**Пальчиковая гимнастика**

**(картотека)**



|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№** | **Пальчиковая гимнастика** | **Методические указания** |
| 1 | ***«Налим»***Жил в реке один налим,Два ерша дружили с ним.Прилетали к ним три уткиПо четыре раза в сутки,И учили их считатьРаз, два, три, четыре, пять. | *Медленные движения соединенными ладонями, имитирующие плавание.**Движения ладонями с двух сторон.**Взмахи ладонями.**Согнуть кулачки.**Разгибать пальчики из кулачков, начиная с больших.* |
| 2 | ***«Дудочка»***Ой, ду-ду, ой, ду-ду,Потерял пастух дуду.А я дудочку нашла,Пастушку я отдала.- Ну-ка, милый пастушок,Ты спеши-ка на лужок,Там Буренка лежит,На теляток глядит,А домой не идет,Молочка не несет.Надо кашу варить,Сашу кашей кормить. | *Ладони сложены колечком на некотором расстоянии друг от друга.**«Колечко» одной руки поднесено ко рту, дети крутят ладонями, как будто играют на дудочке.**Наклон вперед за воображаемой дудочкой.**Протянуть руки вперед, как бы отдавая дудочку.**«Идти» пальцем по столу.**Показывая «рожки» из пальчиков.**Ладони открыть и закрыть, изображая глаза.**Отталкивающие движения двумя ладонями.**«Варят» кашу указательным пальцем.**Подносят ко рту воображаемую ложку.* |
| 3 | ***«Дай молочка, Буренушка!»***Дай молочка, Буренушка,Хоть капельку на донышке.Ждут меня котятки,Малые ребятки,Дай им сливок ложечку,Творогу немножечко,Масла, простоквашки,Молочка для кашки.Всем дает здоровьеМолоко коровье. | *Имитировать, как доят корову.**Ладошки складываются в щепотку, как бы открывается рот.**Разгибают пальцы из кулаков на обеих руках.**Опять показывают, как доят коров.**Показывают поднятые вверх большие пальцы.* |
| 4 | ***«Козлик»***Вышел козлик из дверей,Выгнул шею:«Дай хлеба скорей!»«Дай пирожок!»Протянул копытце:«Дай воды напиться!» | *Левая рука изображает козлика: средний и безымянный пальцы согнуты, снизу их прижимает большой, мизинец и указательный палец выпрямлены, такое положение сохраняется всю игру.**Правая рука сжимается в кулак, сгибается в запястье, выставить рога.**Правая рука сжата в кулак, средний палец выпрямлен.**Правая рука складывается лодочкой.* |
| 5 | ***«Перчатки и мышата»***Шустрая мышкаПерчатку нашла.Гнездо в ней устроив,Мышат позвала,Им корочку хлебаДала покусать,Погладила всехИ отправила спать. | *Раскрыть ладошки, пальцы растопырены, поворачивать руки то ладонью, то тыльной стороной вверх.**Сложить ладони «ковшиком».**Сгибать и разгибать пальцы, имитируя зовущий жест.**Кончиком большого пальца поочередно постучать по кончикам остальных пальцев.**Большим пальцем гладить остальные пальцы скользящим движением от мизинца к указательному.**Ладони прижать друг к другу, положить их под щеку.* |
| 6 | ***«Жирафы и слоны»***У жирафов пятна, пятна, пятна, пятнышки везде.У жирафов пятна, пятна, пятна, пятнышки везде:На лбу, ушах, на шее, на локтях,На носах, на животах, на коленях и носах.У слонов есть складки, складки, складки, складочки везде.У слонов есть складки, складки, складки, складочки везде:На лбу, ушах, на шее, на локтях,На носах, на животах, на коленях и носах. | *Ребенок хлопает ладошками по всему телу.**Обоими указательными пальцами ребенок дотрагивается до соответствующих частей тела.**Ребенок аккуратно щипает себя, как бы собирая складки.**Обоими указательными пальцами ребенок дотрагивается до соответствующих частей тела.* |
| 7 | «***Бабушкин кисель»***Бабушка кисель варилаНа горушечкеДля Андрюшечки.Вдруг летел соколокЧерез бабушкин порог.Вдруг он крыльями забил,Бабушкин кисель разлил.Вот и нету киселька для Андрюшечки. | *Правая рука «помешивает кисель».**Кончики пальцев правой и левой руки соединяются в горку, руки расходятся под углом.**Ладонь правой руки ложится на грудь.**Ладони рук скрещиваются, большие пальцы рук зацепляются друг за друга.**Скрещенными ладонями помахивают, словно крыльями.* |
| 8 | ***«Зайки-побегайки»***По лесной лужайкеРазбежались зайки.Вот какие зайки,Зайки-побегайки,Сели зайчики в кружок,Роют лапкой корешок.Вот какие зайки,Зайки-побегайки. | *Круговые движения пальцами рук, ладони при этом смотрят вниз.**Ребенок «бежит» по столу указательным и средним пальцами обеих рук.**Руки перед грудью (лапки зайца).**Руки на голове (уши зайца).**Нарисовать в воздухе круг обеими ладонями.**Ладони вниз, сгибать и разгибать пальчики.* |
| 9 | ***«Веселая старушка»***У веселенькой старушкиЖили в маленькой избушкеДесять сыновей.Все без бровейВот с такими ушами,Вот с такими носами,Вот с такими усами,Вот с такой головой,Вот с такой бородой!Они не пили, не ели,На старушку все глядели,И все делали вот так… | *Хлопки в ладоши, то правая, то левая рука сверху.**Сложить руки углом и показать избушку.**Показать десять пальцев.**Очертить брови пальцами.**Растопыренные ладони поднесены к ушам.**Показать длинный нос двумя растопыренными пальцами.**Очертить пальцами длинные «гусарские» усы.**Очертить большой круг вокруг головы.**Показать руками большую бороду.**Одной рукой поднести ко рту «чашку», другой – «ложку».**Держа руки у глаз, похлопать пальцами, словно ресницами.**Ребенок показывает любые загаданные им действия.* |
| 10 | ***«Как мы маме помогали»***Раз, два, три, четыре,Мы посуду маме мыли:Чайник, чашку, ковшик, ложкуИ большую поварешку.Мы посуду маме мыли,Только чашку мы разбили,Ковшик тоже развалился,Носик чайника отбился,Ложку мы чуть-чуть сломали.Вот как маме помогали! | *Ребенок сжимает и разжимает кулачки.**Потереть одной ладошкой о другую.**Ребенок загибает пальчики, начиная с большого.**Потереть одной ладошкой о другую.**Ребенок загибает пальчики, начиная с мизинца.**Ребенок сжимает и разжимает кулачки.* |
| 11 | ***«Юля и варежка»***Юля варежку надела:«Ой, куда я пальчик дела?Нету пальчика, пропал,В домик свой он не попал».Юля варежку сняла:«Посмотрите, я нашла!Ищешь, ищешь – не найдешь,Здравствуй, пальчик, как живешь?» | *Ребенок сжимает пальчики в кулак.**Ребенок разжимает все пальчики, кроме большого.**Ребенок разгибает большой палец.**Ребенок сжимает все пальчики в кулачок.* |
| 12 | ***«Улей»***- Это что за чудо-дом?Чудо дом-кубышка?- Кто живет там? Мышка?- Что вы, что вы!- Нет, нет, нет!Живут в доме только пчелы!Пчелы там летают,Детей своих считают:Один, два, три, четыре, пять.Мы не будем им мешать.Пчелки мед соберут…И (имя ребенка) принесут. |  *Ребенок сжимает кулачки и делает удивленное выражение лица.**Ребенок с интересом рассматривает свой кулачок.**Возмущенно машет руками.**Ребенок трясет кулачком, подносит его к уху и имитирует жужжание пчел.**Ребенок скрещивает ладони у запястья и машет обеими кистями, как крыльями, жужжит.**Ребенок снова сжимает кулачки.**Ребенок разгибает пальчики на двух руках одновременно, начиная с мизинца.**Ребенок заводит обе руки за спину.**Ребенок указательным пальцем левой руки проводит по каждому пальчику правой руки от основания до кончика.* |
| 13 | ***«Пять рыбок»***Пять маленьких рыбок играли в реке,Лежало большое бревно на песке.И рыбка сказала: «Нырять здесь легко!»Вторая сказала: «Ведь здесь глубоко!»А третья сказала: «Мне хочется спать!»Четвертая стала чуть-чуть замерзать,А пятая крикнула: «Здесь крокодил!Плывите скорее, чтоб не проглотил!» | *Ладони сомкнуты и чуть округлены. Ребенок выполняет волнообразные движения в воздухе.**Ладони прижаты друг к другу, ребенок переворачивает ладошки с боку на бок.**Ладони ребенка сомкнуты и чуть округлены, он выполняет ими волнообразные движения.**Ребенок качает сомкнутыми ладонями из стороны в сторону.**Ребенок поворачивает ладони на тыльную сторону одной из рук – рыбка спит.**Ребенок быстро качает ладонями, имитируя дрожь.**Запястья ребенка соединены, ладони раскрываются и соединяются – рот.**Ребенок выполняет быстрые волнообразные движения сомкнутыми ладонями – рыбки уплывают.* |
| 14 | ***«Десять котят»***У Мурочки нашей есть десять котят,Сейчас все котята по парам стоят:Два толстых, два ловких,Два длинных, два хитрых,Два маленьких самыхИ самых красивых. | *Ребенок складывает ладошки, пальцы прижимает друг к другу. Локти должны опираться на стол.**Ребенок покачивает из стороны в сторону, не разъединяя пальцев.**Ребенок постукивает соответствующими пальцами друг о другу – от большого к мизинцу.* |
| 15 | ***«Осень»***Раз, два, три, четыре, пять,Будем листья собирать,Листья березы, листья рябины,Листья у тополяИ у осины,Листики дуба мы соберем,Маме осенний букет соберем. | *Ребенок по очереди загибает пальчики, начиная с большого.**Ребенок сжимает и разжимает кулачки.**Ребенок загибает пальчики, начиная с мизинца.* |
| 16 | ***«Мышка и часы»***Мышь полезла как-то разПосмотреть, который час.Вдруг часы сказали: «Бом!»Мышь скатилась кувырком,Мышь полезла второй разПосмотреть, который час.Вдруг часы сказали: «Бом, бом!»Мышь скатилась кувырком.Мышь полезла в третий разПосмотреть, который час.Вдруг часы сказали: «Бом, бом, бом!»Мышь скатилась кувырком. | *Ребенок сидит на полу на коленях и пальчиками «Бежит» от пола по телу до макушки.**Ребенок хлопает в ладоши над головой.**Ребенок «скатывает» руки на пол.**Ребенок хлопает в ладоши над головой два раза.**Ребенок «скатывает» руки на пол.**Ребенок «скатывает» руки на пол.* |
| 17 | ***«Гном»***Жил да был веселый гномС огромными ушами.Он на сахарной гореСпал под воротами.Вдруг, откуда ни возьмись,Великан подкрался,Скушать гору захотел,Но только подавился!Ну а что ж веселый гном?Гном все спит глубоким сном! | *Ребенок поднимает руки над головой и изображает колпачок гнома.**Ребенок описывает руками большие круги вокруг ушей.**Ребенок ставит локти на стол, руки прямо, ладони ребенок складывает так, чтобы получился треугольник.**Ребенок пальцами изображает ворота.**Ребенок поднимает руки высоко над головой.**Ребенок громко смеется, держась за живот!**Ребенок изображает спящего гнома.* |
| 18 | ***«Белки-непоседы»***Раз, два, три, четыре, пять,Пришли к нам белки поиграть.Одна куда-то ускакала,Четыре белочки осталось,А теперь скорей смотри:Их уже осталось три.Ну и ну, какая жалость,Только две у нас осталось.Эта новость так грустна,Осталась белочка одна,А пока мы их считали,Белочки от нас сбежали. | *Ребенок показывает пять пальчиков.**Ребенок прячет руку за спину.**Ребенок показывает четыре пальчика.**Ребенок прячет руку за спину.**Ребенок показывает три пальчика.**Ребенок прячет руку за спину.**Ребенок показывает два пальчика.**Ребенок прячет руку за спину.**Ребенок показывает один палец.* |
| 19 | ***«Шла кукушка»***Шла кукушка мимо рынка,У нее была корзинка.Вдруг корзинка на пол – бух,Полетело десять мух! | *Ребенок «идет» по столу на выпрямленных указательном и среднем пальцах, остальные пальчики поджаты.**Ребенок соединяет ладошки «ковшиком».**Ребенок ударяет сомкнутыми ладошками по коленям и разъединяет руки.**Ребенок разводит руки в стороны и шевелит пальчиками.* |
| 20 | ***«Маша-хозяйка»***Наша-то МашаСметлива была,Всем она в домеРаботу нашла.Мисочку собачкаМоет язычком,Мышка подбираетКрошки под столом,Кошка под окошкомКогтями скребет,Курочка в сережкахИзбушку метет. | *Ребенок на каждую строчку хлопает в ладоши: то правая, то левая рука сверху.**Большой палец правой руки ребенка оттопырен – «ухо», указательный согнут, остальные выпрямлены. «Собачка» наклоняется к «миске» — округленной левой рукой, «моет» ее (движения мизинца в сторону и обратно.)**Согнутые мизинец и указательный палец правой руки ребенка – «ушки», сомкнутые и прогнутые средний, безымянный и большой – «мордочка». «Мышка» пощипывает выпрямленную левую ладонь.**Пальцы правой руки ребенка собраны, как при фигуре «мышка», но пальцы, которые изображают мордочку, не прогнуты, а округлены.**Пальцы правой руки скребут ладонь левой.**Правая рука ребенка «подметает»* *выпрямленную левую.* |
| 21 | ***«Домик гномика»***Под грибком – шалашик-домик,Там живет веселый гномик.Мы тихонько постучим,В колокольчик позвоним,Двери нам откроет гномик,Станет звать в шалашик-домик.В домике дощатый пол,А на нем дубовый пол,Рядом стул с высокой спинкой,На столе – тарелка с вилкой.И блины горой стоят –Угощенье для ребят!  | *Ребенок соединяет ладошки шалашиком.**Ребенок стучит кулачком левой руки о ладошку правой.**Ладони обеих рук ребенка обращены вниз, пальцы скрещены; средний пальчик правой руки опущен вниз и слегка качается.**Ребенок опускает ладони вниз, ребром прижатые друг к другу.**Левая рука ребенка сжата в кулак, сверху на кулак опускается ладонь правой руки.**Ребенок направляет левую ладонь вертикально вверх, к ее нижней части приставляет кулачок правой руки.**Ладонь левой руки ребенка лежит на коленях и направлена вверх, правая рука изображает вилку: ладонь направлена вниз, четыре пальца выпрямлены  и слегка разведены в стороны, а большой палец прижат к ладони.* |
| 22 | ***«Упрямые козлики»***Как-то раз к кому-то в гостиШел козленок через мостик,А навстречу шел другой,Возвращался он домой.Два рогатых глупых братцаСтали на мосту бодаться, не желая уступитьИ другого пропустить.Долго козлики сражались,Разбегались и толкались.Вдруг с разбега лбами – бух!И с моста в водичку – плюх! |  *Ребенок большими пальчиками прижимает к ладошке средние и безымянные.**Ребенок держит кисти рук горизонтально и медленно сближает руки.**На каждую строчку ребенок соединяет руки.**Ребенок хлопает в ладоши.* *Ребенок роняет руки на колени.* |
| 23 | ***«Толстые поросятки»***Двое толстых поросятЗа воротами стоят.Поросята эти ждут,Что им кушать принесут.Двое толстых поросятСнизу в щелочку глядят.Бегают туда-сюда:«Где же вкусная еда?»Двое толстых поросятВ дверь копытцами стучат.Вдруг открылась эта дверь:«Можно выбежать теперь!»Двое толстых поросятГромко, радостно визжат:«Вот корыто, да, да, да,А в нем вкусная еда!» | *Ребенок ставит ладошки ребром на стол, как «закрытые ворота», большие пальчики подняты.**Ребенок просовывает большие пальцы между мизинцами и безымянными.**Ребенок сгибает и разгибает большие пальчики.**Ребенок стучит большими пальчиками по ладошкам.**Ребенок немножко раскрывает ладошки, не отрывая при этом их от стола.**Ребенок складывает ладошки как корытце и шевелит большими пальчиками.* |
| 24 | ***«Иголка и наперсток»***Вышивает, шьет иголка.Пальцу колко, пальцу больно,А наперстокВ тот же мигК (имя ребенка) на пальчикПрыг!Говорит иголке:- Шей!А колоться ты не смей. | *Левая ладонь ребенка раскрыта, в правой руке – воображаемая иголка; иголка шьет и задевает указательный пальчик на левой руке.**Правой рукой выполнить такое движение, как будто надеваете на указательный палец левой руки наперсток.**Левая ладошка ребенка раскрыта, в правой руке – воображаемая иголка, ребенок шьет.**Ребенок грозит пальчиком левой руки.* |
| 25 | ***«Кот-повар»***Падал снег на порог,Кот испек себе пирог,А пока лепил и пек,Ручейком пирог утек.Пирожки себе пекиНе из снега, а муки. | *Ребенок поднимает руки вверх, а затем медленно опускает ладошки на стол.**Ребенок изображает лепку пирога.**Ребенок «бежит» пальчиками обеих рук по столу.**Ребенок вновь изображает лепку пирога.* |
| 26 | ***«Пять грибов»***Топ-топ – пять шагов,В туесочке пять грибов.Мухомор – он красный,Но этот гриб опасный,А второй – лисичка – рыжая косичка,Третий гриб – волнушка – розовое ушко,А четвертый гриб – сморчок,Бородатый старичок.Пятый гриб – белый,Кушай его смело. | *Ребенок «шагает» пальчиками по столу.**Ребенок переплетает пальчики обеих рук – это туесок, большие пальчики ребенок соединяет вместе – ручка.**На каждую строчку стихотворения ребенок загибает по одному пальчику, начиная с мизинца.* |
| 27 | ***«Ветер, ветер, ветерок»***Ветер по лесу гулял,Ветер листики считал:Вот – дубовый,Вот – кленовый,Вот – рябиновый, резной,Вот – с березки, золотой.Вот – последний лист с осинкиВетер бросил на тропинку. | *Ребенок выполняет ладошками плавные волнообразные движения.* *Ребенок загибает по одному пальчику, начиная с большого.* *Ребенок поднимает руки вверх, а затем плавно опускает ладошки на стол или колени.* |
| 28 | ***«Мышонок»***Сел мышонок на масленок,А масленок – липкий гриб,Посидел на нем мышонокИ прилип, прилип, прилип. | *Ребенок ладонью левой руки накрывает кулачок правой.**Ребенок вращает кулачком правой руки.**Ребенок трет ладонью левой руки по кулачку правой.**Ребенок «отрывает» левую ладошку от кулачка, а она «держится».* |
| 29 | ***«Считалка»***Сколько пальчиков у нас?Посчитаем?- Это – раз!Загибаем?- Это – два!Продолжаем?- Три, четыре…Где же пятый?- Вот, смотрите!Продолжаем на другой:Вот шестой, седьмой, восьмой…Пиф-паф-ой-ой-ой!Да, девятый он такой!Сколько пальчиков всего?- Ровно десять! О-го-го!!! | *Ребенок сгибает руки в локтях, растопыривает пальчики и крутит кистями рук в разные стороны.**Ребенок загибает левой рукой пальчики на правой руке. На пятый пальчик большой палей поднимает вверх.**Ребенок продолжает загибать пальчики на другой руке, начиная с мизинца. Когда ребенок загнет восьмой палец, у него получится «пистолет», из которого он стреляет.**Ребенок сгибает руки в локтях, растопыривает пальчики и крутит кистями рук в разные стороны.* |