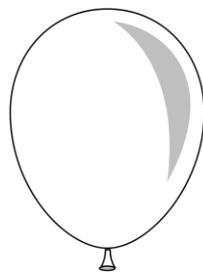


Картотека

пальчиковых игр

и упражнений



«Шарик»

Все пальчики обеих рук – «в щепотке» и соприкасаются кончиками. В этом положении дуем на них, при этом пальчики принимают форму шара. Воздух «выходит», и пальчики принимают исходное положение.

Надуваем быстро шарик.

Он становится большой.

Вдруг шар лопнул, воздух вышел –

Стал он тонкий и худой.

«Мои игрушки»

Покажу я вам игрушки:

Это курочки пеструшки,

Указательный и большой пальцы каждой руки соединить подушечками (клюв), остальные пальцы направить вверх и слегка согнуть (гребешок).

Это зайка,

Средний и указательный пальцы правой руки направить вверх (ушки зайца), остальные прижать к ладони.

Это пёс.

Ладонь правой руки стоит на ребре (мордочка пса), большой палец направлен вверх (ушко).

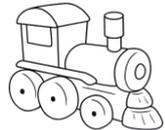
Вот машинка без колёс.

Правую ладонь сложить в виде пригоршни и накрыть ею ладонь левой руки.

Это книжки-раскладушки.

Вот и все мои игрушки.

Руки рёбрами поставить на стол, ладони прижать друг к другу, а затем раскрыть.



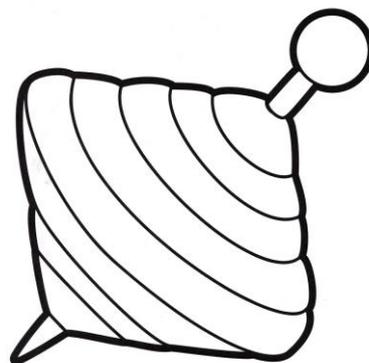
«Юла»

Я юлу кручу, верчу,

И тебя я научу.

Большим пальцем проводить по кончикам других пальцев, от указательного до мизинца и наоборот.

Выполнять как правой, так и левой рукой.



«Это я»

Это глазки.
Вот, вот.
Это ушки.
Вот, вот.
Это нос, это рот.
Там спинка.
Тут живот.
Это ручки.
Хлоп-хлоп.
Это ножки.
Топ- топ.



Ох, устали вытрем лоб!

Дети показывают части тела и выполняют движения в соответствии с текстом.

«Листопад»



**Листопад, листопад!
Листья по ветру летят:**

Руки поднять вверх. Покачивая кистями из стороны в сторону, медленно опускать руки (листья опадают).

С клёна – кленовый,
Пальцы выпрямить и максимально развести в стороны.

С дуба – дубовый,
Пальцы выпрямить и плотно прижать друг к другу.

С осины – осинový,
Указательный и большой соединить в виде колечка.

С рябины - рябиновый.
Пальцы выпрямить и слегка развести в стороны.

**Полны листьев лес и сад
То-то радость для ребят!**

Хлопки в ладоши.

«Я перчатку надеваю»

**Я перчатку надеваю,
Я в неё не попадаю.**

Поглаживают по очереди одной рукой другую, как будто надевают перчатки.

**Сосчитайте-ка ребятки,
Сколько пальцев у перчатки.
Начинаем вслух считать:
Раз, два, три, четыре, пять.**

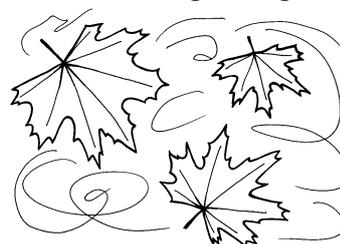
Загибают пальчики.

«Осенью»

Ветры яблони качают.
Руки стоят на столе, опираясь на локти (стволы), пальцы разведены в стороны (кроны яблонь).
Покачивать руками.

Листья с веток облетают.
Кисти рук расслаблены, расположены параллельно столу. Плавными движениями из стороны в сторону медленно опускать кисти рук на поверхность стола (листья опадают).

**Листья падают в саду,
Их граблями я гребу.**
Пальцы обеих рук подушечками опираются о поверхность стола (грабли).
Приподнимая руки, поскрести пальцами по поверхности стола, изображая работу граблями



«Яблоки»

Большой пальчик яблоки трясёт.

Кисти сжаты в кулак, разгибаем большой пальчик.

Второй их собирает.

Разгибаем указательный палец.

Третий их домой несёт.

Разгибаем средний палец

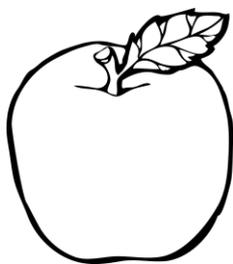
Четвёртый высыпает.

Разгибаем безымянный.

Самый маленький – шалун.

Разгибаем мизинец

Всё, всё, всё съедает.



«Новые кроссовки»

Загибать на обеих руках пальчики по одному, начиная с больших пальцев.

Как у нашей кошки

На ногах сапожки.

Как у нашей свинки

На ногах ботинки.

А у пса на лапках

Голубые тапки.

А козлёнок маленький

Обуваёт валенки.

А сыночек Вовка –

Новые кроссовки.

Вот так, вот так,

Новые кроссовки.

«Шагать» указательным и средним пальчиками по столу.

Упражнение с пробками.

Берём пластмассовые крышки от бутылок (4 штуки) и надеваем их на указательные и средние пальцы как обувь.

И «идём пальцами, как ножками, не отрывая «Обувь» от поверхности стола.

Крышки пальчики обули,

Смело в них вперёд шагнули.

И пошли по переулку

На весёлую прогулку.

Пальцы – словно балеринки,

Но одетые в ботинки.

Каждый пальчик – будто ножка,

Только шаркает немножко.

«Компот»

Будем мы варить компот,

Левая рука – «ковшик», правая имитирует помешивание.

Фруктов нужно много вот:

Будем яблоки крошить,

Загибают пальчики начиная с большого.

Грушу будем мы рубить,

Отожмём лимонный сок,

Слив положим на песок.

Варим, варим мы компот.

Опять «варят» и «помешивают».

Угостим честной народ.

Развести руки в стороны.

«Сливы»

Кисти сжаты в кулак.

Большой пальчик сливы трясёт.

Разгибаем большой палец.

Второй их собирает.

Разгибаем указательный палец.

Третий их домой несёт.

Разгибаем средний палец.

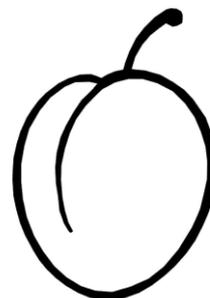
Четвёртый высыпает.

Разгибаем безымянный.

Самый маленький – «шалун»

Всё, всё съедает.

Разгибаем мизинец.



«Капустка»

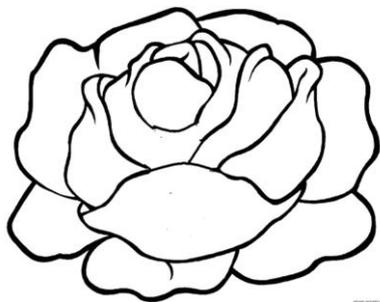
Мы капусту рубим-рубим,

Мы капусту солим-солим,

Мы капусту трём-трём,

Мы капусту жмём-жмём.

Движения прямыми ладонями вверх-вниз,
поочерёдное поглаживание подушечек пальцев,
потирать кулачок о кулачок. Сжимать и
разжимать кулачки.



«Репка»

Тянут, тянут бабка с дедкой
Вытягивание пальцев за ногтевые фаланги

Из земли большую репку:

Вот пришла бы наша внучка,

Помогла б собачка Жучка.

Где же кошка, мышка – крошка?

Одноимённые пальцы прикасаются друг к другу.

Хоть держалась крепко,

Вытянута репка.



«Снегири»

Вот на ветках, посмотри,
Четыре хлопка руками.

В красных майках снегири.

Распушили пёрышки.

Изображают «крылышки»

Греются на солнышке.

Головой вертят,
Повороты головой.

Улетать хотят.

Кыш! Кыш! Улетели!

За метелью, за метелью!

Вращательные движения кистями рук.



«Снежинки»



Ла-ла-ла, ла-ла-ла,

Туча по небу плыла.

Пальцы обеих рук соединить подушечками и
округлить в форме шара (туча).

Вдруг из тучи над землёй

Полетел снежинок рой.

Руки поднять вверх, пальцы развести в стороны.

Поворачивать кисти, медленно опуская руки
(снежинки летят).

Ветер дунул, загудел –

Подуть на кисти рук (губы округлить и слегка
вытянуть вперёд).

Рой снежинок вверх взлетел.

Встряхнуть кистями рук, поднимая вверх,
вращать ими (снежинки летят).

Ветер с ними кружится,

Может быть подружится.

Вращать кистями, попеременно скрещивая руки.

«Ёлочка»

Перед нами ёлочка.

Пальцы переплетены, большие подняты вверх.

Шишечки, иголки,

Кулачки, «иголки»- раздвинуть пальцы.

Шарики, фонарики,

Ладшки держать «ковшиком».

Зайки и свечки,

«Зайчики» - указательные пальцы.

Звёзды, человечки.

Ладшка в виде звезды, «человечки» - походить пальчиками.



«Домашние птицы»

Есть у курицы цыплёнок,

У гусыни есть гусёнок,

У индюшки – индюшонок,

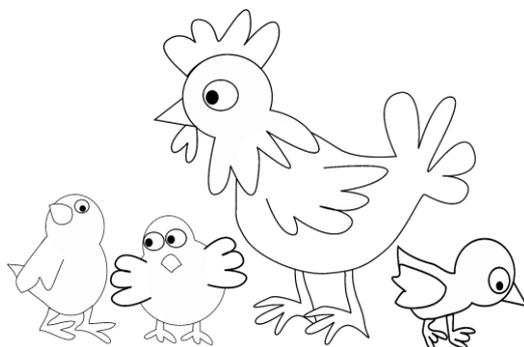
А у утки есть утёнок.

Большим пальцем поочерёдно касаться остальных, начиная с мизинца.

У каждой мамы малыши,

Все красивы хороши!

Показать все пальчики, «играя» ими.



«Петушок»

Наш красивый петушок

Обе руки сжаты в кулачки.

Кверху поднял гребешок.

Разжать ладони.

Крылышками машет.

Кистями помахать в воздухе.

На лужайке пляшет.

Крошки хлебные клюёт.

Указательными пальцами постучать по столу.

Пёстрых курочек зовёт.

Кистями рук сделать манящие движения.



«Повстречались»

На каждую фразу соединять одноимённые пальцы левой и правой руки по одному начиная с мизинца.

На последнюю фразу показать «рога», одновременно выпрямив указательные пальцы и мизинцы.

Повстречались два котёнка:

«Мяу-мяу».

Два щенка: «Ав-ав».

Два жеребёнка: «И-го-го»

Два телёнка, два быка: «Му-у».

Смотри, какие рога!



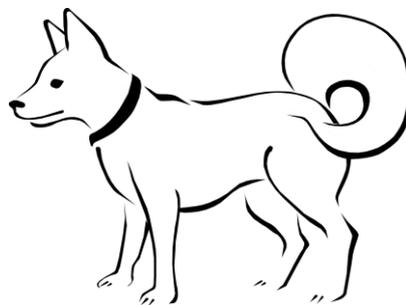
«Кот на печку пошёл»

Кот на печку пошёл,
Пальчики «шагают».
Горшок каши нашёл.
«Горшок из ладошек».
На печи калачи,
Ладшки «лепят калачи»
Как огонь горячи.
Подуть на ладошки.
Пряники пекутся,
Коту в лапы не даются.
Погрозить пальчиком.



«Собака»

У собаки острый носик,
Есть и шейка,
Есть и хвостик.
Правая ладонь на ребро, на себя.
Большой палец вверх, указательный, средний,
безымянный вместе.
Мизинец попеременно опускается и
поднимается («лает собака»)

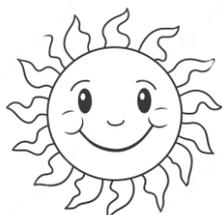


«Радуются взрослые и дети»

Кто радуется солнышку?

Радуется дедушка,
Радуется бабушка,
Радуется мамочка,
Радуется папочка,
Очень радуюсь я.
Рада солнцу вся семья!

Выполнение по образцу за педагогом движений:
на каждую строку дети загибают пальчик,
6 строка – сжимать и разжимать кулачок.



«Есть у каждого свой дом»

Дети загибают на обеих руках пальцы:
по одному пальцу на каждое двистишьё.

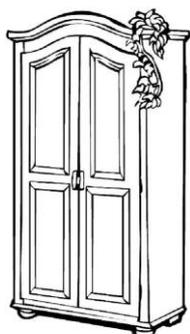
У лисы в лесу глухом
Есть нора – надёжный дом.
Не страшны зимой метели
Белочке в дупле на ели.
Под кустами ёж колючий
Нагребает листья в кучу.
Из ветвей, корней, травы
Хатки делают бобры.



«Мебель»

**Мебель я начну считать:
Кресло стол, диван, кровать,**
Пальцы обеих рук поочерёдно зажимать в кулачки.

**Полка, тумбочка, буфет,
Шкаф, комод и табурет.
Много мебели назвал –
Десять пальчиков зажал!**
Поднимать зажатые кулачки вверх.



«Транспорт»

**Будем пальчики сгибать-
Будем транспорт называть:**

Сжимать и разжимать пальчики.

**Машина, вертолёт,
Трамвай, автобус, самолёт.**

Поочерёдно разжимать пальчики, начиная с мизинца.

**Пять пальцев мы в кулак зажали,
Пять видов транспорта назвали.**

Сжать пальцы в кулачок, начиная с большого.

«Насекомые»

**Дружно пальчики считаем-
Насекомых называем:**
Сжимать и разжимать кулачки.

**Бабочка, кузнечик, муха,
Это жук с зелёным брюхом.**
Поочерёдно сгибать пальцы в кулачок, начиная с большого.

**Это кто же тут звенит?
Ой, сюда комар летит!**
Вращать мизинцем.

Прячьтесь!
Спрятать руки за спину.



«Колокольчики»

В прятки пальчики играют
Сжимать и разжимать пальцы рук.

**И головки убирают,
Открывать и закрывать глаза.
Словно синие цветки,
Распускают лепестки**
Сводить и разводиться пальцы «веером».

**Наверху качаются,
Низко наклоняются.**
Качание и наклоны кистей вправо-влево.

**Колокольчик голубой
Поклонился, повернулся
К нам с тобой.**
Круговые движения кистями.
**Колокольчики-цветы
Очень вежливы, а ты?**
Повороты кистями вправо-влево, ладони сверху опустить на стол.

«Пароходик»

Пароходик в море был.

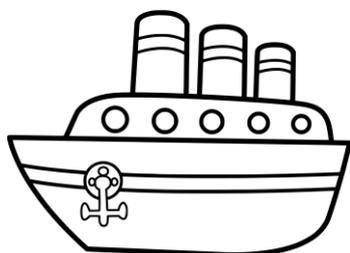
Ладони соединить в форме чаши.

Вот он к пристани приплыл.

Сделать волнообразные движения в воздухе.

Загудел в свою трубу: «У-у-у!»

Одновременно пошевелить большими пальцами.



«Бабочка»

Бабочка-коробочка,

Улетай под облачко.

Там твои детки

На берёзовой ветке.

Скрестить запястья обеих рук и прижать ладони тыльной стороной друг к другу.

Пальцы прямые. «Бабочка сидит».

Имитировать полёт «бабочки».



«Что делать после дождика?»

Что делать после дождика?

Соединяем по очереди все пальцы с большим.

По лужицам скакать!

Щёпот одной руки приставляем в центр ладони другой.

Что делать после дождика?

Соединяем все пальцы рук с большим.

Кораблики пускать!

Рисуем обеими руками восьмёрку.

Что делать после дождика?

Соединяем все пальцы с большим.

На радуге кататься!

Руки перед грудью, кисти опущены вниз, каждая рука очерчивает дугу.

Что делать после дождика?

Соединяем все пальцы с большим.

Да просто улыбаться!

Улыбаемся.

Речка

Мы над речкой из дощечек

Строим мостик золотой.

Через мостик человечек

Гонит козочку домой.

Шла коза по мостику

И виляла хвостиком,

Зацепилась за перила -

Прямо в речку угодила.

Большой и указательный пальцы левой руки выпрямить, расположить параллельно друг другу и соединить с большим и указательным пальцами правой руки. Остальные пальцы (средний, безымянный и мизинец) выпрямить, прижать друг к другу и удерживать в таком положении.

«Мышка»

Перед тем как хрумкать сушки,
Ты, мышонок, вымой ушки,
Чтоб услышать шорох кошки,
Что крадётся по дорожке.

Мизинец и указательный палец согнуты - это "ушки". Средний, безымянный и большой пальцы сомкнуты и вытянуты.

Упражнение выполняется сначала одной рукой, затем другой, после - двумя руками одновременно.



«Кормушка»

Сколько птиц к кормушке нашей
Прилетело? Мы расскажем.
Две синицы, воробей,
Шесть щеглов и голубей,
Дятел в пестрых перышках.
Всем хватило зернышек.

Ритмично сжимают и разжимают кулачки
На каждое название птицы загибают по одному
пальчику
Опять сжимают и разжимают кулачки

«Зимние каникулы»

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



«Много мебели в квартире»

Раз, два, три, четыре,
Много мебели в квартире.
Ритмично сжимать и разжимать кулачки.
В шкаф повесим мы рубашку,
А в буфет поставим чашку.
Чтобы ножки отдохнули,
Посидим чуть-чуть на стуле.

А когда мы крепко спали,
На кровати мы лежали.
Загибать пальчики, начиная с больших, на каждое
название мебели.

А потом мы с котом
Посидели за столом,
Чай с вареньем дружно пили.
Много мебели в квартире!
Ритмично попеременно хлопать в ладоши и
стучать кулачком о кулачок.

«Стул»

**Ножки, спинка и сиденье –
Вот вам стул на удивленье.**

Левая ладонь – вертикально вверх.

К её нижней части приставляется кулачок
(большим пальцем к себе)

«Цветочек для мамочки»

**Ой, в нашем цветнике
Большой цветок на стебельке.**
Раскрывать и закрывать кулачок, пальчики, будто лепестки.

От ветерка качается,
Движения руками вправо-влево.

**И мне улыбается!
Я мамочку поцелую
И цветочек подарю ей!**
Мимика, жесты.



«К нам весна пришла»

**К нам весна пришла,
Цветы красивые принесла!**

Ручки протягивают вперёд «с букетом».

**В палисадник мы пошли
И венок себе сплели!**

Пальчики двигаются, будто плетут венок.

«Семья»

С каждой строкой дети загибают по одному пальчику, начиная с большого.

**Этот пальчик – дедушка,
Этот пальчик – бабушка,
Этот пальчик – мамочка,
Этот пальчик – папочка,
Этот пальчик – я.
Вот и вся моя семья!**



«Жаворонок»

**Птичка, птичка, прилетай!
Весну-красну зазывай!
Птичка крылышками машет,
Веселит детишек наших!**

Дети показывают движения кистей рук как летит
птичка.

«Помощник»

**Посуду моет наш Антошка,
Моет вилку, чашку, ложку,
Потирать ладошки друг об друга («мыть
посуду»).**

**Вымыл блюдце и стакан
И закрыл покрепче кран.**

Разгибать пальцы из кулачка, начиная с мизинца.
Выполнять имитирующие движения.

«Белочка»

**Прыгает по веточкам
Невеличка белочка.
Мелькает хвостик среди ветвей.
Кто угонится за ней?**

Большим пальцем поочередно касаться
остальных пальцев, выполняя упражнение
сначала одной рукой затем другой рукой.

«Свой дом»

**Спит в берлоге косолапый,
До весны сосёт там лапу.
Есть у каждого свой дом,
Всем тепло уютно в нём.**

Ударяют ладонями и кулачками
поочередно.



«Весна»

**Вот уж две недели
Капают капли.
Снег на солнце тает
И ручьём стекает.**

Опускаем по очереди руки вниз, пальцы вместе.
Руки ладонями вниз разведены в стороны.
Обе руки ладонями вниз двигаются в одну сторону.

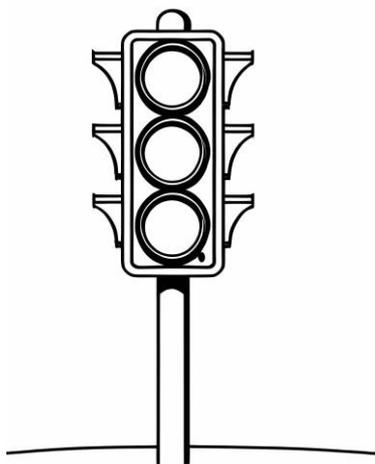
«Книги»

**Много книжек есть на свете,
Читать их очень любят дети.
Если книги мы прочтем,
То узнаем обо всем:
Про моря и океаны,
Удивительные страны.
Про животных прочитаем**

Дети ладошки соединяют вместе «книжкой».
Раскрывают и закрывают «книжку».
Поочередно соединяют одноименные пальцы,
начиная с мизинца.

«Дорожная грамота»

**Дорожных правил очень много
Раз - Внимание дорога!
Два - сигналы светофора,
Три – смотри дорожный знак,
А четыре – «переход».
Правила все надо знать
И всегда их выполнять.**



«Мы по городу шагаем»

**Мы по городу шагаем,
Много видим, называем:
Светофоры и машины,
Ярмарки и магазины,
Скверы, улицы, мосты,
И деревья, и кусты.**

«шагают» пальчиками по столу
загибают поочередно пальчики, начиная с
большого

«Сидит белка на тележке»

**Сидит белка на тележке,
Продаёт она орешки.
Лисичке-сестричке,
Мишке толстопятому,
Воробью, синичке,
Зайншке усатому.
Кому в платок, кому в зобок,
Кому в лапочку.**

хлопки ладонями и удары кулачками друг о друга попеременно
загибают по одному пальчику, начиная с большого
хлопки ладонями и удары кулачками друг о друга попеременно

«Обновки»

**Танечка, бери иголку,
Сошьем рубашку и футболку,
Брюки, кофточку и платье,
И оденем куклу Катю.**

Показывают указательный палец правой руки - иголку.
Вращают указательным пальцем вокруг каждого пальца левой руки.
Повторяют другой рукой.

«Машина каша»

**Маша каши наварила
Маша кашей всех кормила
Положила Маша кашу
Кошке — в чашку,
Жучке — в плошку,
А коту — в большую ложку
В миску курицам, цыплятам
И в корытце поросётам
Всю посуду заняла
Все до крошки раздала.**

Указательным пальцем правой руки «мешают» в левой ладошке.
Загибают по одному пальцу на обеих руках на каждое название посуды.
Разжимают пальцы.
Сдувают воображаемые крошки с ладошки.

«Снежок»

**Раз, два, три, четыре,
Мы с тобой снежок слепили.
Круглый, крепкий, очень гладкий
И совсем-совсем не сладкий
Раз – подбросим.
Два – поймаем.
Три – уроним
И ...сломаем.**

загибают пальчики, начиная с большого.
«Лепят», меняя положение ладоней
показывают круг, сжимают ладони вместе, гладят одной ладонью другую
грозят пальчиком

«Весёлый человечек»

**Я – веселый человечек,
Я гуляю и пою.**

**Я – веселый человечек,
Очень я играть люблю.**

Указательные и средние пальчики обеих рук
«шагают» по столу.

**Разотру ладошки сильно,
Растирают ладони.**

**Каждый пальчик покручу,
Поздороваясь с ним сильно
И вытягивать начну.**

Охватывают каждый палец у основания и
вращательными движениями поднимаются до
ногтевой фаланги.

**Руки я затем помою,
Потирают ладони.**

**Пальчик к пальчику сложу,
На замочек их закрою
И тепло поберегу.**

Складывают пальцы в замок.

Этот пальчик хочет спать.

Поочередно загибать пальцы к ладошке начиная с
мизинца.

Этот пальчик – прыг в кровать!

Этот пальчик прикорнул.

Касаться всех остальных - «будить».

Этот пальчик уж заснул.

Тише, тише не шуми,

Пальчики не разбуди.

Встали пальчики. Ура!

С восклицанием «Ура!» - кулачки разжать,

В детский сад идти пора.

Широко расставив пальцы.

«Наша группа»

В нашей группе все друзья.

Ритмично стучат кулачками по столу,

Самый младший — это я.

Разжимают пальчики поочередно

Это Маша,

начиная с мизинца.

Это Саша,

Это Юра,

Это Даша.

«Чайник»

Привет, я – чайник

Показываем руками толщину

Большой и толстый

Вот моя ручка,

Руку вбок.

А вот мой носик

Другую руку вверх и в сторону

Если буду кипеть,

Хлопаем рукой на макушке

Я буду свистеть

Изображаем свист

С печки меня возьмешь,

Наклоняемся в сторону, где рука-ручка

Чаю себе нальёшь.

Наклон в сторону, где рука-носик

«Домашние птицы»

**Во дворе стоит забор,
За забором птичий двор.**

Руки на столе: правая – ладонью вниз, левая – сжата в кулак; поочередно меняем положение рук.

**Тут галдеж и суета
Начинается с утра:**

Ударяем правой рукой, сжатой в кулак, в ладошку левой руки, затем меняем положение.

**Кукарекают, гогочут,
Громко крикают, болбочут**

Последовательно соединять пальцы обеих рук с большими.

**Гуси, утки, индюки,
Курицы и петухи.**

Соединять одноименные пальцы рук, начиная с больших.

«Огород»

Массаж фаланг пальцев (на каждую строчку – разминание фаланги одного пальца; направление массажных движений – от ногтевой фаланги к основанию пальца.

**Вырос у нас чеснок,
Указательный**

**Перец, томат, кабачок,
Средний**

**Тыква, капуста, картошка
Безымянный**

**Лук и немножко горошка.
Мизинец**

**Овощи мы собирали,
Мизинец**

**Ими друзей угощали,
Безымянный**

**Квасили, ели, солили,
Средний**

**С дачи домой увозили.
Указательный**

**Прощай же на год,
Большой палец левой руки**

**Наш друг – огород!
Большой палец правой руки**

«Апельсин»

Мы делили апельсин.

Дети разламывают воображаемый апельсин на дольки.

Много нас,

Показывают 10 пальцев.

А он один.

Показывают 1 палец.

Эта долька – для ежа.

Эта долька – для стрижа.

Эта долька – для утят.

Эта долька – для котят.

Эта долька – для бобра.

Загибают по одному пальчику на каждую строчку.

А для волка – кожура.

Бросательные движения правой рукой.

Он сердит на нас – беда!!!

Сжимают кулаки и прижимают их к груди.

Разбегайтесь – кто куда!!!

«Бегут» пальцами по столу.

«Пять воробьёв»

**Пять воробьёв на заборе сидели,
Показать пять пальцев,**

**Один улетел, а другие запели.
А затем погибать их по одному.**

**И пели, пока не сморила усталость,
Один улетел, а четверо осталось.
Сидели вчетвером и немного устали,**

Один улетел, а трое остались.

**Сидели втроём и немного устали,
Один улетел, а двое остались.**

**Сидели вдвоём и снова скучали
Один улетел и остался один.**

Один посидел, да и взял, улетел.