

**Муниципальное автономное дошкольное образовательное
учреждение «Детский сад № 469»**

**КАРТОТЕКА ПАЛЬЧИКОВЫХ ИГР ДЛЯ
ДЕТЕЙ МЛАДШЕГО И СРЕДНЕГО
ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА**

г. Нижний Новгород

Для чего нужна пальчиковая гимнастика?

Пальчиковая гимнастика:

- 1. Развивает речь**, упражняя и ритмично двигая пальчиками, дети активизируют речевые центры головного мозга.
- 2. Повышает речевую активность**, развивает умение малыша подражать взрослым, учит вслушиваться в речь и ее понимать, создаёт благоприятную эмоциональную атмосферу.
- 3. Учит ребенка концентрировать внимание и правильно его распределять.**
- 4. Делает речь ребёнка более четкой, ритмичной, яркой** и усиливает **контроль за своими движениями.**
- 5. Развивает память:** в пальчиковых играх нужно запоминать многое: и положение пальцев, и последовательность движений, и стихи.
- 6. Развивает фантазию и воображение**, руками можно «рассказывать» целые истории.
- 7. Развивает мелкую моторику рук**, после всех этих упражнений кисти и пальцы рук станут сильными, подвижными, гибкими, это поможет в дальнейшем в освоении навыка письма.

Любые упражнения эффективны только, если вы делаете их регулярно. Пальчиковые игры принесут эффект при ежедневных занятиях минут по 5.

Дети любят повторять одно и то же движение, процедуру или действие.

Это - механизм научения. Чтобы навык закрепился, ребенок будет повторять его снова и снова. И чем сложнее навык, тем дольше будет повторение. В старшем возрасте, будет требоваться постоянно вносить разнообразие в игры.

Пальчиковые игры можно разделить на несколько видов:

1. Упражнения для кистей рук.

Примеры таких игр - это игры из «10 самых простых пальчиковых игр, которые развлекут ребенка в пробке или очереди».

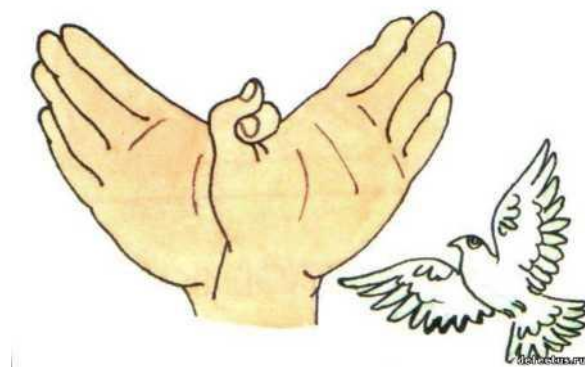
Цель: научить повторять за взрослыми, развивать подражательную способность; учить напрягать и расслаблять мышцы; развивать умение сохранять на некоторое время положение пальцев; учить переключаться с одного движения на другое.

2. Упражнения для пальцев условно статические.

Эти игры - совершенствуют на более высоком уровне полученные ранее навыки. Более сложные, требуют более точных движений. Используя именно эти упражнения (после их усвоения), можно составлять свои невероятные истории и рассказы.

3. Упражнения для пальцев динамические.

Цель: развивать точную координацию движений; учить сгибать и разгибать пальцы рук; учить противопоставлять большой палец остальным.



Пальчиковые гимнастики и физминутки по лексическим темам.

ТЕМА: «ДЕТСКИЙ САД»

Физминутка «Детский сад».

Сначала буду маленьким, (Присесть)
К коленочкам прижмусь. (Обнять колени)
Потом я вырасту большим, (Встать)
До лампы дотянусь. (Руки вверх)

Пальчиковая гимнастика «Игрушки»

Я с игрушками играю: (Руки перед собой, сжимаем-разжимаем пальцы обеих рук.)
Мячик я тебе бросаю, (Протягиваем руки вперёд - «бросаем мяч».)
Пирамидку собираю, (Кисти ладонями вниз поочередно кладем друг на друга неск. раз.
Грузовик везде катаю. (Двигаем перед собой слегка раскрытой кистью правой руки -
«катаем машинку».)

Пальчиковая гимнастика «Игрушки»

Мой весёлый круглый мяч, (Одной рукой бьём по воображаемому мячу.)
Щёки круглые не прячь! (Смена рук.)
Я тебя поймаю, (Двумя руками, соединив одноимённые пальцы, показываем мяч.)
В ручках покатаю! (Покатали воображаемый мяч между ладоней.)

Пальчиковая гимнастика «Наша группа».

В нашей группе все друзья. (Ритмично стучат кулачками друг о друга)
Самый младший - это я. (Разжимают пальчики, начиная с мизинчика)
Это Маша, это Саша, это Юра, это Даша.

Физминутка «Буратино»

Буратино - потянулся, (Движения выполняются по ходу стихотворения).
Раз - нагнулся, два - нагнулся, руки в стороны развел, ключик, видно, не нашёл.
Чтобы ключик нам достать, надо на носочки встать.

Пальчиковая гимнастика «У Матрешкиной сестрицы...»

У Матрешкиной сестрицы (Ритм. удары пальцами прав. руки, начиная с указ., по
левой)
По деревне небылицы: (Ритм. удары пальцами левой руки, начиная с указ., по правой)
Ходит утка в юбке, (На каждое название загибают пальцы на руках, начиная с бол.) В
теплом полушубке
Курочка — в жилете, петушок — в берете,
Коза — в сарафане, зайныка — в кафтане,
А всех их пригоже - корова в рогоже. (Ритм. чередуется хлопки в ладоши и удары
кулачками).

Пальчиковая гимнастика «Игрушки».

На большом диване в ряд куклы Катины сидят: (попеременно хлопают в ладоши и
стучат кулачками)
Два медведя, Буратино, и веселый Чиполлино,
И котенок, и слоненок. (загибают поочередно все пальчики)
1, 2, 3, 4, 5 (разгибают поочередно пальчики)
Помогаем нашей Кате
Мы игрушки сосчитать. (попеременно хлопают в ладоши и стучат кулачками)

Пальчиковая гимнастика «Игрушки».

У Антошки есть игрушки: вот веселая лягушка.
Вот железная машина. Это мяч. Он из резины.
Разноцветная матрешка Поочередно сгибают пальчики в кулачок, начиная с большого.

И с хвостом пушистым кошка.

ТЕМА: «ОГОРОД. ОВОЩИ»

Пальчиковая гимнастика «Капуста»

3

Мы капусту рубим-рубим, (размашистые движения руками, как топором)
Мы капусту мнем-мнем, («мнут капусту»)
Мы капусту солим-солим, («берут» щепотку соли и «солят»)
Мы капусту жмем-жмем. (сгибания и разгибания кистей рук)

Физминутка «Овощи»

Раз, два, три, четыре, (Ходьба на месте)
Дети овощи учили: (Прыжки на месте)
Лук, редиска, кабачок, (Наклоны вправо-влево)
Хрен, морковка, чесночок (Хлопки в ладоши)

Пальчиковая гимнастика «Овощи»

Я - зелёная капуста, (Руки перед собой образуют круг.)
Без меня в кастрюле пусто. (Наклонили голову - «заглядываем в кастрюлю».)
Листья снимете с меня, и останусь только я! (Разводим руки в стороны.)

Пальчиковая гимнастика «Огород».

В огороде много гряд, (Сжимают и разжимают пальцы.)
Тут и репа, и салат, (Загибают пальцы поочередно.)
Тут и свёкла, и горох, а картофель разве плох?
Наш зелёный огород нас прокормит целый год (Хлопают в ладоши.)

Пальчиковая гимнастика «Овощи».

У девчущки Зиночки овощи в корзиночке: (Дети делают ладошки «корзинкой».)
Вот пузатый кабачок, положила на бочок,
Перец и морковку уложила ловко, помидор (Сгибают пальчики, начиная с большого).
Наша Зина - молодец! Показывают большой палец.

Пальчиковая гимнастика «Овощи».

Левая рука: Вырос у нас чесночок, (дети разминают указательный)
Перец, томат, кабачок, (дети разминают средний)
Тыква, капуста, картошка, (дети разминают безымянный)
Лук и немного горошка. (дети разминают мизинец)
Правая рука: овощи мы собирали. (дети разминают мизинец)
Ими друзей угощали, (дети разминают безымянный)
Квасили, ели, солили, (дети разминают средний)
С дачи домой увозили. (дети разминают указательный)
Прощай же на год, наш друг-огород.

Пальчиковая гимнастика «Репка».

Тянут, тянут бабка с дедкой (разгибают большие пальцы)
Из земли большую репку. (разгибают указательные)
К ним пришла тут внучка, (разгибают средние)
Подбежала Жучка, (разгибают безымянные)
Кошка тоже потянула. (разгибают мизинцы)
Берут репку. Хоть держалась крепко — вытянута репка! (поднимают руки вместе)

Пальчиковая гимнастика «Овощи».

Раз, два, три, четыре, пять будем овощи считать. (считаем пальчики)
Раз - капуста, два - лучок, три - румяный кабачок.

Четыре - свекла, репа - пять. Все успели посчитать!

(хлопаем в ладошки)

ТЕМА: «САД. ФРУКТЫ. ЯГОДЫ»

Пальчиковая гимнастика «Фрукты»

Жёлтый-жёлтый наш лимон, (Пальцы соединяются подушечками - показываем лимон).

Кислым соком брызжет он.

(Пальцы резко разводим в стороны.)

В чай его положим (Соединяем большой, указ. и сред. пальцы и «опускаем лимон в чай»)

Вместе с жёлтой кожей. (Пальцы в том же положении, - «помешиваем чай».)

Пальчиковая гимнастика «В сад за сливами».

Толстый палец и большой в сад за сливами пошел, (Загибаем поочередно пальцы)

Указательный с порога указал ему дорогу.

Средний палец — самый меткий, он сбивает сливы с ветки.

Безымянный — собирает,

А мизинчик-господинчик в землю косточки бросает.

Физминутка "Яблочко "

На носочки я встаю,

(Подняться на носки).

Яблочко я достаю,

(Руки вверх)

С яблочком бегу домой,

(Бег на месте)

Мамочке подарок мой!

(Хлопки в ладоши)

Пальчиковая гимнастика «Ягоды»

С ветки ягодки снимаю, (Пальцы расслаблены, свисают вниз. Другой рукой погладить каждый пальчик от основания до самого кончика, как будто снимая с него ягодку.) И в лукошко собираю. (Обе ладошки сложить перед собой чашечкой.)

Будет полное лукошко, (Одну ладошку, сложенную лодочкой, накрыть др. ладошкой.) Я попробую немножко. (Одна сложенная ладошка имитирует лукошко, другой рукой). Я поем ещё чуть-чуть, (достать воображаемые ягоды и отправить их в рот.)

Лёгким будет к дому путь! (Имитируя ножки на обеих руках, «убегают»).

Пальчиковая гимнастика «Компот»

Будем мы варить компот, (левую ладошку держат «ковшиком», указат. пальцем Фруктов нужно много. Вот:

правой руки «мешают»)

Будем яблоки крошить, будем грушу мы рубить;

Отожмем лимонный сок,

Слив положим и песок.

(загибают пальчики по одному, начиная с большого)

Варим, варим мы компот. Угостим честной народ.

Пальчиковая гимнастика «Апельсин»

Мы делили апельсин

(Левая рука в кулачке, правая ее обхватывает)

Много нас - а он - один

(Правой рукой поочередно разжимаем пальцы на левой

Эта долька - для ежа,

руке, начиная с мизинчика)

Эта долька - для чижа, эта долька - для котят

Эта долька - для утят, эта долька - для бобра

А для волка - кожура!

(Встряхиваем обе кисти)

Пальчиковая гимнастика «Фрукты»

На базар ходили мы,

(дети соединяют мизинцы)

Много груш там и хурмы,

(дети соединяют безымянные)

Есть лимоны, апельсины,

(дети соединяют средние)

Дыни, сливы, мандарины,

(дети соединяют указательные)

Но купили мы арбуз — *(дети соединяют большие)*
Это самый вкусный *(пальцы сжимают в кулак, большой отводят вверх).*

ТЕМА: «ОСЕНЬ».

Физминутка «Осенью»

5

Вдруг закрыли небо тучи, *(Поднимаются на носочки, поднимают вверх руки).*
Начал капать дождь колючий.
Долго дождик будет плакать,
Разведет повсюду слякоть. *(Приседают, держат руки на поясе).*
Грязь и лужи на дороге, *(Ходьба на месте, высоко поднимая колени).*
Поднимай повыше ноги.

Пальчиковая гимнастика "Дождик "

Дождик, дождик *(Стучи пальчиками поочередно).*
Целый день барабанит в стекла.
Вся земля, вся земля, *(Сжимаем и разжимаем кулачки).*
От воды размокла...

Пальчиковая гимнастика «Осень»

Вышла осень погулять, *(«Идём» указательным и средним пальцами одной руки.)* Стала
листья собирать. *(Однойрукой «подбираем» листья и «кладём» в другую.)*

Раз, два, три, четыре, пять, *(загибать пальцы, начиная с большого)*
Будем листья собирать. *(сжимать и разжимать кулачки)*
Листья берёзы, листья рябины, *(загибать пальчики, начиная с большого)*
Листья тополя, листья осины, листики дуба мы соберём.

Пальчиковая гимнастика «Листья».

Листья жёлтые летят и под ножками шуршат. *(руки сверху вниз опускаются,*
ладони поворачиваются, изображая падающие листья)
Вшик, вшик, вшик. Вшик, вшик, вшик *(шаркаем ладонью об ладонь)*
Листья жёлтые летят и под ножками шуршат
Вшик, вшик, вшик. Вшик, вшик, вшик. *(шаркаем ножками)*
Листья жёлтые летят и под ножками шуршат
Вшик, вшик, вшик. Вшик, вшик, вшик. *(указательн. пальцы шаркают друг об друга).*

Пальчиковая гимнастика «Осень»

Ветер по лесу летал, *дети делают кистями плавные движения вперед - к груди.*
Ветер листики считал:
Вот дубовый, *(поочередно загибают пальцы на руке).*
Вот кленовый, вот рябиновый резной,
Вот с березки - золотой,
Вот последний лист с осинки ветер бросил на тропинку.

Пальчиковая гимнастика «Осенние листья»

Раз, два, три, четыре, пять *(загибать пальчики, начиная с большого)*
Будем листья собирать. *(сжимать и разжимать кулачки)*
Листья берёзы, листья рябины,
Листики тополя, листья осины, *(загибать пальчики, начиная с большого)*
Листики дуба мы соберем,
Маме осенний букет отнесем. *(«шагают» по столу средним и указател. пальчиками).*

Пальчиковая гимнастика «Деревья»

Здравствуй, лес, (Поднять обе руки ладонями к себе, широко расставить пальцы.)
 Дремучий лес, полный сказок и чудес!

Физминутка «Деревцо»

Ветер дует нам в лицо, (движения руками к себе)
 Закачалось деревцо, (покачивания поднятыми руками)
 Ветерок все тише-тише - (постепенное приседание)
 Деревцо все выше-выше, (встать, потянуться на носочках)

Пальчиковая гимнастика «Грибы»

Этот пальчик в лес пошел, (разгибаем пальчики поочередно)
 Этот пальчик гриб нашел,
 Этот пальчик чистить стал,
 Этот пальчик жарить стал,
 Этот пальчик сел и съел,
 Оттого и потолстел.

Пальчиковая гимнастика «Грибы»

Красный-красный мухомор (Соединяем кончики пальцев - изображаем шляпу гриба.)
 Белых крапинок узор. (Одна рука - «шляпка гриба», др.рукой показываем «крапинки».)
 Ты красивый, но не рвём! (Погрозили пальчиком.)
 И в корзинку не берём! (Прямая ладонь от себя - отодвигающий жест.)

Физминутка "Мы к лесной лужайке вышли "

Мы к лесной лужайке вышли, поднимая ноги выше,, (ходьба на месте)
 Через кустики и кочки, через ветви и пенёчки., (прыжки на месте)
 Кто высоко так шагал — не споткнулся, не упал. (хлопки в ладоши)

Пальчиковая гимнастика «Лесная ягода».

Здравствуй, полянка большая! (пальцы правой руки по очереди здороваются)
 Здравствуй, трава-мурава! с пальцами левой, похлопывая друг друга кончиками)
 Здравствуй, ягодка лесная! Ты поспела и вкусна.
 Мы корзиночку несём, всю тебя мы соберём. (делаем корзиночку)

Пальчиковая гимнастика «деревья»

Всем в лесу на удивленье (трет ладони друг о друга)
 Разные растут деревья: (открывают ладони и растопыривают пальцы)
 Вот уперлась в небеса
 Вся смолистая сосна. (соединяют локти — «ствол», раскрывают ладони — «крона»)
 Распустила ветви-косы белоствольная береза. («фонарики» с движением сверху вниз)
 Как во полюшке былинка, тонкая растет осинка. (показ-ют указ. палец, остал. в кулак)
 Дуб раскинул свои ветви, и не страшен ему ветер. (руки вверх, растопырить пальцы)
 Липа цветом зацвела, (собирают пальцы в щепотку — «бутон»)
 Пчелок в гости позвала. (круговые вращения указ. пальцем — пчелы летят)
 Ель иголки распушила (опускают руки в стороны вниз, растопыривают пальцы)
 И грибочки все закрыла. (показ-ют гриб: указ. палец—ножка, ладонь сверху— шляпка)
 Шелестят листвою деревья, (трет ладони друг о друга — «шуршат»)
 Словно разговор ведут, (стряхивают ладони)

Руки-ветви распустили, птичек в гости к себе ждут.
(сцепляют большие пальцы рук, разводят ладони в стороны — показывают птиц)

ТЕМА: «ДОМАШНИЕ ЖИВОТНЫЕ»

Физминутка "Конь "

7

Конь меня в дорогу ждет, (руки за спиной сцеплены в замок)
Бьет копытом у ворот, (ритмичн. поочередные поднимания согнутых в коленях ног) На
ветру играет гривой
Пышной, сказочно красивой, (покачивания головой, затем наклоны в стороны)
Быстро на седло вскочу, не поеду - полечу, (подскоки на месте)
Цок - цок - цок, цок - цок - цок, (руки полусогнуты в локтях перед собой)
Там за дальнею рекой помашу тебе рукой. (подскоки на месте)

Пальчиковая гимнастика «Буренушка».

Дай молока, Буренушка, хоть капельку на донышке. (Показывают, как доят корову).
Ждут меня котятки. Малые ребятки. (Делают «мордочки» из пальчиков).
Дай им сливок ложечку, творогу немножечко, (Загибают по одному пальчику на
Масла, простоквашки, руках, начиная с мизинцев, на каждое название).
Молока для каши. Всем дает здоровье молоко коровье. (Снова «доят»).

Пальчиковая гимнастика «Домашние животные»

Вот, убрав царапки, кошка моет лапки. («Моем руки».)
Мордочку и ушки (Круговые движения ладонью по лицу.)
На своей макушке. (Ладони движутся за ушами-показываем, как кошка моет ушки.

Пальчиковая гимнастика «Детёныши домашних животных»

Побежали вдоль реки (Двигают указательными и средними пальцами
Котята наперегонки. Повторяют несколько раз.)

Пальчиковая гимнастика «Котик»

Котик лапкой умывается (имитируем движения)
Видно, в гости собирается
Вымыл носик. Вымыл ротик.
Вымыл ухо. Вытер сухо.

Пальчиковая гимнастика «Повстречались»

Повстречались два котенка: "Мяу-мяу!" (На каждую строчку соединять поочередно
Два щенка: "Ав-ав! Два жеребенка: Иго-го!" (пальцы прав. и лев. рук, начиная с
мизинца)

Два тигренка: "Р-р-р!" Два быка: "Муу!"

Смотри, какие рога. (Показать рога, вытянув указательные пальцы и мизинцы.)

Пальчиковая гимнастика «Котёнок»

Шёл один я по дорожке, (показываем один пальчик)
Шли со мной мои две ножки, (показывает два пальчика)
Вдруг на встречу три мышонка, (показываем три пальчика)
Ой, мы видели котенка! (хлопает ладошками по щекам и качает ладошками голову)
У него четыре лапки, (показываем четыре пальчика)
На лапках - острые царапки, (царапаем ногтями поверхность того что под рукой)
Один, два, три, четыре, пять, (на каждый счёт показываем соответв.число пальчиков)
Нужно быстро убежать ! (двумя пальчиками, убегаем по поверхности)

Пальчиковая гимнастика «Домашние животные»

Довольна корова своими телятами, *(Показывают поочередно пальцы сначала на Овечка довольна своими ягнятами, одной, затем на другой руке, начиная с больших).*
Кошка довольна своими котятами, кем же довольна свинья? Поросятами!
Довольна коза своими козлятами, а я довольна своими ребятами!
Ой, сюда комар летит! Прячьтесь! *(прячем руки за спину).*

ТЕМА: «ДИКИЕ ЖИВОТНЫЕ»

Физминутка «Три медведя»

8

Три медведя шли домой: *(дети идут как медведи)*
Папа был большой-большой, *(поднимают руки вверх)*
Мама с ним - поменьше ростом, *(руки на уровне груди, вытянуты вперед)*
А сыночек просто крошка, *(салятся на корточки)*
Очень маленький он был,
С погремушками ходил. *(встают и имитируют игру на погремушках)*

Пальчиковая гимнастика «Зайцы».

Под высокой сосной *(Импровизация движений пальцами (указательный палец*
Скачет заякa кoсой, *заходит за средний; затем мизинец, затем безымянный):*
Под другую сосну скачет зайка другой.

Пальчиковая гимнастика «Дикие животные наших лесов»

Заяц и ёжик навстречу друг другу *(Указательные и средние пальцы обеих рук*
Шли по дорожке по полю, по лугу. *«идут» навстречу друг другу.)*
Встретились - и испугались они. *(Стукнуть кулачками.)*
Быстро бежали - поди догони! *(Снова пальцы «идут», но теперь в разные стороны.)*

Пальчиковая гимнастика «Детёныши диких животных»

Это зайчонок, это бельчонок, *(Сгибают пальцы в кулак, начиная с мизинца.)*
Это лисёнок, это волчонок,
А это спешит, ковыляет спросонок *(Вращают большим пальцем.)*
Бурый, мохнатый, смешной медвежонок.

Пальчиковая гимнастика «Дикие животные жарких стран»

Хобот носит только он - *(Рукой плавно двигаем перед собой - изображаем хобот.)*
Лопухий серый слон. *(Приставляем руки к ушам.)*

Пальчиковая гимнастика «Заяц и олень».

У оленя *(руки с растопыренными пальцами приставить к голове - рога)*
Дом *(руками изобразить крышу над головой)*
Большой. *(раздвинуть руки в стороны, показывая, насколько большой)*
Он глядит в свое окно. *(«делаем окошко из рук»)*
Зайка по лесу бежит *(имитировать бег пальцами)*
В дверь к нему стучит: «Тук-тук, дверь открой», *(имитируем стук в дверь)*
Там в лесу Охотник *(кулаком с отогнутым большим пальцем, указывая назад)*
злой -Поскорее *(имитировать прицеливание из ружья)*
забегай, - Лапку *(имитировать открывание двери)*
мне давай. *(протягиваем руку для рукопожатия)*

Пальчиковая гимнастика «ЁЖИК».

Ежик, ежик колкий *(Руки сложены в замок)*
Покажи иголки *(Поднимаем пальчики не расцепляя руки)*
Вот они! Вот они! Ежик, ежик колкий, Спрячь свои иголки! *(Пальчики опускаем)*

Маленький колючий еж, до чего же ты хорош!

Вот свернулся еж в клубок

(пальцы рук сомкнуть в "замок")

Потому что еж продрог

(сильно напрячь пальцы и кисти рук)

Лучик ежика коснулся

(ослабить напряжение)

Ежик к солнцу потянулся *(пальцы выпрямить, ладони сомкнуты, локти разведены)*

(Затем можно попросить детей самим сладко-сладко потянуться).

Пальчиковая гимнастика «Домашние и дикие животные»

Зайка - ушки на макушке *(Руки у висков, указ. и средние пальцы выпрямлены - «ушки»)*

Скачет, скачет по опушке.

(Руки щепотью вниз у груди - «скачет».)

Шёл за ним колючий ёжик,

(Переплели пальцы и пошевелили.)

Шёл по травке без дорожек,

А за ёжиком - краса - рыжехвостая лиса. *(Плавные движения руками перед собой.)*

Пальчиковая гимнастика «Мальчик с пальчик»

1. Мальчик с пальчик где ты был? *(Большой палец левой руки четыре раза сгибается).*

2. -Долго по лесу бродил! *(Большой палец правой руки четыре раза сгибается).*

3. Встретил медведя

4. волка *(Большой палец правой руки поочерёдно соприкасается с остальными).*

5. зайку, 6. ёжика в иголках.

7. Встретил белочку, 8. синичку

9. встретил лося

10. и лисичку. *(Большой палец левой руки поочерёдно соприкасается с остальными).*

Пальчиковая гимнастика «Белочка»

Хожу в пушистой шубке,

(накрываем кулачок ладошкой)

Живу в густом лесу

(сцепляем пальцы в открытый замок)

В лесу на старом дубе *(перекрещиваем руки в запястьях и растопыриваем пальчики)*

Орешки я грызу. *(складываем ладошки вместе, накрывая орех).*

Пальчиковая гимнастика «Зайчик»

Жил-был зайчик,

(пальцы в кулаке, выставляют два пальца - «ушки»)

Отморозил зайчик носик на опушке. *(поглаживают указательный и средний пальцы)*

Отморозил носик,

(поглаживают безымянный палец и мизинец)

Отморозил хвостик и поехал греться

(растирают ладони)

К ребятишкам в гости. Там тепло и славно, волка нет. *(сжимают и разжимают кулаки)*

И дают морковку на обед!

(стучат пальцами по столу)

Пальчиковая гимнастика «Звери»

У зверей четыре лапы.

(поднимаем и опускаем четыре пальца на ручках)

Когти могут поцарапать.

(пальцы двигаются как коготки)

Не лицо у них, а морда. *(соедин. пальчики, образовав шарик, по очереди разъединять)*

Хвост, усы, а носик мокрый. *(«рисует» усы, круговые движения пальцем по кончику носа)*

И, конечно, ушки

(растираем ладошками свои ушки)

Только на макушке.

(массажуем две точки темени)

Пальчиковая гимнастика «Крокодил»

Крокодил плывет по речке, *(ладонь ребенка выставлена вперед параллельно полу)*

Выпучив свои глаза.

(указательный и большой пальцы соединены)

Он зеленый весь, как тина,

(большой палец руки находится под ладонью)

От макушки до хвоста. *(прижать и выставить вперед указательный и мизинец)*

Пальчиковая гимнастика «Кто живёт в лесу»

Кто в лесочке живет? *(переплести пальчики, имитируя лес)*
Под корягой — старый крот, за горой — лисенок,
В ельнике — лосенок. Под кустом — лисичка,
На сосне—синичка! *(загиб. указ. пальцем лев. руки пальцы на прав. руке, с мизинца)* Раз,
два, три, четыре, пять,
Будем пальцы загигать. *(сжимать и разжимать кулачки)*

ТЕМА: «ПТИЦЫ»

Физминутка "Как у наших у ворот "

10

Как у наших у ворот *(Ходьба на месте)*
Петух зернышки клюет, *(Прыжки на месте)*
Петух зернышки клюет, к себе курочек зовет. *(Хлопки в ладоши)*

Пальчиковая гимнастика "Как-то летним вечером"

Как-то летним вечером утята стаей шли гуськом. *(Сжимаем и разжимаем кулачки)*
Шли они на пруд купаться, порезвиться, поплескаться., *(Хлопки в ладоши)*
Первый среди них — вожак. Идет гордо: «Кря-кря-кряк!» *(Загибаем пальчики)*
У трех других утят спинки желтые блестят, а последний поотстал, очевидно, он устал.
Из травы высокой вдруг, еще двое выбегают, место в стае занимают Ну-ка быстро
сосчитаем: Сколько было утят в стае? *(Сжимаем и разжимаем кулачки)*

Пальчиковая гимнастика «Домашние птицы»

Зёрна курочка клюёт, *(Обе ладошки вместе отклоняем от себя.)*
И цыплятки тут как тут. *(Щепотки «клюют» по очереди.)*
В воду уточка нырнёт, *(Ладошки вместе «ныряют» вперёд.)*
А цыплятки не нырнут. *(Погрозили пальчиком.)*

Пальчиковая гимнастика «Домашние птицы и их детёныши»

Есть у курицы цыплёнок, *(Больш. пальцем поочерёдно касаются остальн., с мизинца.)*
У гусыни есть гусёнок, у индюшки - индюшонок, а у утки есть утёнок.
У каждой мамы малыши - все красивы, хороши. *(Перебирают пальцы по очереди.)*

Пальчиковая гимнастика «Дикие птицы»

Дятел дерево долбит: *(Одна ладонь прямая - это «дерево», другая - «дятел» - кулачком стучите о неё.)*
Тук-тук-тук.
Целый день в лесу стоит: Стук-стук-стук. *(Смена рук.)*

Физминутка «Лебеди»

Лебеди летят, крыльями машут, *(плавные движения руками с большой амплитудой)*
Прогнулись над водой, качают головой, *(наклоны вперед, прогнувшись)*
Прямо и гордо умеют держаться, тихо-тихо на воду садятся *(приседания)*

Пальчиковая гимнастика "Птички и ветер"

Маленькие птички, птички-невелички,, *(сжимаем и разжимаем кулачки)*
По лесу летают, песни распевают. *(машем руками, как крылышками)*
Буйный ветер налетел, птичек унести хотел., *(руки вверх, раскачиваемся из стороны)*
Птички спрятались в дупло там не тронет их никто. *(соединили пальцы в "замок")*

Пальчиковая гимнастика «Птенчики в гнёздышках».

Птичка крылышками машет и летит к себе в гнездо.
Птенчикам своим расскажет, где она взяла зерно.

Физминутка «Птички».

На деревья сели, вместе отдыхали.

(Сели на корточки)

Пальчиковая гимнастика «Петя-петушок».

Петя, Петя-петушок

(соединяем большой и указательный палец в «клюв»)

Золотой гребешок

(скрещиваем пальцы двух рук)

Шелкова головушка

(гладим по голове)

Масляна бородушка

(гладим по подбородку)

Что ты рано встаешь

(вытягиваемся на носочках, руки вверх)

Голосисто поешь, детям спать не даешь?

(руки складываем под щекой).

ТЕМА: «ОБУВЬ».

Пальчиковая гимнастика «Обувь»

11

Обуваем ножки бегать по дорожке.

(Двумя пальцами «шагают» по столу.)

Повторяй за мной слова:

(Сжимают и разжимают

пальцы.)

Ножка - раз, ножка - два/ (Ставят два пальца на стол и поднимают по одному.) В магазине покупают и на ножки надевают

(Сжимают и разжимают пальцы.)

Папа, мама, брат и я -

(Загибают пальцы на руках.)

Любит обувь вся семья.

(«Шагают» пальцами по столу.)

Физминутка «Сапожки».

Нарядили ножки в новые сапожки,

(Выставляем носочки поочередно)

Вы шагайте, ножки, прямо по дорожке.

(Ходьба на месте)

Вы шагайте, топайте, по лужам не шлепайте,

(Топот на месте)

В грязь не заходите, сапожки не рвите.

(Прыжки на месте)

Пальчиковая гимнастика «Новые кроссовки».

Как у нашей кошки на ногах сапожки. (Загибают по одн. пальчику, начиная с больших, Как у нашей свинки на ногах ботинки. на каждое название обуви).

Как у пса на лапках голубые тапки. А козленок маленький надевает валенки.

А сыночек Вовка — (Ритмично выполняют хлопки ладонями и удары кулачками). Новые кроссовки. Вот так. Вот так. Новые кроссовки.

Пальчиковая гимнастика «Варежка»

Маша варежку надела: «Ой, куда я пальчик дела?

(Сжать пальцы в кулачок).

Нету пальчика, пропал, в свой домишко не попал». (Все пальцы разжать, кроме одн.)

Маша варежку сняла: «Поглядите-ка, нашла! (Разогнуть оставш. согнутым палец).

Ищешь, ищешь и найдешь, здравствуй, пальчик, как живешь? (Сжать пальцы в кулач.

Пальчиковая гимнастика «Одежда»

Я надену сапоги, курточку и шапку.

(Показываем на ноги, туловище, голову.)

И на руку каждую, натяну перчатку.

(Одна рука выпрямленными пальцами вверх,

другая-проводит по мизинцу и ребру ладони, показывая как надевать перчатки).

Пальчиковая гимнастика «Одежда»

Раз, два, три, четыре, пять -

(Последовательно соединяют пальцы

Будем вещи мы стирать:

одной руки с пальцами другой руки).

Платье, брюки и носочки, юбку, кофточку, платочки.

Шарф и шапку не забудем -их стирать мы тоже будем. (Кулачки имитируют стирку).

Пальчиковая гимнастика «Ботинки».

Всюду, всюду мы вдвоём неразлучные идём.

(средний и указ. пальчики «шагают»)

Мы гуляем по лугам, по зелёным берегам,

Вниз по лестнице сбегали, вдоль по улице шагали,

После лезем под кровать,

(загибают по одному пальчику, начиная с большого)

Будем там тихонько спать.

(укладывают ладони на стол)

Пальчиковая гимнастика «Шапочки».

В шапочках желтых мы стали цыплята, (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 черных - 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).

ТЕМА: «СЕМЬЯ. ЧЕЛОВЕК».

Пальчиковая гимнастика "Моя семья "

12

Этот пальчик - дедушка, (Руку сжать в кулак, поочередно разжимать пальцы.,
Этот пальчик - бабушка, этот пальчик - папочка, начиная с большого).
Этот пальчик - мамочка, этот пальчик - я.
Вот и вся моя семья (Энергично сжать руку в кулак несколько раз).

Физминутка «Части тела»

Мы топаем ногами (топают), мы хлопаем руками (хлопают)
Качаем головой (качают головой), мы руки поднимаем, (руки вверх)
Потом их опускаем, (руки вниз), мы руки подаем (руки в «замок»)
И бегаем кругом. (покружиться на месте)

Пальчиковая гимнастика «Части тела»

У меня есть голова, (указываем на соответствующие части тела.)
Грудь, живот, а там - спина, ножки - чтобы поскакать, ручки - чтобы поиграть.

Пальчиковая гимнастика «В гостях у гномиков».

Жили-были гномики (Указательным и большим пальцем показываем размер)
В расчудесном домике. (Ладони сложены в виде крыши)
Папа-гном дрова рубил, (Ребром кисти ударяем о ладонь)
Гном-сыночек их в дом носил, (Хватательные движения руками)
Мама-гномик суп варила, (Кисти округлены, шарообразные движения)
Дочка-гном его солила, (Пальцы сложены в «щепотку»)
Гномик-бабушка вязала, (Имитируем вязание на спицах)
Гномик-тетушка стирала, (Потираем ладошки друг о друга)
Дед - окошко открывал,
Всех знакомых в гости звал! (Обоими кистями рук делаем приглашающий жест к себе)

Пальчиковая гимнастика «Весёлая семья».

Как у нас семья большая да веселая (хлопают в ладоши и ударяют кулачок об кулачок)
Два у лавки стоят, два учиться хотят (Загибают большие, затем указат. пальцы)
Два Степана сметаны обедаются. (Загибают средние пальцы)
Две Дашки у кашки питаются. (Загибают безымянные пальцы)
Две Ульки в люльке качаются. (Загибают мизинцы)

Пальчиковая гимнастика «Моя семья»

Знаю я, что у меня (поднимают руку ладонью к себе и в соответствии с текстом
Дома дружная семья: в определенной последовательности загибают пальцы)
Это - мама, это - я, это - бабушка моя,
Это - папа, это - дед. И у нас разлада нет.

Пальчиковая гимнастика «Мамочка»

Мамочка, мамочка любимая моя, (Поочередно загибаем пальчики начиная с большого,
Ведь ты знаешь, мамочка, (затем то же на левой руке).

Как я люблю тебя. (*Прав. руку сжать в кулак, ладошкой лев. крепко его обхватить*).

Пальчиковая гимнастика «Дружно маме помогаем»

Пыль повсюду вытираем. Мы белье теперь стираем (*Движения по тексту*)

Полощем, отжимаем. Подметаем все кругом - и бегом за молоком.

Маму вечером встречаем, двери настежь открываем,

Маму крепко обнимаем».

ТЕМА: «ЗИМА»

Физминутка «Зимой»

13

Как интересно нам зимой!

(показывают большим пальцем вверх)

На санках едем мы гурьбой,

(имитируют катание на санках)

Потом в снежки мы поиграем,

(имитируют лепку и бросание снежков)

Все дружно лыжи одеваем,

(«одевают» лыжи, «берут» палки, «едут»)

Потом все встали на коньки,

(изображают катание на коньках)

Зимой веселые деньки!

(показывают большим пальцем вверх)

Пальчиковая гимнастика «Снежинки»

Стою и снежинки в ладошку ловлю. (*Ритм. удары пальцами лев. руки, начиная с указ.*)

Я зиму, и снег, и снежинки люблю, (*Ритм. удары пальцами прав. руки, начиная с указ*)

Но где же снежинки? В ладошке вода, (*На вопрос сжать кулаки, на ответ-разжать*).

Куда же исчезли снежинки? Куда? (*На перв. вопр. сжать кулаки, на второй разжать*)

Растаяли хрупкие льдинки-лучи... (*Мелкие потряхивания расслабленными ладонями*).

Как видно, ладошки мои горячи.

Пальчиковая гимнастика "Ёлочка "

Утром дети удивились,

(разводят руки в стороны, подняв плечи)

Что за чудеса случились этой ночью новогодней.

Ожидали, что угодно, а увидели парад:

(сжимают и разжимают пальцы)

В ряд снеговики стоят,

(руками рисуют в воздухе три круга)

Г лазки весело горят,

(закрывают и открывают ладонями глаза)

А перед ними ёлочка пушистая, в иголочках.

(хлопают в ладоши)

Пальчиковая гимнастика «На елке»

Мы на елке веселились

(Ритмичные хлопки в ладоши).

И плясали, и резвились,

(Ритмичные удары кулачками).

После добрый Дед Мороз

(«Шагают» по столу средним и указательным).

Нам подарки преподнес.

(Пальцами обеих рук «рисуют» руками большой круг).

Дал большущие пакеты, в них же - вкусные предметы: (*Ритмичные хлопки в ладоши*).

Конфеты в бумажках синих, (*Загибают пальчики на руках, начиная с больших*).

Орешки рядом с ними, груша, яблоко, один золотистый мандарин.

Пальчиковая гимнастика «Зимние забавы»

Что зимой мы любим делать? (*Поочерёдно соединяют большой палец с остальными.*)

В снежки играть, на лыжах бегать,

(Имитация).

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

Физминутка «Новый год».

У всех Новый год, и у нас Новый год. (*шаг с притопом и хлопок в ладоши,*)

Возле ёлочки зелёной хоровод, хоровод.

К нам пришёл Дед Мороз. (*Наклоны головой вразн.стороны, как бы сообщая новость*

Он игрушек, и хлопушек,

И конфет нам принёс! *(Кружатся на месте, подняв руки и вращая кистями.)*
Он добрый у нас, он весёлый у нас, *(Делают шаг с притопом, одновременно хлопают)*
Возле ёлочки зелёной сам пошел с нами в пляс. *(Шагаем на месте)*

Пальчиковая гимнастика «Ёлка»

Ёлка быстро получается, *(Ладони от себя, пальчики пропускаются между собой)* Если
пальчики сцепляются. *(ладони под углом друг к другу).*
Локотки ты подними, *(Пальчики выставить вперед).*
Пальчики ты разведи. *(Локотки к телу не прижимать).*

Физминутка «Гуляют дети»

На дворе мороз и ветер, на дворе гуляют дети. *(Ходьба на месте).* 14
Ручки, ручки согревают, ручки, ручки потирают. *(Ребенок потирает руку об руку).*
Чтоб не зябли наши ножки,
Мы потопаем немножко: тот-топ-топ. *(Ребенок топает ножками).*
Нам мороз не страшен, вот как мы теперь попляшем. *(Ребенок приплясывает).*

Физминутка «Ёлка»

Горит огнями ёлочка, под нею тени синие, *(Поднимаем руки вверх)*
Колючие иголки, как будто в белом инее. *(Опускаем через стороны, вниз)*
Огни на елке яркие повсюду зажигаются. *(Наклоны вправо, влево)*
Во всех домах, по всей стране ребята улыбаются *(Ходьба на месте, улыбка)*
Мы погреемся немножко, *(Натираем плечи)*
Мы похлопаем в ладошки, *(Хлопаем в ладоши)*
Ножками потопаем *(Топаем на месте)*
И себя похлопаем. *(Хлопаем по коленям)*

Пальчиковая гимнастика «Зима»

Снег ложится на дома, *(Руки разводим в стороны, ладонями вниз.)*
Улицы и крыши. *(Руки «домиком».)*
Тихо к нам идёт зима, *(Палец к губам. «Идёт» указательным пальцами одной руки.)*
Мы её не слышим... *(Рука за ухом.)*

Пальчиковая гимнастика «Новогодний праздник»

- Здравствуй, Дедушка Мороз! *(Ладонь поглаживает подбородок-«бороду» Д.Мороза)*
Что в подарок нам принёс? *(Руки вперед ладонями вверх.)*
- Громкие хлопушки, *(Хлопнуть в ладоши.)*
Сладости, игрушки. *(Вертим кистями.)*
Раз, два, три, четыре, пять *(Загибаем пальчики по одному)*
Мы во двор пришли гулять. *(«Идём» по столу указательным и средним пальчиками)*
Бабу снежную лепили, *(«Лепим» комочек двумя ладонями)*
Птичек крошками кормили, *(Крошащие движения всеми пальцами)*
С горки мы потом катались, *(Ведём указ. пальцем правой руки по ладони левой руки)*
А ещё в снегу валялись. *(Кладём ладошки на стол то одной стороной, то другой)*
Все в снегу домой пришли. *(Отряхиваем ладошки)*
Съели суп и спать легли. *(Движения воображаемой ложкой, руки под щеки)*

Пальчиковая гимнастика «Сосульки»

Шаловливые сосульки *(Собрать пальчики вместе (щепоткой)*
Сели на карниз. *(Положить руки на колени).*
Шаловливые сосульки *(Покрутить кистями рук).*

Посмотрели вниз. *(Опустить голову вниз).*
 Посмотрели, чем заняться? *(Пожать плечами).*
 Стали каплями кидаться. *(Руками соответствующие движения).*
 Две сосульки вниз смотрели
 И на солнышке звенели:
 Кап-кап, дзинь-дзинь, *(В такт наклонять голову вправо - влево).*
 Кап-кап, дзинь - дзинь.

ТЕМА: «ВЕСНА. ЦВЕТЫ».

Пальчиковая гимнастика «Мамин праздник»

15

Мамочка хорошая, *(Воздушный поцелуй над ладонью.)*
 Мамочка любимая! *(Поцелуй над другой ладонью.)*
 Очень я её люблю, *(Сдуваем с ладони поцелуй.)*
 Поцелуй ей дарю! *(Сдуваем поцелуй с другой ладони.)*

Пальчиковая гимнастика «Весна»

Вот уж две недели каплют капли *(Опускаем по очереди руки вниз, пальцы вместе.)*
 Снег на солнце тает *(Руки ладонями вниз разведены в стороны.)*
 И ручьём стекает. *(Обе руки ладонями вниз двигаются в одну сторону.)*

Пальчиковая гимнастика «Цветы»

Ромашки белые цветки - *(Ладонь вперёд, пальцы раздвинуть - это «ромашка».)*
 Как пальцы маленькой руки.
 И вот слетаются жуки *(Перебираем пальцы «руки-ромашки» по одному.)*
 Считать ромашки лепестки.

Пальчиковая гимнастика «Веснянка».

Солнышко, солнышко *(Поочередно выбрасываем руки вверх)*
 Золотое донышко! *(Покачиваем туловище со сцепленными над головой руками)*
 Гори, гори ясно, чтобы не погасло! *(2 раза прыжки на двух ногах)*
 Побежал в саду ручей, *(Бег на месте)*
 Прилетело сто грачей, *(Взмахи руками, как крыльями)*
 И сугробы тают, тают, *(медленно приседаем)*
 И цветочки вырастают/ *(Ладони разводим в стороны в форме цветка)*

Пальчиковая гимнастика «Цветы»

Наши алые цветки раскрывают лепестки. *(Выполнять действия в соответствии с текстом)*
 Ветерок чуть дышит, лепестки колышет.
 Наши алые цветки закрывают лепестки,
 Тихо засыпают, головками качают.

Пальчиковая гимнастика «Времена года»

Круглый год *(Сжимают в кулачок пальцы правой руки и вращают большим пальцем).*
 Круглый год, круглый год!
 За зимой весна идет, а за весной следом *(Поочередно соединяют большой палец с остальными - на каждое время года).*
 Торопится к нам лето.
 И у кого не спросим - идет за летом осень.
 А за осенью сама вновь идет, спешит зима.

Пальчиковая гимнастика «Бутончик»

К ночи бутончик собрал лепестки *(пальцы правой и левой рук собраны в «горстку»)*
 Солнце свои посылает лучи. Утром под солнцем
 Цветы раскрываются *(одновременно медленно развести пальцы обеих рук)*

Солнышко село, и сумрак сгустился,

И до утра мой цветочек закрылся. *(одновременно соединяются пальцы прав. и лев. рук)*

Пальчиковая гимнастика «Заботливое солнышко»

Солнце с неба посылает лучик, лучик, лучик *(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! *(постукивают пальцем по носу)*

ТЕМА: «ЛЕТО. НАСЕКОМЫЕ».

Пальчиковая гимнастика «Насекомые»

16

Мы пошли гулять на луг, *(«Идём» указательными и средними пальцами обеих рук.)*

А по лугу ползал жук! *(Одна рука «ползёт» по бедру или по одной руке.)*

Пальчиковая гимнастика «Лето»

Солнцем ласковым согрето, *(«Идём» указательным и средним пальцами одной руки.)*

За весной приходит лето.

Будем в озере нырять *(«Ныряем» соединёнными вместе ладонями от груди вперёд.)*

И цветочки собирать. *(«Срываем» одной рукой и «собираем» в другую.)*

Пальчиковая гимнастика «Космос»

Утро - солнце всходит. *(Поднимаем растопыренную ладошку.)*

Ночь - луна приходит. *(Поднимаем другую руку, пальцы полукругом - «месяц».)*

Пальчиковая гимнастика «РАДУГА»

Посмотрите: радуга над нами, *(Нарисовать рукой над головой полукруг.)*

Над деревьями, *(Руки поднять вверх, пальцы разомкнуты) .*

Домами, *(Руки сложены над головой крышей) .*

И над морем, над волной, *(Нарисовать волну рукой) .*

И немножко надо мной. *(Дотронуться до головы) .*

Пальчиковая гимнастика «ЖУКИ».

Все жуки живут жужжа, не жужжать жукам нельзя. *(акцентированно - "жжжж")*

Лежат -жужжат *(ладони рук лежат на коленях, шевелим пальцами)*

Кружат- жужжат *(круговые движ-я вытянутыми руками, продолжаем шевелить пальц.*

Жуют - жужжат *(сжимаем-разжимаем кисти рук, имитируя жевател. движения). Без*

жужжания жуки засыпают от тоски *(кладем ладони на колени).*

Пальчиковая гимнастика «Паучок».

Паучок ходил по ветке, *(Руки скрещены. Пальцы каждой руки "бегут " по*

А за ним ходили детки. *предплечью, а затем по плечу другой руки).*

Дождик с неба вдруг полил, *(Кисти опущены, стряхивающее движение - дождик.)*

Паучков на землю смыл. *(Хлопок ладонями по столу/коленям.)*

Солнце стало пригревать, *(Ладони прижаты - делаем солнышко).*

Паучок ползёт опять, *(Делаем движения такие же, как и в самом начале.)*

А за ним ползут все детки, *(«Паучки» ползают по голове.)*

Чтобы погулять на ветке.

Пальчиковая гимнастика «Пчела».

Прилетела к нам вчера полосатая пчела *(Помахать руками.)*

А за нею шмель-шмелёк *(На каждое название насекомого загибать один пальчик.)* И

весёлый мотылёк, два жука и стрекоза,

Как фонарики глаза. *(Помахать ладошками и уронить ладони на стол.)*

Пожужжали, полетали, от усталости упали.

Пальчиковая гимнастика «Сороконожки».

Две сороконожки, *(Средний и указательный пальчики перемещаются)*
Бежали по дорожке.
Встретились, *(Ладони друг напротив друга)*
Обнялись, *(Ладони переплелись)*
Насилу расстались *(Ладони разжались)*
И - попрощались! *(Ладони машут, прощаясь)*

ТЕМА: «ДОМ, МЕБЕЛЬ».

Физминутка «Строим дом»

17

Стук-стук молотком, *(Имитация молотка)*
Строим, строим новый дом. *(Ходьба на месте)*
Ты, пила, пили быстрее, *(Имитация пилы)*
Домик строим для людей. *(Прыжки на месте)*

Пальчиковая гимнастика «Много мебели в квартире»

Раз, два, три, четыре, *(Загибают пальчики, начиная с больших, на обеих руках).*
Много мебели в квартире. *(Сжимают и разжимают кулачки).*
В шкаф повесим мы рубашку, *(Загибают пальчики, начиная с больших на обеих руках)*
А в буфет поставим чашку.
Чтобы ноги отдохнули, посидим чуть-чуть на стуле,
А когда мы крепко спали, на кровати мы лежали.
А потом мы с котом посидели за столом.
Чай с вареньем дружно пили. *(Попеременно хлопают в ладоши и стучат кулачками).*
Много мебели в квартире.

Пальчиковая гимнастика «Наш дом»

Этот дом - одноэтажный. *(Разгибают пальцы из кулака, начиная с мизинца.)*
Этот дом - он двухэтажный, а вот этот - трёхэтажный.
Этот дом - он самый важный: он у нас пятиэтажный.

Пальчиковая гимнастика «Мебель»

На кроватке мы поспали, *(Руки под щеку.)*
Вещи в шкаф уже убрали. *(Свободно двигаем руками - «убираем вещи».)*
Мы на стуле посидели *(Ладонью одной руки накрываем кулак другой.)*
И за столиком поели. *(Вращательные движения рукой с воображ.ложкой.)*

Пальчиковая гимнастика «Домик».

Я гуляю во дворе *(хлопки ладонками по коленкам поочередно каждой рукой)*
Вижу домик на горе *(ритмичные хлопки ладонками)*
Я по лесенке взберусь *(раскрыть перед собой ладони и, касаясь поочередно кончиками пальцев, сложить лесенку, начиная с больших пальцев)* И в окошко
постучусь. Тук, тук, тук, тук! *(поочередно стучать кулачком в ладонку др*

Пальчиковая гимнастика «Замок».

На двери висит замок *(руки в замке)*
Кто его открыть бы смог? *(пальчики тянем, не разжимая)*
Потянули. *(потянули)* Покрутили, *(вращаем руки)*
Постучали *(стучим основанием ладоней)* И - открыли! *(руки разжимаются)*

Пальчиковая гимнастика «Дом».

Стук -стук- постук, раздаётся где то стук. Молоточки стучат, строят домик для зайчат
Вот с такую крышей, *(ладони над головой)*

Вот с такими стенами,
Вот с такими окнами,
Вот с такою дверью,
И вот с таким замком!

(ладошки около щёчек)
(ладошки перед лицом)
(одна ладошка перед лицом)
(сцепили ручки)

ТЕМА: «АРМИЯ»

18

Физминутка «Пограничник»

Тропинки лесные. Пахучие травы за темным оврагом (Маршируют на месте)
Простор полевой. Вечерней порою (Останавливаются, прикладывают
В дозор от заставы вообразимый бинокль к глазам, выполняют повороты).
Идет пограничник страны часовой. (Вновь маршируют по кругу)

Пальчиковая гимнастика «День Защитника Отечества»

Илья Муромец - (Приосаниться.) Добрый молодец. (Показать бицепсы.)
Зорко в даль глядит (Рука козырьком.) Да врагов разит. («Бросить копье».)

Пальчиковая гимнастика «На параде»

Как солдаты на параде, (Сжимаем, разжимаем кулачки.)
Мы шагаем ряд за рядом, левой — раз, левой — раз,
Все захлопали в ладошки - дружно, веселей!— (Хлопки в ладоши).
Застучали наши ножки громче и быстрее! (Топают ножками)

Пальчиковая гимнастика «Наша армия»

Аты-баты, аты-баты! (поочередно «шагают» указ. и сред. пальцами прав. и лев. руки На
парад идут солдаты! Вот идут танкисты, потом артиллеристы,
А потом пехота - рота за ротой.

Пальчиковая гимнастика «Станем танкистами»

Танк наш движется вперед (Сжим. и рази. кулачки с продвижением вперед по бедру)
И мотор его ревет (Стучим кулачком по кулачку)
Ы - Ы - Ы (Трем ладошку об ладошку)
Так мотор его ревет. (Стучим кулачком по кулачку)
Мы танкисты смелые, (Отведение и приведение больших пальцев к сжатым кулачкам)
Бравые, умелые. (Хлопаем в ладоши)

Пальчиковая гимнастика «Бойцы-молодцы».

Пальцы эти — все бойцы, (Дети показывают ладони с выпрямленными пальцами).
Удалые молодцы. (Сжимают и разжимают пальцы обеих рук).
Два — больших и крепких (Пальцы сжаты в кулак, подняты малых только большие).
И солдат в боях бывалых.
Два — гвардейца-храбреца, (Показывают указательные пальцы)
Два — сметливых молодца. (Показывают средние пальцы).
Два — героя безымянных, но в работе очень рьяных. (безымянные пальцы)
Два мизинца — коротышки очень славные мальчишки!— (Показывают мизинцы).
Один, два, три, четыре, пять. Будем молодцев считать. (Поочередно считают пальцы)
Пальцы встали дружно в ряд — десять крепеньких солдат. (хлопают в ладоши)

Пальчиковая игра «Мы - солдаты».

Мы солдаты, мы солдаты, бодрым шагом мы идём. (*Пальцы маршируют по столу.*) В нашу армию, ребята, просто так не попадёшь. (*указ. палец поднят вверх и качается.*) Нужно быть умелыми, сильными и смелыми. (*пальцы сжимаются и разжимаются.*)

Пальчиковая гимнастика "Мымечтаем".

Мы мечтаем, мы мечтаем, что когда мы подрастём (*кулачок-ладошка попеременно*)
Пехотинцами мы станем- (*загибаем пальчики*)
И во флот служить пойдём, на границу и в сапёры,
лётчики, в подводный флот.
Подрастём мы очень скоро, (*разгибают пальцы, сжимают в кулачки*)
А пока игра идёт.

ТЕМА: «ТРАНСПОРТ».

Пальчиковая гимнастика «ЛОДОЧКА»

19

Две ладошки я прижму. (*Две ладони соединить лодочкой и*
И по морю поплыву. (*выполнять волнообразные движения руками.*)
Две ладошечки, друзья, это лодочка моя.
Паруса подниму, синим морем поплыву. (*поднять выпрямленные ладони вверх.*)
А по бурным волнам плывут рыбки тут и там. (*имитировать движения волн и рыбок.*)

Физминутка «Машины»

На улице нашей (*Дети шагают на месте*). Машины, машины. (*Имитируем руль*).
Машины малютки, машины большие.
Спешат грузовые, (*Прыжки на месте*). Фырчат легковые. (*Бег на месте*)
Торопятся, мчатся, как будто живые. Эй, машины, полный ход, (*Хлопки в ладоши*)
Я — примерный пешеход: Торопиться не люблю. (*Ходьба на месте*).

Пальчиковая гимнастика «Транспорт»

По шоссе идут машины, (*Крутим воображаемый руль*).
По асфальту едут шины. (*Локти прижаты к туловищу, двигаются параллельно*).
По дороге не беги, (*Погрозил пальцем*).
Я скажу тебе: «Би-би». (*Рука сжата в кулак, большой палец выпрямлен -«сигналим»*).

Пальчиковая гимнастика «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*)

Пальчиковая гимнастика «Машина»

Би - би - би - гудит машина. (*ритмично постукивают кулачком од. руки о ладонь др.*)
Тук - тук - тук - мотор стучит. (*ритмично хлопают руками*)
- Едем, едем, едем, едем, - он так громко говорит. (*ритмично топают ногами*)
Шины трутся о дорогу. Шу - шу - шу - они шуршат. (*потирают ладони*)
Быстро катятся колеса. Та - та - та - вперед спешат. (*делают «вертушку» руками*)

Пальчиковая гимнастика «Космос»

Раз, два, три, четыре, пять - (*По одному загибают пальчики на обеих руках*).
В космос полетел отряд. (*Соединяют ладошки вместе, поднимают руки вверх*).
Командир в бинокль глядит, (*Пальца обеих рук соединяются, образуя «бинокль»*).
Что он видит впереди? Солнце, планеты, спутники, кометы,
Большую желтую луну. (*Загибают пальчики обеих рук*).

Пальчиковая гимнастика «Капитан»

Я плыву на лодке белой (концы пальцев направить вперед, прижать руки ладонями По волнам с жемчужной пеной. друг к другу, слегка приоткрыв).

Я - отважный капитан, (показывать, как лодка качается на волнах)
Мне не страшен ураган. (плавными движениями рук- волны)
Чайки белые кружатся, (показать чайку, скрестив руки, соединив ладони тыльной стороной и помахать).

Лишь пугает птичий крик
Стайку золотистых рыб. (пальцами, сжатыми вместе изобразить рыбок).

И, объездив чудо-страны, посмотрев на океаны, (Изображаем «бинокль»)
Путешественник-герой, к маме я вернусь домой. (Изображаем крышу дома)

Пальчиковая гимнастика «Автобус»

Едет-едет наш автобус, крутит, крутит колесом. (вращаем сжатые кулач 20
Едет-едет наш автобус, крутит, крутит руль, руль (изображаем как крутим руль,
Едет-едет наш автобус, дворниками бжик-бжик бжик-бжик (руками влево-вправо) Едет едет наш автобус, крутит, крутит колесом.

Двери открываются — двери закрываются. (ладошки сводим и разводим)

Едет-едет наш автобус, крутит, крутит колесом.

Едет-едет наш автобус всем сигналит биинииип (нажимаем себе на нос)

Пальчиковая гимнастика «Велосипед».

У него два колеса (показываем два колеса)
И седло на раме, (кулачок сверху накрываем ладонью)
Две педали есть внизу (хлопаем ладошками по воздуху)
Крутят их ногами. (топаем ножками)

Пальчиковая гимнастика «Кораблик»

Вот плывет кораблик мой, (руки — «палочка», покачиваются)
Он плывет ко мне домой. (руки вперед, ладони сомкнуть углом, имитируя нос корабля)
Крепко я держу штурвал, («держат штурвал»)
Я ведь главный капитан (четыре хлопка в ладоши)

Пальчиковая гимнастика «Машина»

Заведу мою машину (повороты кистями руки в кулак, как будто заводим машину) Би-би-би, налью бензину. (три раза хлопнуть в ладоши и одновременно топать) Крепко-крепко руль держу (имитировать движения водителя)
На педаль ногою жму. (топать правой ногой)

Пальчиковая гимнастика «Паровоз».

Ехал, ехал паровоз (руки сцепить в «замок», вращая большими пальцами)
Прицепил вагон, повез. (сцепить указательные пальцы)
Ехал, ехал паровоз (руки сцепить в «замок», вращая большими пальцами)
Прицепил вагон, повез. (сцепить указательные пальцы)

Пальчиковая гимнастика «Самолет».

Я построю самолет, (разводим руки широко в стороны)
Шлем надену — и в полет. (показываем «шлем» над головой)
Сквозь волнистые туманы, полечу в другие страны, (шевелим пальчиками)
Над морями и лесами, над горами и полями, (делаем «брызги» пальцами)
Облечу весь шар земной. (обхватываем воображаемый шар)
А потом вернусь домой. (взмахивающие движения ладонями)

Мы сегодня самолеты, *(сидят на пятках и вращают руками, изображая мотор)*
Мы не дети, мы пилоты. *(четыре хлопка в ладоши)*
Руки — нос, и руки — крылья *(«нос», «крылья»)*
Полетела эскадрилья. *(встать, разбежаться, расставив руки в стороны)*

Пальчиковая гимнастика «Поезд».

Дети сели на бревно: будет поездом оно. *(присаживаемся и встаем)*
Загудели: «У-У-У-У!!! Мы поехали в Москву!» *(играем на «дудочке»)*
Дети едут и гудят, точно паровозы, *(топаем ногами и «гудим»)*
А вверху грачи кричат
На ветвях березы. *(поднимаем руки вверх)*

ТЕМА: «ЕДА».

Пальчиковая гимнастика «Продукты питания» 21

Муку в тесто замесили, *(Сжимают и разжимают пальцы.)*
А из теста мы слепили *(Прихлопывают ладонями, «лепят».)*
Пирожки и плюшки, *(Поочередно разгибают пальцы, начиная с мизинца.)*
Сдобные ватрушки,
Булочки и калачи - всё мы испечем в печи. *(Обе ладони разворачивают вверх.)*
Очень вкусно/ *(Гладят животы.)*

Пальчиковая гимнастика «Пирог».

Падал снег на порог. *(Дети два раза медленно опускают ладони на стол.)*
Кот слепил себе пирог. *(Прижимая ладонь к ладони, показывают, как лепят пирог.)*
А пока лепил и пек,
Ручейком пирог утек. *(«Бегут» пальчиками обеих рук по столу.)*
Пирожки себе пеки Не
из снега - из муки. *(Опять показывают, как пекут пирог.)*

Пальчиковая гимнастика «Маша кашу варила».

Наша Маша варила кашу
Кашу сварила, малышкой кормила. *(круговые движения указ. пальцем по ладошке)*
Этому дала, этому дала,
Этому дала, этому дала, *(загибать пальчики, начиная с большого)*
А этому — не дала. *(слегка потрясти за мизинчик)*
Он много шалил, свою тарелку разбил.

Пальчиковая гимнастика «Ладушки, ладушки».

Пекла бабка оладушки, *(меня положение рук: сначала сверху одна, потом другая).*
Маслом поливала *(левую ладонь- горизонтально и стучите пальцами прав. руки)*
Детушкам давала *(обе руки вытяните перед собой),*
Даше два *(покажите средний и указательный пальцы на правой руке)*
Паше два *(покажите средний и указательный пальцы на левой руке)*
Ване два *(повторите последние действия)*
Тане - два. Всем дала *(вытяните руки вперед и в стороны и слегка поклонитесь)*

Пальчиковая гимнастика «Хлеб».

Муку в тесто замесили, *(Сжимают и разжимают пальчики).*
А из теста мы слепили: *(Прихлопывают ладошками, «лепят»).*
Пирожки и плюшки, сдобные ватрушки, *(Поочередно разгибают пальчики, начиная с мизинца).*
Булочки и калачи - всё мы испечем в печи.
Очень вкусно! *(Обе ладошки разворачивают вверх).*

Пальчиковая гимнастика «Тесто».

Тесто мы месили (Сжимаем кисти рук)
Мы пирог лепили (Ладони «лепят»)
Шлеп, шлеп, шлеп, шлеп (разводим руки)
Слепим мы большой пирог!

Пальчиковая гимнастика «Посуда»

Из тарелок, как один, (Ладони вместе перед собой «тарелка».)
Суп мы ложками едим. (Вращательные движения рукой с воображаемой ложкой.)
Вилкой кушаем котлеты, («держим вилку».)
Ножик режет нам омлеты. («Режем» прямой ладонью взад-вперёд.)

ТЕМА: «ВОДА. РЫБКИ.»

Пальчиковая гимнастика «Медузы». 22

Две огромные медузы (Дети соединяют ладони, раздвигают пальцы.)
Прилепились пузом к пузу. (выгибая пальцы, прижимают пальцы лев. руки к прав.).
Выгнем щупальца сильнее- вот как гнуться мы умеем!

Пальчиковая гимнастика «Рыбки».

Рыбки весело резвятся (Имитировать руками движения рыбок в
В чистой тепленькой воде. соответствии с текстом.)
То сожмутся, разожмутся, то зароются в песке.

Пальчиковая гимнастика «Рыбки».

Рыбка в озере живёт, рыбка в озере плывёт (ладони соединены и - плавные
движения) Хвостиком ударит вдруг (ладони разъединить и ударить по коленкам)
И услышим мы - плюх, плюх! (ладони соединить у основания и так похлопать)

Пальчиковая гимнастика «Рыбки».

Пять маленьких рыбок играли в реке, (Ладони сомкнуты, волнообразные движения).
Лежало большое бревно на песке, (Руки прижаты. Переворачиваем их с боку на бок.) И
рыбка сказала: "Нырять здесь легко!" (Выполняем ими "ныряющее" движение.)
Вторая сказала: "Ведь здесь глубоко." (Качаем сомкнутыми ладонями отрицание).
А третья сказала: "Мне хочется спать!" (Ладони поворачиваются- рыбка спит.)
Четвёртая стала чуть-чуть замерзать. (Быстро качаем ладонями - дрожь.)
А пятая крикнула: "Здесь крокодил! (Запястья соединены. Ладони раскрываются-рот
Плывите отсюда, чтоб не проглотил!" (Быстрые волнообразные движения-уплывают.

Пальчиковая гимнастика «Подводный мир».

Посмотри скорей вокруг! (Делают ладошку у лба «козырьком».)
Что ты видишь, милый друг? (Приставляют пальцы колечками у глаз).
Здесь прозрачная вода. Плывет морской конек сюда. (Разгибают пальцы из кулачка,
Вот медуза, вот кальмар. А это? Это рыба-шар. начиная с мизинца).
А вот, расправив восемь ног, гостей встречает осьминог.

Пальчиковая гимнастика «Умывание».

Знаем, знаем - да - да - да, (массаж пальцев)
Где ты прячешься, вода! (поочередно массируют каждый палец)
Выходи, водица, мы пришли умыться!
Лейся на ладошку понемножку.
Нет, не понемножку - посмелей!
Будет умываться веселей! (энергично растирают ладони и кисти рук)

Пальчиковая гимнастика «Помоем руки под горячей струёй воды»

Ах, вода, вода, вода! Будем чистыми всегда! (движение, как при мытье рук).
Брызги - вправо, брызги - влево! Мокрым стало наше тело!
Полотенчиком пушистым вытираем ручки очень быстро.

Пальчиковая игра «Дождик».

Дождик, дождик, веселей! (каждым пальчиком правой руки стучат по левой ладошке)
Капай, капай, не жалей! (каждым пальчиком левой руки стучат по правой ладошке)
Только нас не замочи! (изображать пальчиками «брызги»)
Зря в окошко не стучи! (правый кулачок стучит 2 раза по левому, затем меняем руки)
Брызги в поле гуще: (изображать пальчиками «брызги»)
Станет травка гуще! (скрестить ладоши - пальцы растопырены)
Воспитатель вносит в зал тучку - дождик (мягкую игрушку).

ТЕМА: «НАШИ ПАЛЬЧИКИ».

Пальчиковая гимнастика «С добрым утром».

23

С добрым утром, глазки! Вы проснулись? (Указ. пальцами поглаживать глаза.
Сделать из пальцев "бинокль" посмотреть в него)

С добрым утром, ушки! Вы проснулись? (Поглаживать уши. Приложить лад. кушам
С добрым утром, ручки! Вы проснулись? (Поглаживать ручки. Хлопки в ладоши) С
добрым утром, ножки! Вы проснулись? (Поглаживание коленок. Потопать ногами) С
добрым утром, солнце! Я - проснулся! (Руки вверх, посмотреть на солнце).

Пальчиковая гимнастика «Пальчики».

Раз, два, три, четыре, пять, вышли пальчики гулять! (поочерёдно разгибать все пальцы
Раз, два, три, четыре, пять, в домик спрятались опять. с мизинца, затем сгибать)

Пальчиковая гимнастика «Мальчик - пальчики».

- Мальчик-пальчик, где ты был? (Пальцы сжаты в кулачок, разгибается большой)
- С этим братцем в лес ходил, (разгибается указательный)
С этим братцем щи варил, (разгибается средний)
С этим братцем кашу ел, (разгибается безымянный)
С этим братцем песни пел. (разгибается мизинец)

Пальчиковая гимнастика «Кто приехал?».

Кто приехал? (складывает вместе ладошки и пальцы обеих рук,
Мы, мы, мы! 4 раза хлопает кончиками больших пальцев).
Мама, мама, это ты? (кончики больших прижаты, а кончиками остальных хлопает 3 р)
Да, да, да! (хлопает кончиками больших пальцев)
Папа, папа, это ты? (хлопает кончиками указательных пальцев)
Да, да, да! (хлопает кончиками больших пальцев)
Братец, братец, это ты? (хлопает кончиками средних пальцев)
Да, да, да! (хлопает кончиками больших пальцев)
Дедушка, а это ты? (хлопает кончиками безымянных пальцев)
Да, да, да! (хлопает кончиками больших пальцев)
Бабушка, а это ты? (хлопает кончиками мизинцев)
Да, да, да! (хлопает кончиками больших пальцев)
Все мы вместе, да, да, да! (хлопает в ладоши)

Пальчиковая гимнастика «Пальчики».

Этот пальчик хочет спать. (на лев. руке правой ручкой загибает мизинчик)
Этот пальчик лег в кровать. (загибает безымянный пальчик)
Этот пальчик чуть вздремнул. (загибает средний пальчик)
Этот сразу же уснул. (загибает указательный пальчик)

Этот крепко-крепко спит и тихонечко сопит. (загибает большой пальчик)
Солнце красное взойдет, утро ясное придет, (поднимает ручку
Будут птички щебетать, будут пальчики вставать! и распрямляет все пальчики)

Пальчиковая гимнастика «Пальчики в лесу».

Раз, два, три, четыре, пять, вышли пальчики гулять. (пальцы ребенка в кулачке)
Этот пальчик в лес пошел, (разгибает мизинчик)
этот пальчик гриб нашел, (разгибает безымянный пальчик)
этот резал, (разгибает средний пальчик)
этот ел, (разгибает указательный пальчик)
ну, а этот лишь глядел! (разгибает большой пальчик и щекочет ладошку)

Пальчиковая гимнастика «Доброта».

24

Если пальчики грустят - доброты они хотят. (пальцы плотно прижимаем к ладо 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).
Г ладить ласково начнем. (гладим ладонь другой ладонью)
Пусть обнимутся ладошки, поиграют пусть немножко (скрестить пальцы, постучать)
Каждый пальчик нужно взять и покрепче обнимать(кажд. палец зажимаем в кулачке).

Пальчиковая гимнастика «Дружба».

Дружат в нашей группе девочки и мальчики. (Соединять пальцы в "замок").
С вами мы подружим маленькие пальчики. (Касание кончиков пальцев обеих рук).
1, 2, 3, 4, 5 - начинай считать опять. (Парное касание пальцев от мизинцев)
Раз, два, три, четыре, пять - мы закончили считать.

Пальчиковая гимнастика «Тише, тише не шумите».

Этот пальчик хочет спать (Загнуть большой палец)
Этот пальчик лег в кровать (Загнуть указательный
Этот пальчик чуть вздремнул палец) (Загнуть средний
Этот пальчик уж уснул палец) (Загнуть безымянный
Этот крепко-крепко спит палец) (Загнуть мизинец)
Тише, тише, не шумите... (Погрозить пальцем)
Солнце красное взойдет, утро ясное придет,
Будут птицы щебетать, будут пальчики вставать! (Разогнуть
кулачок)

Пальчиковая гимнастика «Пальчики здороваются».

Здравствуй, солнце золотое! Здравствуй, небо голубое!
Здравствуй, вольный ветерок! Здравствуй, маленький дубок!
Мы живём в одном краю - всех я вас приветствую!
(подушечки пальцев соприкасаются с большим пальцем (правой, левой руки, двух
одновременно).

Пальчиковая разминка «Дождь».

Капля раз (хл-ок вправо), капля два (хл-ок влево), начинается игра (хлопки перед собой)
Капля три, четыре, пять (хлопки по кругу),
Будем дождик собирать (хватательные движения кистей рук).
Капля шесть, капля семь (хлопки поочередно перед собой и по ногам),
Надо нам скорей присесть (садимся на корточки),
Капля восемь, девять, десять (хлопки руками по полу поочередно),

Дождь осенний очень весел

(быстрые хлопки по полу).

Пальчиковая гимнастика «Как живёшь»

Как живёшь? Вот так ..

(большой палец)

А плывёшь? Вот так .

(рыбки)

А бежишь? Вот так

(пальцы бегут)

Как глядишь? Вот так

(козырёк у лба)

Машешь как? Вот так

(махать)

Ночью спишь? Вот так

(спать)

А молчишь? Вот так-

(стучать кулаками по надутым щекам).