**Картотека пальчиковой гимнастики**

**Весна**

|  |  |
| --- | --- |
| Снова солнце в небе улыбается, | Соединять пальцы правой руки с большим. |
| Снег растаял, ручейки звенят. | Соединять пальцы левой руки с большим. |
| И подснежник первый распускается, | Ладони вверх, пальцы сложены лодочкой, запястья рук прижаты друг к другу; разъединять пальцы, постепенно отводя их друг от друга. |
| С юга птицы с песнями летят. | Ладони повернуты к себе, большие пальцы переплетены, остальными пальцами совершать колебательные движения – «птичка». |

**Грибы**

|  |  |
| --- | --- |
| Топ – топ – пять шагов, | Дети «шагают» пальчиками по столу. |
| В туесочке пять грибов. | Переплести пальцы обеих рук – туесочек, большие пальцы – ручка; показали пять пальцев правой руки. |
| Мухомор красный –Гриб опасный.А второй – лисичка,Рыжая косичка.Третий гриб – волнушка,Розовое ушко.А четвертый гриб – сморчок,Бородатый старичок.Пятый гриб – белый,Ешь его смело! | На каждое двустишие дети загибают по одному пальчику, начиная с большого. |

**Деревья**

|  |  |
| --- | --- |
| Ветер по лесу летал,Ветер листики считал: | Плавные, волнообразные движения ладонями. |
| Вот дубовый, | Загибают по одному пальчику на обеих руках. |
| Вот кленовый, |  |
| Вот рябиновый резной, |  |
| Вот с березки – золотой, |  |
| Вот последний лист с осинки |  |
| Ветер бросил на тропинку. | Спокойно укладывают ладони на стол. |

**Дикие животные**

|  |  |
| --- | --- |
| У лисы в лесу глухомЕсть нора – надежный дом. | Дети загибают пальцы на обеих руках: по одному на каждое двустишие. |
| Не страшны зимой метелиБелочке в дупле на ели. |  |
| Под кустами ёж колючийНагребает листья в кучу. |  |
| Из ветвей, корней, корыХатки делают бобры. |  |
| Спит в берлоге косолапый,До весны сосет там лапу. |  |
| Есть у каждого свой дом,Всем тепло, уютно в нем. | Удары ладонями и кулачками поочередно. |

**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 суетаНачинается с утра: | Ударяем правой рукой, сжатой в кулак, в ладошку левой руки, затем меняем положение. |
| Кукарекают, гогочут,Громко крякают, болбочут | Последовательно соединять пальцы обеих рук с большими. |
| Гуси, утки, индюки,Курицы и петухи. | Соединять одноименные пальцы рук, начиная с больших. |

**Животные холодных стран**

|  |  |
| --- | --- |
| Белые медведи мороза не боятся, | Руки на столе ладонями вниз; разводить пальцы правой руки в стороны и соединять. |
| Нравится им в море ледяном купаться. | Руки на столе ладонями вниз; разводить пальцы левой руки в стороны и соединять. |
| Не страшны им в Арктике Клыкастые моржи, | Поднимать пальцы правой руки по одному, начиная с большого. |
| На рыбу и тюленей охотятся они. | Поднимать пальцы левой руки по одному, начиная с большого. |

**Зимние виды спорта**

|  |  |
| --- | --- |
| Раз, два, три, четыре, пять, | Соединять одноименные пальцы рук, начиная с больших |
| К нам Зима пришла опять. | Указательный и средний пальцы «шагают» по столу |
| Любим забавы холодной поры: | Сжимать – разжимать пальцы в кулаки |
| Весело мчимся с высокой горы, | Загибаем пальцы обеих рук, начиная с больших. |
| Ходим на лыжах, на санках летим |  |
| И в белоснежных коньках мы скользим, |  |
| Лепим все дружно снеговика. |  |
| Не уходила б Зима никогда! | Хлопают в ладоши. |

**Инструменты**

|  |  |
| --- | --- |
| Молоток, рубанок, шило, | Последовательно соединять большие, указательные и средние пальцы обеих рук |
| Пассатижы и пилу - | Соединить безымянные пальцы и мизинцы. |
| Вот бы мама мне купила… | Разъединять пальцы, начиная с мизинцев. |
| Все я в доме починю. | Постучать кулачком правой руки о кулачок левой и наоборот |

**Лето**

|  |  |
| --- | --- |
| Раз, два, три, четыре, пять, | Сжимают – разжимают кулачки |
| Будем летом мы играть: | Загибают пальчики обеих рук по одному, начиная с больших. |
| Будем плавать и качаться, |  |
| Будем прыгать и кататься, |  |
| Будем бегать, загорать | Пальчики «бегут» по столу, ладошки кладут на стол. |
| И грибочки собирать | Правая рука сжата в кулак, левая накрывает его – «грибок». |

**Насекомые**

|  |  |
| --- | --- |
| Раз, два, три, четыре, пять - | Сжимать - разжимать пальцы в кулак. |
| Насекомых надо знать: | Последовательно соединять пальцы обеих рук с большими. |
| Муха, бабочка, пчела,Муравей, комар, оса,Шмель, кузнечик и сверчок… | Поочередно загибать пальцы рук, начиная с большого пальца правой руки. |
| И у каждого шесть ног! | Поднять правую руку раскрытой ладошкой вверх, а левую сжать в кулачок, подняв верх большой палец – показать шесть пальцев. |

**Обувь**

|  |  |
| --- | --- |
| Всюду, всюду мы вдвоемНеразлучные идем. | Средний и указательный пальчики «шагают» по столу. |
| Мы гуляем по лугам,По зеленым берегам,Вниз по лестнице сбегали,Вдоль по улице шагали,После лезем под кровать | Дети загибают по одному пальчику, начиная с большого. |
| Будем там тихонько спать. | Укладывают ладони на стол. |

**Одежда**

|  |  |
| --- | --- |
| Раз, два, три, четыре, пять - | Последовательно соединяем одноименные пальцы обеих рук, начиная с больших. |
| Будем вещи мы стирать: | Пальцы обеих рук сжаты в кулак, движения кулаков к себе и от себя. |
| Платье, брюки и носочки, | Последовательно соединяем пальцы правой руки с большим. |
| Юбку, кофточку, платочки, | Последовательно соединяем пальцы левой руки с большим. |
| Шарф и шапку не забудем, | Последовательно соединяем пальцы правой руки с большим. |
| Их стирать мы тоже будем. | Пальцы обеих рук сжаты в кулак, движения кулаков к себе и от себя. |

**Посуда**

|  |  |
| --- | --- |
| Мы в новом магазине посуду покупали: | Руки на столе ладонями вниз; разводить пальцы в стороны и соединять. |
| Тарелки, блюдца, чашки На полках выбирали.Красивую кастрюлю, молочник и  | Поднимать поочередно пальцы правой руки. |
| Солонку,Набор ножей  и вилок, Шумовку и масленку. | Поднимать поочередно пальцы левой руки. |

Птицы

|  |  |
| --- | --- |
| Сколько птиц к кормушке нашей Прилетело? Мы расскажем. | Сжимают и разжимают кулачки. |
| Две синицы, воробей, | На каждое название птицы загибают пальчики. |
| Шесть щеглов и голубей, |  |
| Дятел в пестрых перышках. |  |
| Всем хватило зернышек. | Сжимают и разжимают кулачки |

**Семья**

|  |  |
| --- | --- |
| Этот пальчик – дедушка, | Руки сжимают в кулак, поочередно разгибают пальцы, начиная с большого. |
| Этот пальчик – бабушка, |  |
| Этот пальчик – папочка, |  |
| Этот пальчик – мамочка. |  |
| Ну а это я. |  |
| Вот и вся моя семья! |  |

**Фрукты**

|  |  |
| --- | --- |
| На базар ходили мы,Много груш там и хурмы,Есть лимоны, апельсины,Дыни, сливы, мандарины,Но купили мы арбуз –Это самый вкусный груз! | МизинцыБезымянныеСредниеУказательныеБольшиеПальцы сжимаются в кулак, а большой отводится вверх |

**Части тела и лица**

|  |  |
| --- | --- |
| 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,Поздороваюсь с ним сильноИ 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 закроюИ тепло поберегу. | Складывают пальцы в замок. |

**Электроприборы**

|  |  |
| --- | --- |
| Магнитофон! Магнитофон!Что слышит, то и пишет он. | Сжимаем – разжимаем кулачки обеих рук. |
| Пищат мышата из норы,Пищат над ухом комары.Кузнечики и птицыПоют без репетиций. | Загибаем по одному пальчику на обеих руках. |
| Ну а потом – среди зимы: | Распрямляем по одному пальчику на обеих руках |
| Всех в лето приглашаем мы | Соединяем одноименные пальчики обеих рук, начиная с больших. |
| Услышать каждый хочет,Как летний гром грохочет. | Ладони от себя, разводим и соединяем пальчики. |

**Мой город. Дом.**

|  |  |
| --- | --- |
| Город – это улицы, проспекты и дома, | Ладонь правой руки лежит на столе; производить поочередные постукивания пальцами по столу. |
| Площади, музеи, парков тишина, | Ладонь левой руки лежит на столе; производить поочередные постукивания пальцами по столу. |
| Блеск огромных стекол,Праздничных витрин, | Разводить пальцы в стороны и соединять. |
| Быстрое движенье | Круговые движения руками, согнутыми в локтях. |
| Прохожих и машин | Указательные и средние пальцы «бегут» по столу, остальные сжаты в кулак. |

День защитника Отечества

|  |  |
| --- | --- |
| Пограничником я буду, | Сжимать и разжимать пальцы в кулаки одновременно на обеих руках. |
| Чтоб границы защищать, | Соединять одноименные пальцы обеих рук, начиная с больших. |
| И страна могла спокойно | Разъединять одноименные пальцы, начиная с мизинцев. |
| Крепким сном ночами спать. | Соединять все пальцы обеих рук по очереди с большим. |

**Детский сад**

|  |  |
| --- | --- |
| Дружат в нашей группе | Обхватить правой ладонью левую и покачать в ритме стихотворения. |
| Девочки и мальчики. |  |
| Мы с тобой подружим | Обхватить левой рукой правую и покачать в ритме стихотворения. |
| Маленькие пальчики. |  |

**Домашние животные**

|  |  |
| --- | --- |
| Я в деревне отдыхаю, | Руки на столе ладошками вниз. Разводить и соединять пальцы правой руки. |
| Всех зверей домашних знаю: | Разводить и соединять пальцы левой руки. |
| Кролик, лошадь и коза, | Называя животное, поднимать и удерживать на весу каждый палец правой руки, начиная с большого. |
| Кот, корова и свинья. | Поднимать и удерживать на весу оставшиеся пальцы правой руки, а затем левой, начиная с большого. |
| А еще баран с овцой,Да верный пес - | Поднимать и удерживать на весу каждый палец левой руки. |
| Помощник мой. | Большой палец правой руки поднять вверх, указательный согнуть, остальные вытянуть вперед и прижать друг к другу – «собака» |

**Животные жарких стран**

|  |  |
| --- | --- |
| Если в жаркую странуЯ случайно попаду, | Сжимать – разжимать пальцы в кулаки. |
| То увижу там шакала, | Соединить все пальцы обеих рук с большими, образуя «бинокль», поднести к глазам. |
| Кенгуру, гиппопотама, | Разогнуть большой и указательный пальцы правой руки. |
| Обезьяну, тигра, льва, | Разогнуть средний, безымянный пальцы и мизинец правой руки. |
| Крокодила и слона. | Разогнуть большой и указательный пальцы левой руки. |
| Хорошо живется им - | Разогнуть средний, безымянный пальцы и мизинец левой руки. |
| Не бывает снежных зим. | Хлопнуть в ладоши, развести руки в стороны. |

**Зима**

|  |  |
| --- | --- |
| Ветер холодныйПригнал облака, | Последовательно соединять пальцы правой руки с большим. |
| И затянулось все небо с утра. | Последовательно соединять пальцы левой руки с большим. |
| Лужи замерзли,Притихла земля, | Последовательно соединять пальцы обеих рук с большими. |
| Лег первый снег…Наступила зима! | Последовательно соединять пальцы обеих рук с большими. |

**Игрушки**

|  |  |
| --- | --- |
| На большом диване в рядКуклы Танины сидят: | Попеременно хлопают в ладоши и стучат кулаками. |
| Два медведя, Буратино,И веселый Чипполино,И котенок, и слоненок. | Загибают поочередно все пальцы. |
| Раз, два, три, четыре, пять. | Разгибают поочередно все пальцы. |
| Помогаем нашей ТанеМы игрушки сосчитать. | Попеременно хлопают в ладоши и стучат кулаками. |

**Космос**

|  |  |
| --- | --- |
| Раз, два, три, четыре, пять - | По одному загибают пальчики на обеих руках. |
| В космос полетел отряд. | Соединяют ладошки вместе, поднимают руки вверх. |
| Командир в бинокль глядит, | Пальца обеих рук соединяются с большими, образуя «бинокль». |
| Что он видит впереди? |  |
| Солнце, планеты, спутники, кометы,  | Загибают пальчики обеих рук |
| Большую желтую луну.  |  |

**Мебель**

В нашей комнате – столовой –

Есть отличный стол дубовый,

Стулья – спинки все резные,

Ножки гнутые, витые.

И ореховый буфет

Для варенья и конфет.

В комнате для взрослых – спальне –

Есть для платьев шкаф зеркальный,

Две широкие кровати

С одеялами на вате

И березовый комод,

Мама там белье берет.

А в гостиной кресла есть,

Телевизор смотрят здесь.

Есть диван и стол журнальный,

В стенке – центр музыкальный.

(На каждое название предмета мебели дети загибают по одному пальчику)

**Новый год**

|  |  |
| --- | --- |
| Раз, два, три, четыре, пять - | Соединять одноименные пальцы рук, начиная с больших |
| Будем ёлку украшать: | Переплести пальцы рук, показать «ёлку». |
| Бусы, шарики, игрушки, | Загибать пальцы обеих рук. |
| Дождик, звонкие хлопушки. |  |
| Миллион на ней огней - | Пальцы сложить в щепоть, выпрямить пальцы, затем снова сложить в щепоть. |
| Можно приглашать гостей. | Хлопнуть в ладоши, затем вытянуть руки вперед ладонями вверх. |

**Овощи**

1. Самомассаж пальцев «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

**Осень**

|  |  |
| --- | --- |
| Раз, два, три, четыре, пять, | Удары по столу пальчиками обеих рук: левая начинает с мизинца, правая – с большого пальца |
| Вышел дождик погулять. | Беспорядочные удары по столу пальцами обеих рук |
| Шел неспешно, по привычке,А куда ему спешить? | Шагают средним и указательным пальцами обеих рук по столу |
| Вдруг читает на табличке:«По газону не ходить!» | Ритмично ударяют то ладонями, то кулачками по столу |
| Дождь вздохнул тихонько: | Часто и ритмично бьют в ладоши |
| - Ох! | Один хлопок |
| И ушел. Газон засох. | Ритмичные удары по столу |

**Продукты питания**

|  |  |
| --- | --- |
| В сахарницу сахар насыпаем, | Сгибать одновременно большие пальцы обеих рук. |
| Хлеб и булку в хлебницу кладем. | Сгибать одновременно указательные и средние пальцы рук. |
| Молоко в молочник наливаем, | Сгибать одновременно безымянные пальцы рук. |
| А в солонку соли наберем. | Сгибать одновременно мизинцы |

**Рыбы**

|  |  |
| --- | --- |
| Жил да был один налим, | Ладони складывают вместе и выполняют волнообразные движения, вращая запястьем вправо – влево, как рыбка хвостиком. |
| Два ерша дружили с ним. | Ладони раздвигают, двиджения выполняют двумя ладонями. |
| Прилетали к ним три уткиПо четыре раза в сутки | Руки складывают накрест, делают взмахи ладонями. |
| И учили их считать: | Сжимают – разжимают кулаки. |
| Раз, два, три, четыре, пять. | Загибают пальцы поочередно. |

Транспорт

|  |  |
| --- | --- |
| Шла по улице машина, | Указательные и средние пальчики «шагают» по столу |
| Шла машина без бензина, | Кисти рук лежат на столе, поочередно отрываем пальчики от стола. |
| Шла машина без шофера, |  |
| Без сигнала светофора, |  |
| Шла, сама куда не зная, |  |
| Шла машина заводная. |  |

**Цветы**

|  |  |
| --- | --- |
| Наши алые цветыРаспускают лепестки, | Плавно разжимают кулаки. |
| Ветерок чуть дышит,Лепестки колышет. | Машут перед собой руками. |
| Наши алые цветкиЗакрывают лепестки, | Плавно сжимают руки в кулаки. |
| Тихо засыпают, | Кладут руки под щеку |
| Головой качают | Качают головой. |

**Школа. Школьные принадлежности**

|  |  |
| --- | --- |
| В школу осенью пойду.Там друзей себе найду, | Дети «шагают» пальчиками по столу. |
| Научусь писать, читать,Быстро, правильно считать. | Загибают по одному пальчику на обеих руках. |
| Я таким ученым буду!Но свой садик не забуду. | Грозят указательным пальчиком правой руки. |

|  |  |
| --- | --- |
| Пенал, учебники, тетрадкиС собою в школу я возьму. | Последовательно загибать пальцы правой руки, начиная с большого |
| А мяч, ведерко и лопатки | Последовательно загибать пальцы левой руки, начиная с большого |
| Ребятам в садик отнесу. | Показать «домик» |