

## Пальчиковая гимнастика для детей младшего возраста.

### 1. Пальчиковая гимнастика «Дружба».

Пальцы делают зарядку,      *(Четыре ритмичных хлопка ладошками)*  
Чтобы меньше уставать.      *(Сжимаем и разжимаем кулачки)*  
А потом они в альбомах      *(Трясём ручками в воздухе.)*  
Будут снова рисовать.      *(Хлопаем в ладоши.)*  
**Упражнение нужно повторить несколько раз.**

### 2. Пальчиковая гимнастика «Весёлый гном».

Жил да был весёлый гном      *(Дети поднимают руки над головой, изображая колпак)*  
С круглыми ушами.      *(Описывают вокруг ушей большие круги.)*  
Он на сахарной горе      *(Локти на столе, руки прямо, ладони сложены так,*  
*чтобы образовался треугольник.)*  
Спал под воротами.      *(Пальцы изображают ворота.)*  
Вдруг откуда ни возьмись  
Великан явился.      *(Руки высоко подняты над головой.)*  
Скушать гору он хотел,      *(Движения, будто едим руками.)*  
Только подавился!      *(Хватаем воздух ртом и надуваем щёки.)*  
Ну а что весёлый гном?  
Так и спит глубоким сном!      *(Дети изображают спящего гнома).*

### 3. Пальчиковая гимнастика «Мышь и слон».

**Игра проходит за столиком.**

Слон огромный, как скала.      *(Поднять руки вверх, растопырить пальцы.)*  
Ну а мышка? Ох, мала!      *(Опустить руки вниз, пальцы сложить щепоткой.)*  
Если б стала со слона,  
Кошку съела бы она!      *(Поднять руки вверх, растопырить пальцы.)*  
  *(Хлопок в ладоши.)*

### 4. Пальчиковая гимнастика «Большая стирка».

Буду маме помогать,      *(Трём кулачки друг о друга.)*  
Буду сам бельё стирать:  
Мылом мою я носки,      *(Провести кулачком по ладошке.)*  
Крепко трутся кулачки,      *(Трём кулачками друг о друга.)*  
Сполосну носки я ловко      *(Двигаем кистями вправо и влево.)*  
И повешу на верёвку.      *(Поднять руки вверх. Кисти согнуть.)*

## 5. Пальчиковая гимнастика «Цветки».

Наши алые цветки                   *(Ладони соединить лодочкой перед собой – «молитвенная поза».)*  
«молитвенная поза».)  
Распускают лепестки,           *(По очереди, начиная с большого, развести пальцы в сторону. Запястья оставить соединенными)*  
сторону. Запястья оставить соединенными)  
Ветерок чуть дышит,           *(Подуть на руки – «Цветки»).*  
Лепестки колышет.           *(Подвигать пальцами вперед-назад.)*  
Наши алые цветки           *(По очереди сложить пальцы, соединив ладони лодочкой – «молитвенная поза».)*  
лодочкой – «молитвенная поза».)  
Закрывают лепестки,  
Головой качают,           *(Покачать ладони вправо – влево.)*  
Тихо засыпают.           *(Положить голову на сложенные ладони.)*

## 6. Пальчиковая гимнастика «На лужок».

На лужок пришли зайчата,  
Медвежата, барсучата,           *(Сгибание пальцев в кулачок в ритме потешки.)*  
Лягушата и енот.  
На зелёный на лужок  
Приходи и ты, дружок!           *(Сгибать пальцы поочередно на обеих руках.)*

## 7. Пальчиковая гимнастика «Пальчик-мальчик».

Пальчик-мальчик,  
Где ты был?           *(Дети загибают первый пальчик.)*  
С этим братцем –  
В лес ходил.           *(Дети загибают второй пальчик.)*  
С этим братцем –  
Щи варил,           *(Дети загибают третий пальчик.)*  
С этим братцем –  
Кашу ел,           *(Дети загибают четвёртый пальчик.)*  
С этим братцем  
Песни пел!  
Пел, пел и уснул.           *(Все пальцы сжаты в кулак.)*

*Подготовила педагог-психолог Курцева Н.В.*

## Пальчиковая гимнастика для детей 4-5 лет.

### 1. Пальчиковая гимнастика «Апельсин».

Мы делили апельсин! *(Кулачок «апельсин» перед собой.)*  
Много нас, *(Левая рука растопырена – это «мы»)*  
А он один. *(Взгляд переводим на кулачок.)*  
Эта долька для котят, *(Отгибаем один пальчик.)*  
Эта долька для утят, *(Отгибаем другой пальчик.)*  
Эта долька для ужа, *(Отгибаем третий пальчик.)*  
Эта долька для чижа, *(Отгибаем четвёртый пальчик.)*  
Эта долька для бобра, *(Отгибаем пятый пальчик.)*  
А для волка – кожура! *(Встряхиваем кистью с расслабленными пальцами, словно кожурой.)*  
Разозлился волк – беда,  
Разбегайтесь кто куда! *(Руки прячем за спину.)*

### 2. Пальчиковая гимнастика «Облака».

Облака, как паруса,  
*(Изобразить треугольник указательными пальцами.)*  
Мчит их ветер, гонит,  
*(Резко выдвинуть вперёд одну руку, потом другую.)*  
Если много облаков –  
*(Руку выставить перед собой, все пальцы раздвинуты.)*  
Будет точно дождик.  
*(Постукивание указательным пальцем одной руки по ладони другой.)*  
Ну а если облака,  
Как перо жар-птицы,  
*(Правую руку поднять вверх, пальцы раздвинуть.)*  
Будет солнышко с утра,  
*(Обе руки вверх, раздвинуть пальцы, развести руки в стороны.)*  
Защечечут птицы.  
*(Изобразить руками крылья.)*  
А столкнутся лоб о лоб –  
*(Кулак ударить о кулак.)*  
В тучу превратятся,  
*(Изобразить в воздухе большой круг.)*  
И тогда грохочет гром –  
*(Хлопки в ладоши.)*  
Это тучи злятся.  
*(Кулаки сжать, руки выставить перед собой.)*

### 3. Пальчиковая гимнастика «Помощники».

**Выполняется перед началом работы.**

Вот помощники мои

*(Стоя, руки вперёд, пальцы растопырить.)*

Как их хочешь поверни,

*(Ладони вверх, вниз, пальцы сжимаем, разжимаем.)*

Раз, два, три, четыре, пять –

*(Руки вперёд, вверх, вперёд, в стороны, вперёд.)*

Не сидится нам опять,

*(Руки к плечам, локти прижать к туловищу, поворот.)*

Постучали, повертели

*(3 хлопка в ладоши, 3 круговых движения кистями.)*

И работать захотели.

*(Сжимаем, разжимаем кулачки.)*

### 4. Упражнение «Пальчики».

**Выполняется за столом.**

Большой пальчик сливы трясёт,

Второй их собирает,

Третий в дом несёт,

Четвёртый высыпает,

Самый маленький – шалун

Всё, всё, всё съедает.

*(Сгибать пальцы по очереди, начиная с большого.)*

### 5. Упражнение «Дружные пальчики».

**Выполняется за столиком.**

Этот пальчик маленький,

Мизинчик удаленький.

*(Сжатые в кулаки пальчики разгибать по одному, в соответствии с текстом.)*

Безымянный кольцо носит,

Никогда его не бросит.

Ну а это - средний, длинный

Он как раз посередине.

Этот – указательный,

Пальчик замечательный.

Большой палец, хоть не длинный,

Среди братьев самый сильный.

Пальчики не ссорятся.

Вместе дело спорится.

*(Сжать пальцы в кулак и разжать их.)*

#### 6. Пальчиковая гимнастика «Кораблик».

По реке плывёт кораблик,                   *(Ладони соединить лодочкой.)*  
Он плывёт издалека.                   *(Волнообразные движения руками.)*  
На кораблике четыре                   *(Показать одновременно по 4 пальца на*  
*каждой руке.)*  
Очень храбрых моряка.  
У них ушки на макушке.                   *(Сложить обе ладони к макушке.)*  
У них длинные хвосты.                   *(Пальцы рук сложить в щепотку и развести*  
*в стороны.)*  
И страшны им только кошки,  
Только кошки да коты.                   *(Растопыренными пальцами обеих рук*  
*совершать царапающие движения.)*

#### 7. Пальчиковая гимнастика «Лягушки».

Две весёлые лягушки  
*(Дети сжимают руки в кулаки и кладут их на стол пальцами вниз.)*  
Ни минуты не сидят.  
*(Резко распрямляют пальцы (рука как бы подпрыгивает над столом).)*  
Ловко прыгают подружки.  
*(Кладут ладони на стол.)*  
Только брызги вверх летят.  
*(Затем тут же резко сжимают кулаки и опять кладут их на стол.)*

#### 8. Пальчиковая гимнастика «Пальчики».

В гости к пальчику большому  
Приходили прямо к дому  
Указательный, и средний,  
Безымянный, и последний.  
Вместе пальчики – друзья,  
Друг без друга нам нельзя.  
*(Каждый пальчик по очереди «здоровается» с большим.)*

#### 9. «Про пилу».

**Выполняется за столиком.**

Я пилю, пилю, пилю,  
Все дрова я распилю.                   *(Дети водят ребром ладони по столу).*  
Молотком стучу, стучу,  
Табуреточку чиню.                   *(Стучат кулачками.)*  
Как взялась пила за дело –  
Запилила и запела.                   *(«Пилят».)*  
Ела-ела дуб, дуб,  
Поломала зуб-зуб.                   *(Сжимают и разжимают кулачки).*

### 10. Пальчиковая гимнастика «Человечек».

Выполняется за столиком.

Я - весёлый человечек, (Дети сжимают пальцы.)  
Я гуляю и пою. (Указательный и средний пальцы «гуляют» по столу.)  
Я – весёлый человечек, (Дети сжимают пальцы.)  
Очень я играть люблю. (Имитируют игру на пианино всеми пальцами.)  
Разотру ладошки сильно, (Растирают ладони.)  
Каждый пальчик покручу, (Охватывают пальцы и крутят)  
Поздороваюсь с ним сильно (Большой палец «здоровается» с остальными пальцами.)  
И вытягивать начну. (Дети вытягивают все пальцы.)

### 11. Пальчиковая гимнастика «Шла лисица вдоль тропинки».

Шла лисица вдоль тропинки (Дети совершают попеременно два ритмичных хлопка и два удара кулаками по столу.)  
И несла грибы в корзинке:  
Пять опят (Выставляют все пальцы на правой руке.)  
И пять лисичек - (Выставляют все пальцы на левой руке.)  
Для лисят и для лисичек.

### 12. Пальчиковая гимнастика «Засолка».

Мы капусту рубим, рубим! (Дети ребром ладоней резко ударяют по столу)  
Мы капусту режем, режем! (Ребром ладоней двигают одной рукой относительно другой.)  
Мы капусту солим, солим! (Имитируют движения.)  
Мы капусту жмём, жмём! (Ритмично сжимают пальцы в кулаки.)  
Мы морковку трём, трём! (Двигают кулаком одной руки по ладони другой.)

### 13. «Зимняя прогулка»

Раз, два, три, четыре, пять, (Дети «ходят» пальцами от мизинцев до большого, как будто играют на пианино.)  
Мы во двор пошли гулять.  
Бабу снежную лепили, (Имитируют лепку снежных комочков.)  
Птичек крошками кормили, (Имитируют движения)  
С горки мы потом катались, (Делают скользящие движения одной ладонью по другой.)  
А ещё в снегу валялись. («Стряхивают снежок» с ладошек.)  
Все в снегу домой пришли, («Стряхивают снежок» с предплечий.)  
Съели суп (Имитируют движения ложкой.)  
И спать легли. (Складывают ладошки под головой.)