго-го,- сказала **лошадка**, _ давай с тобой дружить, **человек**, я буду помогать тебе перевозить тяжёлые грузы». И **человечек** с радостью согласился. Дальше пошли они вместе: **человек и лошадка**.

Шли-шли, а навстречу им-**собака**. «Ав-ав,возьми меня с собой, человек, я буду тебя охранять».И пошли они дальше втроём: **человек, лошадь и собака**. Идут и видят – **коза** пасётся в поле: «Ме-ме, давай дружить, человек, я буду поить тебя вкусным молоком».Дальше пошли они вчетвером: **человек, лошадь, собака и коза**. Идут и слышат жалобное мяуканье. Оказалось, что это **кошка**: «Мяу-мяу, возьми меня с собой, человек, я буду **мышей** пугать, чтобы они ничего не могли погрызть».

Согласился **человечек**, и пошли они дальше: **человек, лошадь, собака, коза и кошка**. Пришли к **реке**, а переправиться через неё не могут:**мостика** нет. Построили они тогда все вместе **мостик**,перешли на другой берег,и увидел **человек** свой **домик с трубой**, из которого он ушёл когда-то. Построил **человек** для своих друзей **сарай**, и стали они вместе жить-поживать и друг другу помогать.

Наши пальчики играли.

Наши пальчики играли,
Дружно всё изображали:
Домик, мостик и цветок,
И **ворота, и замок.**
Кошку, курочку и мышку,
И весёлого **зайчишку,**
Петуха,пчелу, лягушку
И **улитку** – их подружку.
Даже **трёх богатырей,**
Посмотрите поскорей!
Стол и стул, очки, колечко,
Лыжника и человечка,

Речку с рыбкой, пароход,
Птичку, что водичку пьёт.
Заготовили капусту -
Получилось очень вкусно!
А потом **месили тесто**
Десять пальчиков - все вместе.
Делали **фонарики**
И **флажки, и шарики.**
Дружно пальчики трудились
И немного притомились.
Пальчики ложатся спать,
Чтобы завтра вновь играть. (О.Перова)

