

## **Пальчиковая гимнастика для дошкольников**

В. А. Сухомлинский писал:

"Чем больше уверенности в движении детской руки,  
тем ярче речь ребенка,  
чем больше мастерства в детской руке,  
тем ребенок умнее".

**Помните!!!** лучше проделать одно упражнение несколько раз,  
но добиться ощутимого результата, чем "пробежаться" по  
нескольким упражнениям и остаться на прежнем уровне.

### **1.**

Сжимать в кулачки и разжимать пальцы двух рук, одновременно  
декламируя стишок.

У тебя есть две руки,  
Есть и 10 пальчиков.  
Будут пальчики трудиться,  
Не пристало им лениться.

### **2. «Уточка»**

Выполнять плавные движения кистями обеих рук справа налево,  
а затем движения лапок утки в воде.

Уточка, уточка  
По реке плывет.  
Плавает, ныряет,  
Лапками гребет.

### **3. «Кошка»**

Расслабленными пальцами одной руки погладить ладонь другой  
руки.

Шубка мягкая у кошки,  
Ты погладь ее немножко.

### **4. «Веер»**

Расслабить руки от локтя, раскрыть пальцы и «обмахивать» ими  
лицо, как веером.

Мы купили новый веер,  
Он работает, как ветер.

### **5. «Белочка»**

Пальцы сжать в кулачок. Поочередно разгибать пальцы, начиная  
с большого.

Сидит белочка в тележке,  
Продает она орешки:  
Лисичке-сестричке,

Воробью, синичке,  
Мишке толстокожему,  
Заиньке усатому.

## **6. «Море»**

Сцепить пальцы обеих рук и совершать колебательными движения кистями.

Море волнуется – раз,  
Море волнуется – два,  
Море волнуется – три,  
На месте волна замри.

## **7. «Встреча»**

Поочередно прикасаться подушечками пальцев: мизинец к мизинцу, безымянный к безымянному и т.д.

Пальчики проснулись,  
Пальчики встречались.  
Бегали, играли,  
Дружно попрощались.

## **8. «Щелчки»**

Прижимать поочередно кончик каждого пальца к большому и произвести щелчок.

Раз щелчок, два щелчок.  
Каждый пальчик прыгнуть смог.

## **9. «Лапки»**

Прижать подушечки пальцев к верхней части ладони. Большой палец прижать к указательному. Громко сказать: «мяу-мяу-мяу!»

У кошки лапки,  
В лапках – цап-царапки.

Потом выполнить другой рукой, в конце занятия – двумя руками.

## **10. «Комарик»**

Сжать кулачок. Указательный палец вытянуть вперед – это «носик». Мизинец и большой палец опустить вниз – это «лапки».

Ты, комарик, не кусай,  
Поскорее улетай.

## **11. «Жук»**

Сжать кулачок. Указательный палец и мизинец развести в стороны – это «усы». Пошевелить ими несколько раз.

Я веселый майский жук,  
Облетаю все вокруг.

## **12. «Вертолет»**

Сжать в кулачок четыре пальца, оставив свободными большой палец. Выполнять вращательные движения большим пальцем.

- Вертолет, лети, лети,  
Быстро лопасти крути.

## **13. «Ножки»**

Указательный и средний палец руки «ходят по столу».

Маленькие ножки шли по дорожке,  
А большие ноги шли по дороге.

## **14. «Щенок»**

Вытянуть указательный палец и вращать им. Выполнить поочередно каждой рукой.

На двери висел замок.  
Взаперти сидел щенок.  
Хвостиком вилял,  
Хозяев поджидал.

## **15. «Барабан»**

Подушечки правой и левой руки прижать к столу и постукивать по поверхности стола.

Барабанщик очень занят,  
Барабанщик барабанит.  
Та-ра-ра, та-ра-ра,  
На прогулку нам пора.

## **16. «Зайчик»**

Указательный и средний палец развести в стороны. Остальные сжать в кулачок. Пошевелить «ушками».

Зайка серенький сидит,  
Он ушами шевелит.  
Вот так, вот так.  
Он ушами шевелит.

## **17. «Улитка»**

Пальцы сжать в кулачок. Выдвинуть указательный палец и мизинец. Пошевелить «усиками».

Ползун ползет,  
Домик везет.

## **18. «Коза»**

Пальцы сжать в кулачок, указательный и мизинец держать выпрямленными.

Во дворе стоит коза.  
Хмурит серые глаза.

### **19. «Домик»**

Постучать кулачком об кулачок:

Тук-тук молотком,  
Мы построим новый дом.

И показать, какой получился дом – пальцами обеих рук сделать «крышу», соединив их под углом. Большие пальцы соединить по прямой линии.

### **20. «Шарик»**

Кончики пальцев обеих рук прижать друг к другу, а ладони развести в стороны. Получится «шарик»

Шарик надуваю  
И в небо отпускаю.

### **21. «Мальчик-пальчик»**

По очереди сгибать в кулачок и разгибать все пальцы, начиная с мизинчика.

Мальчик-пальчик, где ты был?  
С этим братцем в лес ходил,  
С этим братцем щи варил.  
С этим братцем кашу ел,  
С этим братцем песни пел.

### **22. «Солнышко»**

Пальчики широко раздвинуть на каждой руке и скрестить ладошки. Потом похлопать в ладошки.

Светит солнышко в окошко,  
Прямо в нашу комнатку.  
Мы захлопаем в ладошки,  
Очень рады солнышку.

### **23. «Бабочка»**

Скрестить запястья ладоней и прижать ладони тыльной стороной друг к другу. Пальцы прямые. Резкими взмахами ладоней имитировать движение крыльев.

От цветка к цветку порхает.  
Утомится – отдыхает.

### **24. «Птенцы»**

Все пальцы правой руки обхватить правой ладонью. Шевелить пальцами правой руки – это «птенцы».

В гнездышке кричат  
Пятеро грачат

### **25. «Маляры»**

Синхронно двигать кистями обеих рук вверх-вниз.

Маляры приходят в дом,  
Будут красить стены в нем.

### **26. «Лодочка»**

Поднять ладонь вверх, пальцы сложить «лодочкой». Плавно двигать кистью руки вправо-влево.

Ла-ла-ла, ла-ла-ла,  
Мила в лодочке плыла.

### **27. «Гусь»**

Локоть на столе, а кисть руки имитирует голову гуся. Пальцы соединить в клюв. Двигать пальцами, открывая и закрывая «клюв».

Ты не бойся, это гусь.  
Я сама его боюсь!

### **28. «Музыкант»**

Имитировать игру на скрипке, барабане, прыжки зайцев.

Я на скрипочке играю –  
Тили-тили-тили.  
Скачут зайки на лужайке  
Тили-тили-тили.  
А теперь на барабане –  
Бум-бум-бум, трам-трам-трам.  
В страхе зайки разбежались по кустам

### **29. «Черепаша»**

Подушечками пальцев и нижней частью ладошки касаться стола. Вытянуть указательный палец с упором на стол и потянуть весь «домик». Потом двигать остальными пальцами, имитируя ползание черепахи.

Кто на свете ходит в каменной рубахе?  
В каменной рубахе ходят черепахи.

### **30. «Борьба»**

Сцепить мизинцы друг с другом и «побороться». Так же и с другими парами пальцев, приговаривая:

Цы-цы-цы-  
Борются борцы.

### **ДОЖДИК**

Дождик-дождик,  
Полно лить,  
Малых детушек  
Мочить!

(Народная потешка)

Подушечки правой (левой) руки прижать к столу. Попеременно постукивать ими по поверхности стола (как игра на пианино).



### **ЗАЙЧИК**

Зайка серый скачет ловко.  
В лапке у него морковка.



Локтем опереться на стол, указательный и средний пальцы развести в стороны, остальные сжать в кулачок.

### **КОЗА РОГАТАЯ**

Идет коза рогатая  
За малыми ребятами.  
— Кто кашку не ест,  
Молоко не пьет,  
Забодаю, забодаю!..

(Народная потешка)



Пальцы рук поджать, только указательный и мизинец держать выпрямленными. Это — «коза». Со словами «Забодаю, забодаю!..» «козу» «напускать» на ребенка.

### **УЛИТОЧКА**

У улитки-крошки  
Подрастают рожки.  
Научу ее ходить,  
Если будут ножки.



Пальцы сжать в кулачок. Выдвинуть указательный палец и мизинец. Продвигаясь медленно вперед, «улитка» шевелит «усиками».