

Картотека пальчиковых гимнастик

«Осень»

Осень, осень, *(трём ладошки друг о друга)*

Приходи! *(зажимаем кулаки по очереди)*

Осень, осень, *(трём ладошки друг о друга)*

Погляди! *(ладони на щеки)*

Листья желтые кружатся *(плавное движение ладонями)*

Тихо на землю ложатся. *(ладони положить на колени)*

Солнце нас уже не греет, *(покачать головой)*

Ветер дует все сильнее, *(синхронно наклоняем руки в разные стороны)*

К югу полетели птицы, *(сделать «птицу» из двух скрещенных рук)*

Дождик к нам в окно стучится. *(барабанить пальцами то по одной, то по другой ладони)*

Шапки, куртки надеваем *(имитируем)*

И ботинки обувает *(топаем ногами)*

«Осень»

Раз, два, три, четыре, пять, *(загибаем пальчики, начиная с большого)*

Будем листья собирать. *(сжимаем и разжимаем кулачки)*

Лист берёзы,

Лист рябины,

Листик тополя,

Лист осины, *(загибаем пальчики, начиная с большого)*

Листик дуба мы соберём, *(«шагаем» по столу средним*

Маме осенний букет отнесём. *и указательным пальцем»)*

«Ягоды»

Ягоды – это крыжовник,

Клюква, черника, брусника,

Малина, клубника, шиповник,

Смородина и земляника. *(указательным пальцем одной руки пересчитывают, сгибая, пальцы на другой руке)*

Запомнил ягоды я наконец.

Что это значит? *(поднимают плечи, удивляются)*

Я – молодец! *(большой палец вытягивают вперёд)*

«Ягоды»

Раз, два, три, четыре, пять,

В лес идём мы погулять.

За черникой, за малиной,

За брусникой, за калиной. *(загибаем или разгибаем пальчики на каждую ягоду)*

Землянику мы найдём

И братишке отнесём! *(ладошки сложить лодочкой, и "угостить" ягодками)*

«Грибы»

Раз, два, три, четыре, пять, *(пальчики сжаты в кулачок, разгибаем каждый пальчик)*

Мы идём грибы искать! *(«шагаем» по столу средним и указательным пальцем»)*

Этот пальчик в лес пошёл, *(загибаем пальчики начиная с мизинца)*

Этот пальчик гриб нашёл.

Этот пальчик чистить стал.

Этот пальчик жарить стал,
Этот пальчик всё съел,
Оттого и потолстел.

«Грибы»

Я корзину в лес беру, *(сложить ладошки лодочкой)*
Там грибы я соберу.
Удивляется мой друг:
«Сколько здесь грибов вокруг!» *(разводят руки в стороны)*
Подосиновик, масленок,
Подберезовик, опенок,
Боровик, лисичка, груздь -
Не играют в прятки пусть!
Рыжики, волнушки
Найду я на опушке. *(поочередно сгибают пальчики на обеих руках, начиная с мизинца правой руки)*
Возвращаюсь я домой,
Все грибы несу с собой. *(«шагаем» по столу средним и указательным пальцем)*
А мухомор не понесу
Пусть останется в лесу! *(большой палец левой руки отставляют, грозят ему)*

«Овощи. Огород»

Чишу овощи для щей *(вертикальные движения руками, словно отряхиваем от земли)*
Сколько нужно овощей? *(пожимают плечами)*
Три картошки, *(загибаем три пальца на левой руке)*
Две морковки, *(загибаем еще два пальца)*
Луку полторы головки, *(загибаем пальцы на правой руке)*
Да петрушки корешок, *(еще один палец на правой руке)*
Да капустный кочешок *(загибаем палец)*
Потеснись-ка ты, капуста, *(«раздвигаем» в сторону капусту)*
От тебя в кастрюле густо!
Раз! *(выставляем большие пальцы рук)*
Два! *(указательные - другие в кулаке)*
Три! *(выставляем средние пальцы рук)*
Огонь зажжен, *(хлопаем)*
Кочерыжка, кочерыжка, *(показать большой палец)*
Выйди вон! *(спрятать руку с «кочерыжкой» за спину)*

«Фрукты. Сад»

Палец толстый и большой *(поочередно загибать пальцы)*
В сад за сливами пошел.
Указательный с порога
Указал ему дорогу.
Средний пальчик – самый меткий:
Он сбивает сливы с ветки.
Безымянный поедает,
А мизинчик-господинчик
В землю косточки сажает. *(поочередно разгибают пальчики из кулачка, начиная с большого)*

«Деревья»

В иголках-хвойках (*поднимают вверх переплетенные пальцы*)
Сосна, пихта, елка
И кедр могучий, (*загибают по очереди пальцы на руке*)
Он тоже в иголках.
У лиственницы – иглы хвоинки,
Хотя они нежные, словно травинки.
У этих деревьев хвоинки растут, (*сгибают и разгибают пальчики на обеих руках*)
Поэтому хвойными все их зовут.

«Одежда»

Раз, два, три, четыре, пять (*последовательно соединяют пальцы одной руки с пальцами другой руки*)
Будем вещи мы стирать:
Платье, брюки и носочки, (*загибаем пальчики, начиная с большого, на обеих руках*)
Юбку, кофточку, платочки.
Шарф и шапку не забудем –
Их стирать мы тоже будем. (*кулачки имитируют стирку*)

«Зима. Зимующие птицы»

Прилетайте, птички! (*«зовущие» движения пальцев 4р.*)
Сала дам синичке. (*«режущие» движения одной ладони по другой*)
Приготовлю крошки (*пальцы щепоткой – «крошим хлеб», тереть подушечки пальцев друг о друга*)
Хлебушка немножко.
Эти крошки – голубям, (*вытянуть вперед правую руку с раскрытой ладонью*)
Эти крошки – воробьям. (*то же – левой рукой*)
Галки да вороны, (*тереть ладонью о ладонь, «катая макароны»*)
Ешьте макароны!

«Домашние животные»

Кучерявая овечка (*показать «кудряшки» на голове*)
Переходит через речку. (*«идем» пальчиками по столу*)
Щуря желтые глаза, ей навстречу шла коза. (*показать «рога»*)
- Не пущу тебя, овечка, (*наклонить голову с «рогами»*)
Не пройдешь ты через речку! (*погрозить пальцем*)
Лошадь мимо проходила и овечку пропустила. (*руки развести в стороны*)

«Домашние птицы»

Утка плещется в пруду (*машем кистями от себя, пальцы выпрямлены*)
У хозяйки на виду. (*приставит руку «козырьком» ко лбу*)
Быстро к берегу плывет (*машем кистями, пальцы согнуты*)
И с воды идет на взлет. (*машем руками – «крыльями»*)
Во дворе – ее соседка – (*руки полукругом перед собой*)
Это курочка-наседка
Под крылом ее цыплята, (*пальцы собраны в щепоть, поочередно «клюют корм»*)
Очень дружные ребята.

«Дикие животные»

Раз, два, три, четыре, пять. (*«шагать» по столу средним и указательным пальцами обеих рук*)
Дети в лес пошли гулять.

Там живет лиса. *(рукой показать хвост за спиной)*
Там живет олень. *(пальцы рук разведены в стороны)*
Там живет барсук. *(кулачки прижать к подбородку)*
Там живет медведь. *(руки опустить вниз, имитировать покачивания медведя, шагают двумя пальцами – указательным и средним – каждой руки)*

«Дикие животные»

Это зайчонок, это бельчонок, *(сгибают пальцы в кулачок,*
Это лисёнок, это волчонок, *начиная с мизинца)*
А это спешит, ковыляет спросонок *(вращают большим пальцем)*
Бурый, мохнатый, смешной медвежонок.

«Новый год»

Посмотри: на нашей елке *(сложить ладошки вместе)*
Очень колкие иголки.
От низа до макушки *(показываем низ и верх)*
Висят на ней игрушки —
Звездочки и шарики, *(сложить две руки, словно шарик)*
Яркие фонарики *(крутим фонарики)*

«Зимние забавы»

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

«Правила дорожного движения»

Дорожных правил очень много *(сжимаем, разжимаем кулачки)*
Раз - внимание дорога! *(загибаем по очереди пальцы)*
Два - сигналы светофора
Три - смотри дорожный знак,
А четыре - переход
Правила всем надо знать *(хлопаем в ладоши)*
И всегда их выполнять.

«Профессии»

Много есть профессий знатных, *(соединять пальцы правой руки с большим)*
И полезных, и приятных *(соединять пальцы левой руки с большим)*
Повар, врач, маляр, учитель,
Продавец, шахтёр, строитель... *(загибают по одному пальчику, начиная с большого)*
Сразу всех не называю, *(сжимать и разжимать кулачки)*
Вам продолжить предлагаю. *(вытянуть руки вперёд ладонями вверх)*

«Весна. Приметы весны»

Шаловливые сосульки *(складываем ручки щепоткой и острым концом показываем вниз по очереди каждой рукой)*

Сели на карниз. *(садимся на корточки)*
Шаловливые сосульки *(так же)*
Посмотрели вниз. *(наклоняем голову)*
Посмотрели чем заняться? *(пожимаем плечами)*
Стали каплями кидаться. *(взмахиваем кистями рук одновременно)*
Целый день идет трезвон:
Дили-дили, дили-дон! *(взмахиваем кистями рук по очереди)*

«Приметы весны»

Распускаются цветы *(постепенно раскрываем сомкнутые в виде бутона ладони)*
Удивительной красоты.
Этой раннюю весной,
Ветерок зовет с собой. *(ручками поманили к себе)*
Пробежаться по тропинке, *(имитируем бег пальчиками по столу)*
Посчитать на речке льдинки *(загибаем поочередно пальчики одной руки)*
И увидеть как из почки,
Появляются листочки. *(сложить ладошки друг на друга в виде листочка)*

«Семья»

Знаю я, что у меня *(поднимают руку ладонью к себе)*
Дома дружная семья:
Это – мама, *(загибают пальцы, начиная с мизинца)*
Это – я,
Это – бабушка моя,
Это – папа,
Это – дед.
И у нас разлада нет. *(сжимают кулак)*

«Насекомые»

Летит муха вокруг уха, жжж *(водим пальчиком вокруг уха)*
Летят осы вокруг носа, сссс *(водим пальчиком вокруг носа)*
Летит комар, на лоб – оп *(пальчиком дотрагиваемся до лба)*
А мы его - хлоп *(ладошкой до лба)*
И к уху, зззз *(зажимаем кулачок, подносим его к уху)*
Отпустим комара? Отпустим! *(подносим ладошку ко рту и дуем)*

«Лето»

Что такое лето?
Это много света, *(загибаем по одному пальчику)*
Это поле, это лес,
Это тысячи чудес,
Это в небе облака,
Это быстрая река,
Это яркие цветы,
Это синь высоты.