**Пальчиковая гимнастика**

**(картотека)**



|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№** | **Пальчиковая гимнастика** | **Методические указания** |
| 1 | ***«Налим»***  Жил в реке один налим,  Два ерша дружили с ним.  Прилетали к ним три утки  По четыре раза в сутки,  И учили их считать  Раз, 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 здоровье  Молоко 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 мышка  Перчатку нашла.  Гнездо в ней устроив,  Мышат позвала,  Им корочку хлеба  Дала покусать,  Погладила всех  И 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 варила  На горушечке  Для Андрюшечки.  Вдруг летел соколок  Через 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 лужайке  Разбежались 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 старушки  Жили в маленькой избушке  Десять сыновей.  Все без бровей  Вот 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, ложку  И 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 самых  И 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 тополя  И 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 раз  Посмотреть, который час.  Вдруг часы сказали: «Бом!»  Мышь скатилась кувырком,  Мышь полезла второй раз  Посмотреть, который час.  Вдруг часы сказали: «Бом, бом!»  Мышь скатилась кувырком.  Мышь полезла в третий раз  Посмотреть, 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 гном  С огромными ушами.  Он на сахарной горе  Спал 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 Маша  Сметлива была,  Всем она в доме  Работу нашла.  Мисочку собачка  Моет язычком,  Мышка подбирает  Крошки под столом,  Кошка под окошком  Когтями скребет,  Курочка в сережках  Избушку 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 гости  Шел козленок через мостик,  А навстречу шел другой,  Возвращался он домой.  Два рогатых глупых братца  Стали на мосту бодаться, не желая уступить  И 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 поросят  За воротами стоят.  Поросята эти ждут,  Что им кушать принесут.  Двое толстых поросят  Снизу в щелочку глядят.  Бегают туда-сюда:  «Где же вкусная еда?»  Двое толстых поросят  В дверь копытцами стучат.  Вдруг открылась эта дверь:  «Можно выбежать теперь!»  Двое толстых поросят  Громко, 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 наперсток  В тот же миг  К (имя ребенка) на пальчик  Прыг!  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 пеки  Не 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 осинки  Ветер 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 мышонок  И 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.* |