

Муниципальное дошкольное образовательное учреждение  
«Детский сад №117 Тракторозаводского района Волгограда»

# ПАЛЬЧИКОВАЯ ГИМНАСТИКА





## Сентябрь

\*\*\*\*

Пальцы — дружная семья.

Друг без друга им нельзя.

*(Сжимаем пальцы каждой руки в кулачки и разжимаем их).*

Вот большой! А это — средний.

Безымянный и последний — наш мизинец, малышок!

У-у-у! Указательный забыли.

Чтобы пальцы дружно жили,

*(Поочередно поднимаем пальцы обеих рук кверху)*

Будем их соединять и движения выполнять...

*(Каждый палец руки соединяем поочередно к большому).*

\*\*\*\*

Этот пальчик — самый толстый, самый толстый и большой,

Этот пальчик для того, чтоб показывать его,

Этот пальчик — самый длинный и стоит он в середине,

Этот пальчик — безымянный, этот — балованный самый,

А мизинец, хоть и мал, но и ловок, и удал.

\*\*\*\*

Мы сегодня рисовали,

Наши пальчики устали.

Наш пальчики встряхнем,

Рисовать опять начнем.

*(Поднять руки перед собой, встряхнуть кистями и притопывать)*

\*\*\*\*

Раз, два, три, четыре, пять,

Будем пальчики считать,

Все такие нужные,

Крепкие и дружные

## Октябрь

\*\*\*\*

### «Бабочка»

Кисти рук расположить горизонтально. Скрестить большие пальцы.

Махи кистями рук, изображая крылышки бабочки.

Ах, красавица какая-

Эта бабочка большая!

Над цветами полетала-

И мгновенно вдруг пропала.

\*\*\*\*

### «Рыбки»

Ладони выпрямлены, пальцы прижаты друг к другу.

Плавные движения ладонями, изображая рыб в воде.

Рыбки в озере резвятся,

Среди камешков кружатся.

Вниз и вверх плывут они, -

Как им весело, смотри.

\*\*\*\*

### «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,

Листья тополя,

Листья осины,

Листики дуба мы соберем,

Маме осенний букет отнесем *(шагают по столу средним и указательным пальчиком)*

\*\*\*\*

### **«В корзиночке»**

У девочки Зиночки

Овощи в корзиночке *(делают ладошки «корзиночкой»)*

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)*

### **Ноябрь**

\*\*\*\*

#### **«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,

Фрукт для вас и для нас.

*(поочередно разгибают пальчики из кулачка, начиная с большого. Показывают ладошками вокруг и на себя).*

\*\*\*\*

#### **«Хлебушек»**

Бублик, *(большой и указательный пальцы образуют круг),*

Баранку, *(большой и средний пальцы образуют круг),*

Батон *(большой и безымянный)*

И буханку *(большой и мизинец)*

Пекарь из теста *(имитация лепки хлеба)*

Испек спозаранку.

\*\*\*\*

#### **«Ягоды»**

Ягоды – это крыжовник,

Клюква, черника, брусника,

Малина, клубника, шиповник,

Смородина и земляника

*(указательным пальцем одной руки пересчитывают, сгибая пальцы на другой руке)*

Запомнил я, наконец.

Что это значит?

*(приподнимают плечи, удивляются)*

Я — молодец!

*(большой палец вытягивают вперед)*

\*\*\*\*\*

### «Детки»

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 с ними).*

### Декабрь

#### «Семья»

Раз, два, три, четыре! *(хлопают в ладоши)*

Кто живет в моей квартире?

Раз, два, три, четыре, пять! *(хлопают в ладоши)*

#### Всех могу пересчитать:

Папа, мама, брат, сестренка, кошка Мурка,

два котенка, мой щегол, сверчок и я *(поочередное поглаживание- массаж всех десяти пальцев).*

Вот и вся моя семья!

#### СТРОИМ ДОМ

Молотком стучу, стучу, *(постукиваем кулачком одной руки по расправленной ладошке другой руки)*

Сто гвоздей заколочу. *(то же самое, только поменять руки)*

Буду строить дом, дом, *(ставит поочередно кулачок на кулачок)*

Будем жить в нем, в нем. *(соединить кончики всех пальцев обеих рук, изображая крышу)*

Воспитатель: Бабушка старенькая, нужно помочь ей запастись дровами.

#### ДРОВА

После завтрака мы с вами

В лес поедem за дровами.

Пилим-пилим, пилим-пилим!

Быстро мы бревно осилим! *(Ребрами ладоней обеих рук «пилим», изображая пилу)*

Рубим-рубим, рубим-рубим!

Топором работать будем, *(Ребрами ладоней обеих рук «стучим» изображай топор)*

Привезем домой дрова,

Сложим посреди двора. *(Поочередно стучим ладошкой о ладошку)*

Воспитатель: Молодцы, хорошие помощники!

Бабушка: А давайте посмотрим кто у меня живет? Это маленький кролик!

#### КРОЛИК

Маленький кролик с большими ушами, *(Кисти прижать к голове, как уши)*

Розовым носом, *(Указательными пальцами дотронуться до носа)*

Смешными усами *(Указательные пальцы прижаты к губам)*

Норку глубокую роет себе

Сильными лапками в мягкой земле. *(Роем норку (колени)*

Чистит он шёрстку себе *(«Чистим шёрстку»)*

Или спит. *(Руки складываем, кладём под щёку)*

Кролик ушами всегда шевелит. *(Шевелим "ушами")*

Слышит шаги и лисиц, и волков,

Прячется в норку свою от врагов. *(Сжаться в комочек)*

### Январь





## КОШКА

Вот кулак *(Сжимаем правую руку)*

А вот ладошка *(Показываем левую ладошку)*

На ладошку села кошка *(Скрежемся правой рукой по левой ладошке)*

И скребется потихоньку *(Царапаем по ладошке)*

У кошечки нашей есть 10 котят *(машем 10- пальчиками)*

Сейчас все котята по парам стоят: *(соединяем одноименные пальцы подушечками попарно)*

Далее постукиваем соответствующими пальцами друг о друга — от большого к мизинцу).

Два толстых,

Два ловких,

Два длинных,

Два хитрых,

Два маленьких самых и самых красивых.

Воспитатель: Давайте позовем котят. Они на печке все сидят.

## ЦАРАПКИ

Кис, кис, кис (большой палец соединяем с указательным,

Кис, кис, кис (большой со средним,

Кис, кис, кис (с безымянным,

Кис, кис, кис (с мизинцем,

Мяу-ууу! *(разгибаем пальчики и царапаемся, как кошки)*

Друзья — садоводы

Палец толстый и большой В сад за сливами пошёл. *(Ладошка собрана в "кулачок". Отгибаем большой пальчик, выпрямляем его, затем сгибаем наполовину. Снова сгибаем и так несколько раз)* Указательный с порога Указал ему дорогу. *(Отгибаем указательный пальчик, далее "сгибаем-разгибаем")* Средний палец самый меткий, Он сбивает сливы с ветки. *(Отгибаем средний пальчик, "сгибаем-разгибаем" его. При этом нужно стараться не сгибать указательный и большой пальцы)* Безымянный подбирает, *(Отгибаем также безымянный, постараться не шевелить предыдущими пальчиками)* А мизинчик-господинчик В землю косточки бросает! *(Отгибаем мизинчик)*

## Кораблик

По реке плывёт кораблик, *(Прижимаем нижние части ладошек друг к другу, верхние открыты — показываем "кораблик")* Он плывёт издалика, *(Приставляем горизонтально левую руку к глазам — "смотрим вдаль")* На кораблике четыре очень храбрых моряка. *(Показать 4 пальца)* У них ушки на макушке, *(Приставляем обе ладошки к своим ушам)* У них длинные хвосты, *(Кончики пальцев обеих рук соединяем вместе и далее медленно разводим руки в стороны)* И страшны им только кошки, только кошки да коты! *(Показываем две открытые от себя ладошки, затем пальчики слегка сгибаем — получаются "коготки")* В конце этой игры можно спросить у ребёнка: -Что за моряки были на кораблике? Ответ: мышки

## Февраль

### Лодочка

Две ладошки прижму, И по морю поплыву. *(Прижать друг к другу обе ладошки, при этом не соединяя большие пальцы)* Две ладошки, друзья, — Это лодочка моя. *(Делать волнообразные движения руками — "лодочка плывёт")* Паруса подниму, *(У соединенных вместе рук в форме "лодочки" поднять вверх большие пальцы)* Синим морем поплыву. *(Продолжить волнообразные движения руками — "лодочкой")* А по бурным волнам Плывут рыбки тут и там. *(Полностью соединить друг с другом две ладошки для имитации рыбок и снова волнообразные движения — "рыбки плывут")*

Мышка Мышка в норку пробралась, *(Делаем двумя ручками крадущиеся движения)* На замочек заперлась. *(Слегка покачиваем скрещенными в замок*

пальчиками) В дырочку она глядит, *(Делаем пальчиками колечко)* На заборе кот сидит! *(Прикладываем ручки к голове как уши и шевелим пальчиками)*

#### Апельсин

*(Рука сжата в кулачок)* Мы делили апельсин. *(Крутим кулачком вправо-влево)* Много нас, а он один! *(Другой рукой разгибаем пальчики, сложенные в кулачок, начиная с большого)* Эта долька для ежа, *(Разгибаем указательный пальчик)* Эта долька для чижа, *(Разгибаем средний пальчик)* Эта долька для утят, *(Разгибаем безымянный пальчик)* Эта долька для котят, *(Разгибаем мизинчик)* Эта долька для бобра, *(Открытую ладошку поворачиваем вправо-влево)* Ну, а волку — кожа. *(Двумя руками показываем волчью пасть)* Он сердит на нас — беда! *(Складываем руки домиком)* В домик прячемся — сюда!

#### Шарик

*(Сначала пальцы сложены в замочек. Начинаем их медленно разводить)* Надуваем быстро шарик. *(Кончики пальцев обеих рук соприкасаются друг с другом — шарик надут)* Он становится большой. *(Соприкасаем ладошки друг с другом полностью)* Вдруг шар лопнул, воздух вышел — *(Смыкаем вместе пальчики)* Стал он тонкий и худой!

#### Март

##### Летела сова

*(Машем руками)* Летела сова, Весёлая голова. Летела-летела, *(Кладём руки на голову)* На головку села. Села, посидела, Головой повертела *(Снова машем руками)* И опять полетела.

##### Пятачок

*(Сесть на корточки, руки на поясе, делаем наклоны вправо)* Поросяенок Пятачок Отлежал себе бочок! *(Встаём, выпрямляемся, поднимаем руки вверх — потягиваемся)* Встал на ножки, Потянулся! *(Приседаем на корточки и делаем наклон вперёд, руки держим прямо перед собой)* А потом присел, Нагнулся! *(Встаём, делаем прыжки на месте. Руки на поясе, делаем ходьбу на месте)* И немножко поскакал, И на месте пошагал. *(Сесть на корточки, руки на поясе, делаем наклоны влево)* А потом опять прилёг, — Но уже на левый бок!

##### Белка

*(В самом начале кулачек сжат)* Сидит белка на тележке, Продаёт она орешки: *(Поочерёдно разгибать все пальчики, начиная с большого)* Лисичке-сестричке, Воробью, синичке, Мишке толстопятому, Заиньке усатому...

##### Наша семья

*(По очереди разгибайте пальчики, начиная с большого)* Этот пальчик большой — Это папа дорогой. Рядом с папой — наша мама. Рядом с мамой — брат старшой. Вслед за ним сестренка — Милая девчонка. И самый маленький крепыш — Это славный наш малыш.

#### Апрель

##### Зимняя прогулка

*(Загибаем пальчики по одному)* Раз, два, три, четыре, пять *(Идём по столу указательным и средним пальчиками)* Мы во двор пришли гулять. *(Лепим комочек двумя ладонями)* Бабу снежную лепили, *(Крошащие движения всеми пальцами)* Птичек крошками кормили, *(Ведём указательным пальцем правой руки по ладони левой руки)* С горки мы потом катались, *(Кладём ладошки на стол то одной стороной, то другой)* А ещё в снегу валялись. *(Отряхиваем ладошки)* Все в снегу домой пришли. *(Движения воображаемой ложкой, руки под щёки)* Съели суп и спать легли.

##### Паучок

*(Руки скрещены. Пальцы каждой руки "бегут" по предплечью, а затем по плечу другой руки.)* Паучок ходил по ветке, А за ним ходили детки. *(Кисти свободно опущены, выполняем стряхивающее движение — дождик.)* Дождик с неба вдруг полил, *(Хлопок ладонями по столу/коленям.)* Паучков на землю смыл. *(Ладони боковыми сторонами прижаты друг к другу, пальцы растопырены, качаем руками — солнышко)*

светит.) Солнце стало пригревать, (Делаем движения такие же, как и в самом начале.) Паучок ползёт опять, ("Паучки" ползают по голове.) А за ним ползут все детки, Чтобы погулять на ветке.

Берёза (Плавное движение правой рукой в сторону-вверх) Берёза моя, берёзонька. (То же, но левой рукой) Берёза моя кудрявая. (подъём рук вверх, вдох) Стоишь ты, берёзонька, (Опустить руки, выдох) Посредь долинушки, (подъём рук, вдох) На тебе, берёзонька, (Опустить руки, выдох) Листья зелёные, (Подъём рук, вдох) Под тобой, берёзонька, (Опустить руки, выдох) Трава шёлковая, (Подъём рук, вдох) Вокруг тебя, берёзонька, (Опустить руки, длительный выдох) Девицы красные Венки вяют, плетут...

Рыбки (Ладони сомкнуты, чуть округлены. Выполняем волнообразные движения в воздухе.) Пять маленьких рыбок играли в реке, (Руки прижаты друг к другу. Переворачиваем их с боку на бок.) Лежало большое бревно на песке, (Ладони сомкнуты и чуть округлены. Выполняем ими "ныряющее" движение.) И рыбка сказала: "Нырять здесь легко!" (Качаем сомкнутыми ладонями (отрицательный жест).) Вторая сказала: "Ведь здесь глубоко." (Ладони поворачиваются на тыльную сторону одной из рук – рыбка спит.) А третья сказала: "Мне хочется спать!" (Быстро качаем ладонями – дрожь.) Четвёртая стала чуть-чуть замерзать. (Запястья соединены. Ладони раскрываются и соединяются – рот.) А пятая крикнула: "Здесь крокодил! (Быстрые волнообразные движения сомкнутыми ладонями – уплывают.) Плывите отсюда, чтоб не проглотил!"

### Май

Шла кукушка

(Идём по столу на выпрямленных указательном и среднем пальцах, при этом остальные пальцы поджаты.) Шла кукушка мимо рынка, (Ладони соединяются "ковшом" – корзинка.) У неё была корзинка, (Ударяем сомкнутыми ладонями по столу/коленям, разъединяем руки.) А корзинка на пол — бух! (Разводим руки в стороны, шевеля пальцами – летящие мухи. Количество разогнутых пальцев соответствует тексту.) Полетело десять (девять, восемь) мух!

Пчёлки

(Одна из рук стоит на столе, опираясь на локоть, пальцы растопырены (ёлка) На второй руке пальцы смыкаются в кольцо (улей). "Улей" прижат к "ёлке".) Домик маленький на ёлке, Дом для пчёл, а где же пчёлки? (Заглядываем в "улей".) Надо в дом постучать, (Сжимаем кулачки, стучим ими друг о друга.) Раз, два, три, четыре, пять. Я стучу, стучу по ёлке, Где же, Где же эти пчёлки? (Стучим кулаками друг о друга, чередуя руки.) Стали вдруг вылетать: (Разводим руками, растопыриваем пальцы и шевелим ими, пчёлки летают.) Раз два, три, четыре, пять!

Русская игра.

Руки перед грудью, ладони сомкнуты. Мизинцы – дети, говорят тоненьким голосом. Безымянные пальцы – мама, говорит обычным голосом. Средние пальцы – папа, говорит низким голосом. Указательные пальцы – солдаты, говорят басом. Скрещенные большие пальцы — порог избы. (Ночь, в избе все спят. Раздается стук.) Солдаты: Тук-тук! (Указательные пальцы постукивают друг о друга.) Дети: Кто там? (Постукивают друг о друга мизинцы.) Солдаты: Два солдата пришли переночевать! (Постукивают указательные пальцы.) Дети: Спросим у мамы. Мама! (Постукивают мизинцы.) Мама: Что дети? (Постукивают безымянные.) Дети: Два солдата пришли переночевать! (Постукивают мизинцы.) Мама: Спросите у папы. (Постукивают безымянные.) Дети: Папа! (Постукивают мизинцы.) Папа: Что, дети? (Постукивают средние пальцы.) Дети: Два солдата пришли переночевать! (Постукивают мизинцы.) Папа: Впустите! (Постукивают средние пальцы.) Дети: Входите! (Постукивают мизинцы.) Солдаты: Ах, какая благодать, что пустили переночевать! (Указательные пальцы "пляшут" совершая перекрестные движения.) Солдаты: Войдем! (Сомкнутые ладони поворачиваются пальцами к груди. Затем следует быстрый полуоборот рук так,





чтобы соприкоснулись тыльные стороны ладоней.) (Руки вытягиваются вперед.) Медузы (Дети соединяют ладони, раздвигают пальцы.) Две огромные медузы Прилепились пузом к пузу. (После чего отрывают ладони друг от друга, выгибая пальцы, при этом пальцы левой руки прижаты к пальцам правой.) Выгнем щупальца сильнее- Вот как гнуться мы умеем!

Ладушки ладошки

(Играя в эту пальчиковую игру можно проявить фантазию. Выполняйте движения которые вам подскажет сюжет стихотворения.) Мыли мылом ручки. Мыли мылом ножки. Вот какие ладушки, Ладушки ладошки! Наварили каши Помешали ложкой. Вот какие ладушки, Ладушки ладошки! Строили ладошки Домик для матрешки. Вот какие ладушки, Ладушки ладошки! Курочке Пеструшке Накрошили крошек. Вот какие ладушки, Ладушки ладошки! Хлопали ладошки Танцевали ножки. Вот какие ладушки, Ладушки ладошки! Прилегли ладошки Отдохнуть немножко. Вот какие ладушки, Ладушки ладошки!