

ПАЛЬЧИКОВАЯ ГИМНАСТИКА ДЛЯ ДЕТЕЙ 5-6 ЛЕТ.

Овощи

У девчушки Зиночкики овощи в корзиночке
(Дети делают ладошки «корзинкой».)

Вот пузатый кабачок

Положила на бочок,

Перец и морковку

Уложила ловко,

Помидор и огурец.

(Сгибают пальчики, начиная с большого.)

Наша Зина – молодец!

(Показывают большой палец.)

Фрукты

Как у нашей Зины фрукты в корзине:

(Дети делают ладошки «корзинкой»)

Яблоки и груши,

Чтоб ребята кушали,

Персики и сливы -

До чего красивы!

Посмотрите на ранет!

(Сгибают пальчики, начиная с мизинца.)

Вкуснее наших фруктов нет!

(Гладят живот.)

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.)

Соберу грибы

Я корзину в лес беру, там грибы я соберу.

Удивляется мой друг: «Сколько здесь грибов вокруг!»

(Показывают удивление, разводят руки в стороны.)

Подосиновик, масленок,

Подберезовик, опенок,
Боровик, лисичка, груздь -
Не играют в прятки пусть!

Рыжики, волнушки
Найду я на опушке.
Возвращаюсь я домой,
Все грибы несу с собой.

(Поочередно сгибают пальчики на обеих руках, начиная с мизинца правой руки.)

А мухомор не понесу. Пусть останется в лесу!
(Большой палец левой руки отставляют, грозят ему.)

Ягоды

Ягоды – это крыжовник,
Клюква, черника, брусника,
Малина, клубника, шиповник,
Смородина и земляника.

(Указательным пальцем одной руки пересчитывают, сгибая, пальцы на другой руке.)

Запомнил ягоды я наконец.
Что это значит?

(Приподнимают плечи, удивляются.)

Я – молодец!

(Большой палец вытягивают вперед.)

Хлеб

Муку в тесто замесили,

(Сжимают и разжимают пальчики.)

А из теста мы слепили:

(Прихлопывают ладошками, «лепят».)

Пирожки и плюшки,

Сдобные ватрушки,

Булочки и калачи -

Всё мы испечем в печи.

(Поочередно разгибают пальчики, начиная с мизинца. Обе ладошки разворачивают вверх.)

Очень вкусно!

(Гладят живот.)

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.

Помощник

Посуду моет наш Антошка.
(Потирают ладошки друг о друга)
Моет вилку, чашку, ложку.
Вымыл блюдце и стакан,
(Разгибают пальцы из кулачка, начиная с мизинца.)
И закрыл покрепче кран.
(Выполняют имитирующее движение.)

Поздняя осень

Солнышко греет уже еле-еле;
Перелетные птицы на юг улетели;
Голы деревья, пустынные поля,
Первым снежком принакрылась земля.
Поочередно соединяют, начиная с больших, пальцы обеих рук (на каждую приметку).
Река покрывается льдом в ноябре -
(Руки сжимают в «замок»).
Поздняя осень стоит на дворе.
(Разводят руками перед собой.)

Белочка

Прыгает по веточкам невеличка-белочка.
Мелькает хвостик среди ветвей.
Кто угонится за ней?
(Большим пальцем поочередно касаются остальных пальцев, выполняя упражнение сначала одной, затем другой рукой.)
Кто спит зимой?

Медведь в берлоге крепко спит,
Всю зиму до весны сопит.
Спят зимою бурундук,
Колючий ежик и барсук.
(Сжимают пальцы в кулачок, начиная с мизинца.)
Только зайнышке не спится -убегает от лисицы.
(Показывают большой палец, вращая им.)
Мелькает он среди кустов, напетлял – и был таков!
(Соединяют большой палец правой руки с указательным пальцем левой и наоборот.)

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.)

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».)

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.)

Круглый год

Круглый год, круглый год!

(Сжимают в кулачок пальцы правой руки и вращают большим пальцем.)

За зимой весна идет,

А за весной следом

Торопится к нам лето.

И у кого не спросим -

Идет за летом осень.

А за осенью сама

Вновь идет, спешит зима.

Поочередно соединяют большой палец с остальными (на каждое время года). Повторяют другой рукой.

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.)

Посчитаем

Раз, два, три, четыре, пять -
Буду транспорт я считать.

(Сжимают и разжимают пальчики.)

Автобус, лодка и мопед,
Мотоцикл, велосипед,
Автомобиль и самолет,
Корабль, поезд, вертолет.

(Поочередно сжимают пальчики обеих рук в кулачки, начиная с мизинца левой руки.)

Животные жарких стран

За мамой слонихой шагает слоненок,
За крокодилихой - крокодиленок,
За львицей шагает маленький львенок,
За верблюдицей бежит верблюжонок,
За зеброй спешит полосатый зебренок.
За кем же торопится каждый ребенок?

(Поочередно из кулачков разжимают пальцы то левой, то правой руки, начиная с больших.)

Животные Севера

Тепы-тяпы, тепы-тяпы,
Это ласты, а не лапы.
У тюленей ласты эти
Носят мамы, папы, дети.

Ладонками с плотно сомкнутыми пальчиками похлопывают по коленям или по столу (руки при этом неподвижны).

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.)

Книги

Много книжек есть на свете,
Читать их очень любят дети.
Если книги мы прочтем,
То узнаем обо всем:
**(Ладони 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.)**

В гостях у сказки

Раз, два, три, четыре, пять -
Любим сказки мы читать.
Царевна-Лягушка, Конек-Горбунок,
Мышка-норушка и Колобок.
Курочку Рябу назвать еще надо -
Героев из сказок вспомнить мы рады!
**(Разжимают пальцы из кулачка, начиная с мизинца. Сжимают пальцы в
кулачок, начиная с большого пальца.)**

Сказки

Будем пальчики считать,
Будем сказки называть:
(Вытягивают руки вперед, играя пальчиками.)
Эта сказка – «Теремок».
Эта сказка – «Колобок».
Эта сказка – «Репка»:
Про внучку, бабу, деду.
(Поочередно касаются большим пальцем остальных, начиная с

указательного.)
«Волк и семеро козлят» -
Этим сказкам каждый рад!
(Показывают большой палец.)

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.)

Перелетные птицы
Тили-тели, тили-тели -
С юга птицы прилетели!
(Скрещивают большие пальцы, машут ладошками.)
Прилетел к нам скворушка -
Серенькое перышко.
Жаворонок, соловей
Торопились: кто скорей?
Цапля, лебедь, утка, стриж, аист, ласточка и чиж -
(Поочередно сгибают пальцы на обеих руках, начиная с мизинца левой руки.)

Все вернулись, прилетели,
(Снова, скрестив большие пальцы, машут ладошками.)
Песни звонкие запели!
(Указательным и большим пальцами делают клюв – «птицы поют»).

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.
Вот медуза, вот кальмар.
А это? Это рыба-шар.
А вот, расправив восемь ног,
Гостей встречает осьминог.
(Разгибают пальцы из кулачка, начиная с мизинца.)

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».)

Насекомые
Дружно пальчики считаем -
Насекомых называем.
(Сжимают и разжимают пальцы.)
Бабочка, кузнечик, муха,
Это жук с зеленым брюхом.
(Поочередно сгибают пальцы в кулачок, начиная с большого.)
Это кто же тут звенит?
Ой, сюда комар летит!
Вращают мизинцем.
Прячьтесь!
(Прячут руки за спину.)

Дружба

В гости к пальчику большому
В гости к пальчику большому
Приходили прямо к дому
Указательный и средний,
Безымянный и последний.
Сам мизинчик-малышок,
Постучался на порог.
Вместе пальчики-друзья,
Друг без друга им нельзя.

«Осенние листья»

Раз, два, три, четыре, пять (*Загибают пальчики, начиная с большого.*)
Будем листья собирать. (*Сжимают и разжимают кулачки.*)
Листья березы, (*Загибают пальчики, начиная с большого.*)

Листья рябины,

Листики тополя,

Листья осины, листики дуба мы соберем,

Маме осенний букет отнесем («Шагают» по столу средним и указательным пальчиками.)

«Елочка»

Перед нами елочка: (**Пальцы рук переплетены, из больших пальцев – верхушка «елочки»**)

Шишечки, иголки. (*Кулачки, указательные пальчики выставлены.*)

Шарики, фонарики, («Шарики» из **пальцев вверх**, вниз.)

Зайчики и свечки, («Ушки» из указательного и среднего **пальцев**; обе ладони сложены, **пальцы сжаты.**)

Звезды, человечки. (Ладони сложены, **пальцы расправлены**; средний и указательный **пальцы стоят на столе.**)

Моя семья

Вот дедушка,
Вот бабушка,

Вот папочка,
Вот мамочка,
Вот деточка моя,
А вот и вся семья.

(Поочередно пригибать пальчики к ладошке, начиная с большого, на слова «а вот и вся семья» второй рукой охватить весь кулачок.)

Жук

Я веселый
Майский жук.
Знаю все
Сады вокруг,

Над лужайками
Кружу,
А зовут меня
Жу-жу...

(Сжать кулачок. Указательный палец и мизинец развести в стороны (усы). Шевелить «усами».)

Мы считаем

Можно пальчики считать:
Раз, два, три, четыре, пять.
На другой руке — опять:
Раз, два, три, четыре, пять.

(Поочередно разгибать пальцы правой руки (затем левой), начиная с большого.)