

## Пальчиковая гимнастика

Сжимать в кулачки и разжимать пальцы двух рук, одновременно декламируя стишок.

*У тебя есть две руки,  
Есть и 10 пальчиков.  
Будут пальчики трудиться,  
Не пристало им лениться.*

### «Уточка»

Выполнять плавные движения кистями обеих рук справа налево, а затем движения лапок утки в воде.

*Уточка, уточка  
По реке плывет.  
Плавает, ныряет,  
Лапками гребет.*

### «Кошка»

Расслабленными пальцами одной руки погладить ладонь другой руки.

*Шубка мягкая у кошки,  
Ты погладь ее немножко.*

### «Веер»

Расслабить руки от локтя, раскрыть пальцы и «обмахивать» ими лицо, как веером.

*Мы купили новый веер,  
Он работает, как ветер.*

### «Белочка»

Пальцы сжать в кулачок. Поочередно разгибать пальцы, начиная с большого.

*Сидит белочка в тележке,  
Продает она орешки:  
Лисичке-сестричке,  
Воробью, синичке,  
Мишке толстокожему,  
Заиньке усатому.*

### «Море»

Сцепить пальцы обеих рук и совершать колебательными движения кистями.

*Море волнуется – раз,  
Море волнуется – два,*



*Море волнуется – три,  
На месте волна замри.*

### **«Встреча»**

Поочередно прикасаться подушечками пальцев: мизинец к мизинцу, безымянный к безымянному и т.д.

*Пальчики проснулись,  
Пальчики встречались.  
Бегали, играли,  
Дружно попрощались.*

### **«Щелчки»**

Прижимать поочередно кончик каждого пальца к большому и произвести щелчок.

*Раз щелчок, два щелчок.  
Каждый пальчик прыгнуть смог.*

### **«Лапки»**

Прижать подушечки пальцев к верхней части ладони. Большой палец прижать к указательному. Громко сказать: «мяу-мяу-мяу!»

*У кошечки лапки,  
В лапках – цап-царапки.*

Потом выполнить другой рукой, в конце занятия – двумя руками.

### **«Комарик»**

Сжать кулачок. Указательный палец вытянуть вперед – это «носик». Мизинец и большой палец опустить вниз – это «лапки».

*Ты, комарик, не кусай,  
Поскорее улетай.*

### **«Жук»**

Сжать кулачок. Указательный палец и мизинец развести в стороны – это «усы». Пошевелить ими несколько раз.

*Я веселый майский жук,  
Облетаю все вокруг.*

### **«Вертолет»**

Сжать в кулачок четыре пальца, оставив свободными большой палец. Выполнять вращательные движения большим пальцем.



- Вертолет, лети, лети,  
Быстро лопасти крути.

### «Ножки»

Указательный и средний палец руки «ходят по столу».

*Маленькие ножки шли по дорожке,  
А большие ноги шли по дороге.*

### «Щенок»

Вытянуть указательный палец и вращать им. Выполнить поочередно каждой рукой.

*На двери висел замок.  
Взаперти сидел щенок.  
Хвостиком вилял,  
Хозяев поджидал.*

### «Барабан»

Подушечки правой и левой руки прижать к столу и постукивать по поверхности стола.

*Барабанищик очень занят,  
Барабанищик барабанит.  
Та-ра-ра, та-ра-ра,  
На прогулку нам пора.*

### «Зайчик»

Указательный и средний палец развести в стороны. Остальные сжать в кулачок. Пошевелить «ушками».

*Зайка серенький сидит,  
Он ушами шевелит.  
Вот так, вот так.  
Он ушами шевелит.*

### «Улитка»

Пальцы сжать в кулачок. Выдвинуть указательный палец и мизинец. Пошевелить «усиками».

*Ползун ползет,  
Домик везет.*

### «Коза»

Пальцы сжать в кулачок, указательный и мизинец держать выпрямленными.

*Во дворе стоит коза.  
Хмурит серые глаза.*



### «Домик»

Постучать кулачком об кулачок:

*Тук-тук молотком,  
Мы построим новый дом.*

И показать, какой получился дом – пальцами обеих рук сделать «крышу», соединив их под углом. Большие пальцы соединить по прямой линии.

### «Шарик»

Кончики пальцев обеих рук прижать друг к другу, а ладони развести в стороны. Получится «шарик»

*Шарик надуваю  
И в небо отпускаю.*

### «Мальчик-пальчик»

По очереди сгибать в кулачок и разгибать все пальцы, начиная с мизинчика.

*Мальчик-пальчик, где ты был?  
С этим братцем в лес ходил,  
С этим братцем щи варил.  
С этим братцем кашу ел,  
С этим братцем песни пел.*

### «Солнышко»

Пальчики широко раздвинуть на каждой руке и скрестить ладошки. Потом похлопать в ладошки.

*Светит солнышко в окошко,  
Прямо в нашу комнатку.  
Мы захлопаем в ладошки,  
Очень рады солнышку.*

### «Бабочка»

Скрестить запястья ладоней и прижать ладони тыльной стороной друг к другу. Пальцы прямые. Резкими взмахами ладоней имитировать движение крыльев.

*От цветка к цветку порхает.  
Утомится – отдыхает.*

### «Птенцы»

Все пальцы правой руки обхватить правой ладонью. Шевелить пальцами правой руки – это «птенцы».

*В гнездышке кричат  
Пятеро грачат.*



### «Маляры»

Синхронно двигать кистями обеих рук вверх-вниз.

*Маляры приходят в дом,  
Будут красить стены в нем.*

### «Лодочка»

Поднять ладонь вверх, пальцы сложить «лодочкой». Плавно двигать кистью руки вправо-влево.

*Ла-ла-ла, ла-ла-ла,  
Мила в лодочке плыла.*

### «Гусь»

Локоть на столе, а кисть руки имитирует голову гуся. Пальцы соединить в клюв. Двигать пальцами, открывая и закрывая «клюв».

*Ты не бойся, это гусь.  
Я сама его боюсь!*

### «Музыкант»

Имитировать игру на скрипке, барабане, прыжки зайцев.

*Я на скрипочке играю –  
Тили-тили-тили.  
Скачут зайки на лужайке  
Тили-тили-тили.  
А теперь на барабане –  
Бум-бум-бум, трам-трам-трам.  
В страхе зайки разбежались по кустам*

### «Черепаша»

Подушечками пальцев и нижней частью ладошки касаться стола. Вытянуть указательный палец с упором на стол и потянуть весь «домик». Потом двигать остальными пальцами, имитируя ползание черепахи.

*Кто на свете ходит в каменной рубахе?  
В каменной рубахе ходят черепахи.*

