

картотека  
пальчиковой  
гимнастики



«Детский сад»

Детский сад, детский сад,  
Он всегда ребятам рад. *(хлопки на каждое слово)*  
Буду в садике играть *(показ жеста «ку-ку» - спрятаться)*  
И конструктор собирать, *(пальцы кистей соприкасаются)*  
И игрушки за собой убирать. *(руки движутся вправо-влево)*  
Буду бойко танцевать *(приседание)*  
И лепить, и рисовать, *(имитировать лепку, рисование)*  
Буду песни каждый день напевать. *(руки сложить "замком" перед собой)*

«Помощник»

Топором дрова колю  
*(имитировать действия топора, двигать вместе ладошками вверх-вниз)*  
А потом пилой пилю.  
*(имитировать действия пилы, двигать вместе ладошками вперед-назад)*  
Отнесу их бабушке,  
*(показать ладоши)*  
Чтоб испечь оладушки  
*(похлопать ладонями друг о друга)*

### «Новый дом»

Я хочу построить дом,  
(*Руки сложить домиком, и поднять над головой*)  
Чтоб окошко было в нём,  
(*Пальчики обеих рук соединить в кружочек*)  
Чтоб у дома дверь была,  
(*Ладони рук соединяем вместе вертикально*)  
Рядом чтоб сосна росла.  
(*Одну руку поднимаем вверх и "растопыряем" пальчики*)  
Чтоб вокруг забор стоял,  
Пёс ворота охранял,  
(*Соединяем руки в замочек и делаем круг перед собой*)  
Солнце было, дождик шёл,  
(*Сначала поднимаем руки вверх, пальцы "растопырены"*).  
*Затем пальцы опускаем вниз, делаем "стряхивающие" движения*)  
И тюльпан в саду расцвёл!  
(*Соединяем вместе ладони и медленно раскрываем пальчики - "бутончик тюльпана"*)

### «Машины»

Едем, едем на машине,  
(*Имитируем движения рулем*)  
Нажимаем на педаль.  
(*Ногу сгибают, вытягивают*)  
Газ включаем, выключаем,  
Смотрим пристально мы вдаль  
(*Приставляют ладонь ко лбу*)  
Дворники счищают капли  
(*Руки сгибают в локтях перед собой, ладони раскрывают*)  
Вправо, влево. Чистота!  
(*Наклоняют руки влево, вправо*)  
Волосы ерошит ветер.  
(*Над головой шевелят пальцами*)  
Мы — шоферы хоть куда!  
(*Поднимают вверх большой палец руки*)

### «Осень»

Осень, осень, - *трём ладошки друг о друга*  
Приходи! – *по очереди сжимаем кулачки*  
Осень, осень, - *трём ладошки друг о друга*  
Погляди! – *положить ладошки на щеки*  
Листья желтые кружатся, - *движение ладонями сверху*  
*вниз*  
Тихо на землю ложатся. – *поглаживаем колени*  
Солнце нас уже не греет, - *по очереди сжимаем кулачки*  
Ветер дует все сильнее, - *разводим одновременно ручки в*  
*разные стороны*  
К югу полетели птицы, - *скрестить ручки и пошевелить*  
*пальчиками*  
Дождик к нам в окно стучится. – *стучим пальчиками по*  
*ладошкам*  
Шапки, куртки надеваем – *делаем вид*  
И ботинки обуваем – *постучать ногами*  
Знаем месяцы: - *похлопать ладошками по коленкам*  
Сентябрь, и Октябрь, и Ноябрь. - *кулак, ребро, ладонь*

### «Овощи»

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*

### «Сколько знаю я дождей»

Сколько знаю я дождей, *сжимают, разжимают пальцы*  
*обеих рук*  
Сосчитаю поскорей  
Дождик с ветром, *махи руками над головой*  
Дождь грибной, *кулачок - ладошка*  
Дождик с радугой-дугой. *показывают радугу*  
Дождик с солнцем, *показывают руками круг*  
Дождик с градом, *стучат по коленям (столу)*  
Дождик с рыжим листопадом *хлопки*

### «Город»

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 движение *(Круговые движения руками, согнутыми в локтях).*

Прохожих и машин *(Указательные и средние пальцы «бегут» по столу, остальные сжаты в кулак.)*

### «Люблю по городу гулять»

Люблю по городу гулять,  
Люблю смотреть, люблю считать. *(«шагают» пальчиками обеих рук по столу)*

НЕВСКИЙ – раз, ЗИМНИЙ – два,

Три – красавица НЕВА,

А четыре – мост ДВОРЦОВЫЙ,

Пять – гуляю по САДОВОЙ,

Шесть – к ИСААКИЮ схожу

И на купол погляжу.

Семь – конечно, ЛЕТНИЙ САД.

Как красив его наряд!

Восемь – КРЕПОСТЬ у Невы,

Были там, наверно, вы.

Девять – повстречался мне

МЕДНЫЙ ВСАДНИК на коне.

Десять – из-за поворота

Вижу НАРВСКИЕ ВОРОТА. *(на каждое название погибают по одному пальцу)*

### «На двери висит замок»

На двери висит замок —  
Кто его открыть бы смог? (*Быстрое соединение пальцев в замок.*)  
Потянули... (*Тянем кисти в стороны.*)  
Покрутили... (*Волнообразные движения.*)  
Постучали... (*Пальцы сцеплены в замок, дети стучат ладонями.*)  
И открыли! (*Пальцы расцепились.*)

### «Матрешка»

У Матрешиной сестрицы (*Ритмичные удары пальцами правой руки, начиная с указательного, по левой ладони.*)  
По деревне небылиц (*Ритмичные удары пальцами левой руки, начиная с указательного, по правой ладони.*)  
Ходит утка в юбке, (*На каждое название животного загибают*)  
В теплом полушубке, (*пальцы на руках, начиная с больших.*)  
Курочка — в жилете,  
Петушок — в берете,  
Коза — в сарафане,  
Зайнышка — в кафтане,  
А всех их пригоже (*Ритмичные чередующиеся хлопки в ладоши и*)  
Корова в рогоже. (*удары кулачками*)

### «На дворе мороз и ветер»

На дворе мороз и ветер,  
На дворе гуляют дети, (*гуляют*)  
Ручки, ручки потирают, (*потирают ручки*)  
Ручки, ручки согревают.  
Чтоб не зябли наши ручки  
Мы похлопаем в ладошки. (*Хлопают*)  
Вот как хлопать мы умеем,  
Вот как ручки мы согреем.  
Чтоб не зябли наши ножки,  
Мы потопаем немножко. (*Топают*)  
Вот как топать мы умеем,  
Вот как ножки мы согреем.  
Нам мороз теперь не страшен  
Все мы весело попляшем.  
Вот как мы плясать умеем,  
Вот как ножки мы согреем.

### «На дворе у нас мороз»

На дворе у нас мороз.

Чтобы носик не замёрз,

Надо ножками потопать

И ладошками похлопать.

*(Дети хлопают себя ладонями по плечам и топают ногами.)*

А теперь представим лето.

Речка солнышком согрета.

Мы плывём, плывём, плывём,

Дно ногами достаём. *(Плавательные движения руками.)*

Мы выходим из речушки

Направляемся к опушке. *(Ходьба на месте.)*

### «Дай нам, солнышко, тепла»

Мы ладошки протянули.

И на солнышко взглянули. *(Дети протягивают ладошки вперёд и ритмично поворачивают их вверх – вниз.)*

Дай нам, солнышко, тепла,

Чтобы силушка была. *(Делают движение пальцами, словно маня к себе.)*

Наши пальчики – малютки

Не хотят ждать ни минутки, *(Ритмично сгибают и разгибают пальцы.)*

Тук – тук, молоточками, *(Наклоняются и поочередно ритмично стучат кулачками по коленям.)*

Хлоп – хлоп, лапоточками, *(Ритмично хлопают по коленям.)*

Прыг – прыг, словно зайки,

Скачут на лужайке. *(Стучат полусогнутыми пальцами по коленям.)*

### «Праздник приближается»

Что зимой мы любим делать?  
В снежки играть, на лыжах бегать,  
На коньках по льду кататься,  
Вниз с горы на санках мчаться. *(Поочередно соединяют большой палец с остальными.)*  
Новогодние игрушки  
Праздник приближается,  
Елка наряжается. *(Поднимают руки вверх «к макушке елки» и, опуская вниз, разводят в стороны.)*  
Мы развешали игрушки:  
Бусы, шарики, хлопушки. *(Поочередно соединяют большой палец с остальными.)*  
А здесь фонарики висят,  
Блеском радуют ребят. *(Крутят ладошками в воздухе - «фонарики».)*

### «Зимние забавы»

Лепим мы из снега ком, *(Дети сжимают и разжимают кисти рук)*  
Из комочков слепим дом. *(Соединяют кончики пальцев рук, слегка разводят ладони в стороны)*  
Звери будут в доме жить, *(Хлопают в ладоши)*  
Веселиться и дружить,  
Вместе домик сторожить *(Соединяют руки в «замок»)*  
Давай, дружок  
Давай, дружок, смелей, дружок! *(Дети лепят воображаемый ком и катят его от себя)*  
Кати по снегу свой снежок –  
Он превратится в толстый ком. *(Рисуют в воздухе круг)*  
И станет ком снеговиком. *(Дети рисуют три разные по величине круга снизу вверх)*  
Его улыбка так светла! *(Прикладывают ладони к щекам, изображая широкую улыбку)*  
Два глаза, шляпа, нос, метла. *(Дети показывают указательными пальцами глаза, ладонью – шляпу, кулачком правой руки – нос и воображаемую метлу)*  
Но солнце припечёт слегка – *(Дети поднимают руки вверх)*  
Увы! И нет снеговика! *(Поднимают плечи и разводят руки в стороны, затем садятся на корточки, закрывая голову руками)*

### «Звери»

У зверей четыре лапы. *(поднимаем и опускаем четыре пальца на ручках)*

Когти могут поцарапать. *(пальцы двигаются как коготки)*

Не лицо у них, а морда. *(соединить пальчики двух рук, образовав шарик, по очереди разъединять пальчики, опуская их)*

Хвост, усы, а носик мокрый. *(волнообразные движения рукой, «рисует» усы, круговые движения пальцем по кончику носа)*

И, конечно, ушки *(растираем ладошками свои ушки)*  
Только на макушке. *(массажуем две точки темени)*

### «День Победы»

Что такое день победы? *(Рисуют вопрос пальчиками в воздухе.)*

Это праздник! *(Вытягивают руки вперёд ладошками вверх.)*

Ордена и награды боевые. *(Кулачки прижимают к груди.)*

И салюты золотые, *(Поднимают руки вверх, пальчики растопырив на обеих руках.)*

И тюльпанчики цветные, *(Показывают руками бутон.)*

И чистая земля. *(Рисуют большой круг в воздухе).*

### «Прогулка»

Раз, два, три, четыре, пять *(загибаем пальчики)*

Мы во двор пошли гулять *(указательным и средними пальчиками "идем" по столу)*

Бабу снежную слепили *(катаем ручками "комоч")*

Птичек крошками кормили *(«кормим птичек »)*

С горки мы потом катались *(ведём указательным пальцем правой руки по ладони левой руки)*

А ещё в снегу валялись *(кладём ладошки на стол то одной стороной, то другой)*

Все в снегу домой пришли *(отряхиваем ладошки)*

Суп поели *(«едим суп»)*,  
спать легли *(ладошки под щечку).*

### «В жарких странах»

Если в жаркую страну  
Я 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).*

### «Дружные пальчики»

Эти пальчики щипают, *(Большим и указательным пальцем щипаем ладонь другой руки (или мамину ладонь).*  
Эти пальчики гуляют, *(Указательный и средний "идут" по другой руке).*  
Эти - любят поболтать, *(Средний и безымянный шевелятся, трутся друг об друга (шурша).*  
Эти - тихо подремать, *(Безымянный и мизинец прижимаем к ладони.)*  
А большой с мизинцем братцем  
Могут чисто умываться. *(Крутим большим пальцем вокруг мизинца).*

### «Девочки и мальчики»

Наши девочки и мальчики *(дети держат руки на поясе)*  
Ловко прыгают как мячики *(прыгают)*  
Головой слегка качают *(качают головой)*  
И красиво приседают *(приседают)*  
Ручками хлопают вот так, вот так *(хлопки 4 раза)*  
Ножками топают вот так, вот так *(топают 4 раза)*  
Кулачки сжимают вот так. вот так *(Показывают один кулачок, портю другой)*  
Ладоньки раскрывают вот так, вот так *(Поочередно раскрывают ладоньки)*  
На ладоньки мы подуем *(Дуют поочередно на обе)*

*ладошки)*

Наши пальчики разбудим. *(Шевелят пальчиками)*

### **«День Защитников Отечества»**

Пальцы эти – все бойцы.

Удалые молодцы. *(Сжимают пальчики в кулак, потом растопыривают пальцы на обеих руках.)*

Два больших и крепких малых

И солдат в боях бывалых. *(Приподнимают два больших пальчика, другие крепко сжать в кулак.)*

Два гвардейца – храбреца!

Два сметливых молодца! *(Приподнимают указательные пальчики, другие крепко сжать в кулак.)*

Два танкиста-удальца! *(Приподнимают средние пальчики, другие крепко сжать в кулак.)*

Два героя безымянных,

Но в работе очень рьяных! *(Приподнимают безымянные пальчики, другие крепко сжать в кулак.)*

Два мизинца – коротышки –

Очень славные мальчишки! *(Приподнимают мизинцы. Хлопают в ладоши.)*

### **«Мы теперь богатыри!»**

Дружно встанем раз – два – три *(дети шагают на месте)*

Мы теперь богатыри! *(руки согнуты в локтях, показываю силу)*

Мы ладонь к глазам представим, *(правую руку подносят козырьком к глазам)*

Ноги крепкие расставим,

Поворачиваясь вправо - оглядимся величаво.

И налево надо тоже поглядеть нам величаво.

Наклонились влево – вправо *(руки на поясе, наклон влево - вправо)*

Получается на славу!

### **«Мамин праздник»**

Первые подснежники *(Ладошки сжать друг с другом и округлить «Тюльпан»)*

Я в руках несу. *(Сжать ладони в кулачки, держать перед собой)*

Нежные цветочки

Маме подарю. *(Вытягиваем руки вперед, ладони вверх)*

Будь всегда красивой,

Нежной, как цветы. *(Обводим овал лица)*

Хорошо, что рядом

Есть со мною ты. *(Прижать ладони к груди)*

### «Посуда»

Раз, два, три, четыре, *(Чередуют удар кулачками друг о друга с хлопком в ладоши.)*

Мы посуду перемыли: *(Одна ладошка скользит по другой по кругу.)*

Чайник, чашку, ковшик, ложку

И большую поварешку. *(Загибают одноименные пальчики рук, начиная с больших.)*

Мы посуду перемыли, *(Одна ладошка скользит по другой.)*

Только чашку мы разбили,

Ковшик тоже развалился,

Нос у чайника отбился.

Ложку мы чуть-чуть сломали,

Поварешку потеряли. *(Загибают одноименные пальчики рук, начиная с больших.)*

Так мы маме помогали. *(Чередуют удар кулачками друг о друга с хлопком в ладоши.)*

### «Мебель»

Мебель я начну считать: *(Показывают ладошки обеих рук.)*

Кресло, стол, диван, кровать,

Полка, тумбочка, буфет,

Шкаф, комод и табурет. *(Поочередно загибают пальчики в кулачок, начиная с мизинца.)*

Много мебели назвали, *(Разжимают кулачки и показывают ладошки.)*

Десять пальчиков зажали. *(Сжимают кулачки и поднимают их вверх.)*

### «Весенние перемены в природе»

Весёлые льдинки

Под самым карнизом,

Над самым оконцем *(Сжимают и разжимают кулачки.)*

Забралось в сосульки *(Стучат пальчиками по столу.)*

Весеннее солнце. *(Поднимают руки и делают «солнышко»)*

Сверкая, бегут

По сосулькам слезинки... *(Сжимают и разжимают кулачки.)*

И тают сосульки –

Весёлые льдинки. *(Стучат пальчиками по столу.)*

### «Дружная семья»

Пальцы — дружная семья.

Друг без друга им нельзя. *(Ритмично сжимать и разжимать кулачки.)*

Вот — большой, а это — средний,

Безымянный и последний, —

Наш мизинчик - удалец.

Указательный забыли! *(Поочередно разжимать пальцы обеих рук: большой, средний, безымянный, мизинец. Пошевелить мизинцем. Разжать указательный.)*

Чтобы пальцы дружно жили,

Будем их соединять

И движенья выполнять. *(Каждый палец руки поочередно соединять с большим пальцем).*

Мы рога козы покажем, *(Выдвинуть вперед указательный палец и мизинец. Остальные пальчики загнуть в кулачок.)*

И рога оленя даже. *(Широко раздвинуть пальцы обеих рук, держать обе руки рядом.)*

И про зайку не забудем, —

Ушками водить мы будем. *(Выдвинуть вперед указательные и средние пальцы обеих рук. Поднять «ушки» к голове и пошевелить ими.)*

Чтобы четко говорить,

надо с пальцами дружить! *(Каждый палец руки поочередно соединять с большим пальцем).*

### «На ракете»

Раз, два, три, четыре, пять - *(Загибают одноименные пальчики рук, начиная с мизинчиков.)*

В космос полетел отряд. *(Соединяют ладошки вместе, поднимают руки вверх.)*

Командир в бинокль глядит,

Что он видит впереди? *(Пальчики обеих рук соединяют с большими, образуя «бинокль».)*

Солнце, планеты, спутники, кометы,

Большую желтую луну. *(Разгибают одноименные пальчики рук, начиная с больших.)*

### «Теремок»

На полянке теремок *(ладошки соединяем домиком)*  
дверь закрыта на замок *(пальцы сомкнуты в "замок")*

Из трубы идет дымок *(сомкнуть пальцы в колечки)*  
вокруг терема забор *(руки перед собой, пальцы прямые и сомкнутые)*

чтобы не забрался вор.

тук-тук-тук

тук-тук-тук *(кулачок стучит по ладони)*

Открывайте, я ваш друг! *(Руки развести в стороны)*

### «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!"

### «Деревья»

Всем в лесу на удивленье *(трут ладони друг о друга)*  
Разные растут деревья: *(открывают ладони и  
растопыривают пальцы)*  
Вот уперлась в небеса  
Вся смолистая сосна. *(соединяют локти – «ствол»,  
раскрывают ладони – «крона»)*  
Распустила ветви-косы  
Белоствольная береза. *(«фонарики» с движением сверху  
вниз)*  
Как во полюшке былинка,  
Тонкая растёт осинка. *(показывают указательный палец,  
остальные – сжаты в кулак)*  
Дуб раскинул свои ветви,  
И не страшен ему ветер. *(вытягивают руки вверх,  
растопыривают пальцы)*  
Липа цветом зацвела, *(собирают пальцы в щепотку –  
«бутон»)*  
Пчелок в гости позвала. *(делают круговые вращения  
указательным пальцем – пчелы летят)*  
Ель иголки распушила *(опускают руки в стороны вниз,  
растопыривают пальцы)*  
И грибочки все закрыла. *(показывают гриб:  
указательный палец – ножка, ладонь сверху – шляпка)*

### «На лугу»

Вырос высокий цветок на поляне, *(Соединяют запястья, разводят ладошки в стороны, пальчики немного округляют.)*

Утром весенним раскрыл лепестки. *(Раскрывают пальцы рук, будто раскрывается бутон.)*

Всем лепесткам красоту и питание *(Ритмично двигают пальчиками вместе-врозь.)*

Дружно дают под землей корешки. *(Опускают ладошки вниз, тыльной стороной прижимают друг к дружке, пальчики разводят.)*

Шелестят листвою деревья, *(трут ладони друг о друга – «шуршат»)*

Словно разговор ведут, *(стряхивают ладони)*

Руки-ветви распустили,

Птичек в гости к себе ждут. *(сцепляют большие пальцы рук, разводят ладони в стороны – показывают птиц)*

### «Черепашка»

Моя черепашка в коробке живет, *(Рука сжата в кулаках. Большой палец сверху.)*

Купается в ванне, *(Рука лежит на другой ладони (или на ладони партнера по игре).*

По полу ползет. *(Волнообразные движения кулаками в воздухе).*

Ее на ладошке я буду носить, *(«Черепашка» по другой руке своей или партнера по игре).*

Она не захочет меня укусить. *(Руки возвращаются в исходное положение.)*

*Отрицательный жест головой.*

### «Школа»

В школу осенью пойду. *(«Шагают» пальчиками по столу.)*

Там друзей себе найду. *(Соединяют пальчики рук в замок.)*

Научусь писать, читать,

Быстро, правильно считать. *(Загибают большие пальчики, затем загибают по два пальчика одновременно на обеих руках.)*

Я таким учёным буду! *(Вытягивают руки вперёд ладошками вверх.)*

Но свой садик не забуду. *(Двигают указательным пальчиком влево-вправо.)*

