

Картотека
пальчиковой гимнастики
для детей старшего
дошкольного возраста 5-6 лет

Учитель физической культуры
Агапитова А.А
МБДОУ № 4 «Умка»

1 **Тема: «Перелетные птицы»**
Перелетные птицы
Тили-тели, тили-тели -
С юга птицы прилетели!
Скрещивают большие пальцы, машут ладошками.
Прилетел к нам скворушка -
Серенькое перышко.
Жаворонок, соловей
Торопились: кто скорей?
Цапля, лебедь, утка, стриж,
Аист, ласточка и чиж -
Поочередно сгибают пальцы на обеих руках, начиная с мизинца левой руки.
Все вернулись, прилетели,
Снова, скрестив большие пальцы, машут ладошками.
Песни звонкие запели!
Указательным и большим пальцами делают клюв – «птицы поют».

3 **Тема: «Рыбы»**
Подводный мир
Посмотри скорей вокруг!
Делают ладошку у лба «козырьком».
Что ты видишь, милый друг?
Приставляют пальцы колечками у глаз.
Здесь прозрачная вода.
Плывет морской конек сюда.
Вот медуза, вот кальмар.
А это? Это рыба-шар.
А вот, расправив восемь ног,
Гостей встречает осьминог.
Разгибают пальцы из кулачка, начиная с мизинца.

2 **Тема: «Хлеб»**
Хлеб
Муку в тесто замесили,
Сжимают и разжимают пальчики.
А из теста мы слепили:
Прихлопывают ладошками, «лепят».
Пирожки и плюшки,
Сдобные ватрушки,
Булочки и калачи -
Всё мы испечем в печи.
Поочередно разгибают пальчики, начиная с мизинца.
Обе ладошки разворачивают вверх.
Очень вкусно!

4 **Тема: «Фрукты»**
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,
Поочередно разгибают пальчики из кулачка, начиная с большого.
Фрукт для вас и для нас.

	<i>Показывают ладошками вокруг и на себя.</i>
<p>5 Тема: «Овощи»</p> <p style="text-align: center;">Овощи</p> <p>У девчушки Зиночки Овощи в корзиночке: <i>Дети делают ладошки «корзинкой».</i> Вот пузатый кабачок Положила на бочок, Перец и морковку Уложила ловко, Помидор и огурец. <i>Сгибают пальчики, начиная с большого.</i> Наша Зина - молодец! Показывают большой палец.</p>	<p>6 Тема: «Мой город»</p> <p style="text-align: center;">Дом и ворота</p> <p>На поляне дом стоит, <i>«Дом» изобразить двумя руками, крышу дома — пальцы левой и правой рук соприкасаются друг с другом.</i> Ну а к дому путь закрыт. <i>Правая и левая руки повернуты ладонями к себе,</i> <i>Соприкасаются друг с другом, большие пальцы — вверх («ворота»).</i> Мы ворота открываем, <i>Ладони разворачиваются параллельно друг другу.</i> В этот домик приглашаем.</p>
<p>7 Тема: «Сад огород»</p> <p style="text-align: center;">Засолим капусту</p> <p>Мы капусту рубим, <i>Резкие движения прямыми кистями рук вверх и вниз.</i> Мы морковку трем, <i>Пальцы рук сжаты в кулаки, движения кулаков к себе и от себя.</i> Мы капусту солим, <i>Движение пальцев, имитирующих посыпание солью из щепотки.</i> Мы капусту жмем. <i>Интенсивное сжатие пальцев рук в кулаки.</i> <i>Разгибают пальцы из кулачка, начиная с мизинца.</i></p>	<p>8 Тема: «Зима»</p> <p style="text-align: center;">Зимние забавы</p> <p>Что зимой мы любим делать? В снежки играть, на лыжах бегать, На коньках по льду кататься, Вниз с горы на санках мчаться. <i>Поочередно соединяют большой палец с остальными.</i> Новогодние игрушки Праздник приближается, Елка наряжается. <i>Поднимают руки вверх «к макушке елки» и, опуская вниз, разводят в стороны.</i> Мы развешали игрушки: Бусы, шарики, хлопушки. <i>Поочередно соединяют большой палец с остальными.</i> А здесь фонарики висят, Блеском радуют ребят.</p>

Крутят ладошками в воздухе - «фонарики».	
<p>9</p> <p>Тема: «Продукты питания»</p> <p>Мышка</p> <p><i>Выполнение действий в соответствии с содержанием стихотворений</i></p> <p>Мышка зернышко нашла И на мельницу снесла. Намолочила там муки, Испекла всем пирожки: Мышонку — с капустой, Мышонку — с картошкой, Мышонку — с морковкой, Мышонку — с морошкой. Для большого толстяка</p> <p>Все четыре пирожка: С капустой, с картошкой, С морковкой, с морошкой.</p>	<p>10</p> <p>Тема: Зимующие птицы»</p> <p>Птички зимой</p> <p>Прилетайте, птички! («Зовущие» движения пальцами обеих рук) Сала дам синичке. («Режущие движения» одной ладони по другой) Приготовлю крошки, (Пальцы щепоткой – «крошить» хлеб)</p>
<p>11</p> <p>Тема: «Грибы»</p> <p>По грибы (потешка)</p> <p>Раз, два, три, четыре, пять, Мы идём грибы искать! Этот пальчик в лес пошёл, Этот пальчик гриб нашёл. Этот пальчик чистить стал. Этот пальчик всё съел, Оттого и потолстел.</p>	<p>12</p> <p>Тема: «Осень»</p> <p>Осень ВЕТЕР ПО ЛЕСУ ЛЕТАЛ, Дети делают кистями плавные движения вперед – к груди. ВЕТЕР ЛИСТИКИ СЧИТАЛ: ВОТ ДУБОВЫЙ, Поочередно загибают пальцы на руке. ВОТ КЛЕНОВЫЙ, ВОТ РЯБИНОВЫЙ РЕЗНОЙ, ВОТ С БЕРЕЗКИ – ЗОЛОТОЙ, ВОТ ПОСЛЕДНИЙ ЛИСТ С ОСИНКИ</p>

<i>(попеременно сгибать пальцы, начиная с мизинца)</i>	ВЕТЕР БРОСИЛ НА ТРОПИНКУ. <i>Встряхивают кистями рук.</i>
<p>13 Тема: «Комнатные растения»</p> <p>Комнатные растения</p> <p>На окно скорее глянь: Здесь у нас цветет герань. А здесь красавец бальзамин, Амариллис рядом с ним. Фуксия, бегония - <i>Сгибают пальцы в кулачок, начиная с мизинца.</i> Мы все названья помним! Раскрывают ладошку. Мы взрыхлим цветы, польем, Пошевеливают опущенными вниз пальцами. Пусть подрастают день за днем! <i>Обе ладошки соединяют «бутоном», поднимают над головой и раскрывают «цветком».</i></p>	<p>14 Тема: «Сказки»</p> <p>Сказки</p> <p>Будем пальчики считать, Будем сказки называть: <i>Вытягивают руки вперед, играя пальчиками.</i> Эта сказка - «Теремок». Эта сказка - «Колобок». Эта сказка - «Репка»: Про внучку, бабу, деду. <i>Одно касаются большим пальцем остальных, начиная с указательного.</i> «Волк и семеро козлят» - Этим сказкам каждый рад! <i>Показывают большой палец.</i></p>
<p>15 Тема «Посуда»</p> <p>Посуда</p> <p>Девочка Иринка порядок наводила. <i>Показывают большой палец.</i> Девочка Иринка кукле говорила: «Салфетки должны быть в салфетнице, Масло должно быть в масленке, Хлебушек должен быть в хлебнице,</p>	<p>16 Тема: «Одежда»</p> <p>Стирка</p> <p>Постираю чисто, с толком Рубашку, кофту и футболку, Свитерок и брюки - <i>Делают движения кулачками, имитирующие стирку.</i> <i>Пальцами</i> <i>правой руки поочередно потряхивают пальцы левой руки.</i> <i>(При повторе то же с другой рукой.)</i></p>

А соль? Ну, конечно, в солонке!»
Поочередно соединяют большой палец с остальными

Устали мои руки!
Встряхивают обе руки.

17

Тема: «Семья»

Этот пальчик

Детям предлагается согнуть пальцы левой руки в кулачок, затем, слушая потешку, по очереди разгибать их начиная с большого пальца.

Этот пальчик - дедушка,
Этот пальчик - бабушка,
Этот пальчик - папочка,

Этот пальчик - мамочка,
Этот пальчик - Я,
Вот и вся моя семья.

18

Тема: «Мебель»

Мебель

Мебель я начну считать:
Кресло, стол, диван, кровать,
Полка, тумбочка, буфет,
Шкаф, комод и табурет.

Пальцы обеих рук поочередно зажимают в кулачки.
Много мебели назвал -
Десять пальчиков зажал!
Поднимают зажатые кулачки вверх.

19

Тема: «На страже родины»

Наша армия

Аты-баты, аты-баты!
На парад идут солдаты!
Вот идут танкисты,
Потом артиллеристы,
А потом пехота -
Рота за ротой!

Поочередно «шагают» указательным и средним пальцами правой и левой руки.

20

Тема: « Восьмое марта»

Наши мамы

Много мам на белом свете,
Всех их очень любят дети!

Разводят руки в стороны, затем крепко обхватывают себя за плечи.

Журналист и инженер,
Повар, милиционер,
Швея, кондуктор и учитель,
Врач, парикмахер и строитель -
Поочередно сгибают пальчики, начиная с мизинца, сначала на одной, затем на другой руке.
Мамы разные нужны,

	<p><i>Сжимают обе ладошки в «замочек».</i> Мамы разные важны! <i>Разводят руки, поднимают ладошками вверх. - «фонарики».</i></p>
<p>21 Тема: «Транспорт»</p> <p>Транспорт Будем пальчики сгибать - <i>Сжимают и разжимают пальчики.</i> Будем транспорт называть: Автомобиль и вертолет, Трамвай, метро и самолет. <i>Поочередно разжимают пальчики, начиная с мизинца.</i> Пять пальцев мы в кулак зажали, Пять видов транспорта назвали. <i>Сжимают пальцы в кулачок, начиная с большого.</i></p>	<p>22 Тема: «Цветы»</p> <p>Цветы <i>Выполнять действия в соответствии с содержанием стихотворения</i> Наши алые цветки Раскрывают лепестки. Ветерок чуть дышит, Лепестки колыхает. Наши алые цветки Закрывают лепестки, Тихо засыпают, Головками качают.</p>
<p>23 Тема: «Насекомые»</p> <p>Насекомые Дружно пальчики считаем Насекомых называем: <i>(сжимаем и разжимаем пальцы)</i> Бабочка, кузнечик, муха, Это жук с зеленым брюхом. <i>(Поочередно сгибаем пальцы в кулак)</i> Это кто же тут звенит? <i>(вращаем мизинцем)</i> Ой, сюда комар летит! Прячьтесь! <i>(прячем руки за спину)</i></p>	<p>24 Тема: «Лес»</p> <p>В лес по ягоды Раз, два, три, четыре, пять <i>(пальцы обеих рук «здороваются» — соприкасаются друг с другом: сначала соединяйте большие пальцы, затем указательные и т. д.),</i> В лес идем мы погулять <i>(указательный и средний пальцы обеих рук «идут» по столу).</i> За черникой за малиной <i>(указательным пальцем правой руки нагибайте пальцы на левой, начиная с большого),</i> За брусникой и за калиной. Землянику мы найдем И братишке отнесем <i>(указательный и средний пальцы обеих рук «идут» по столу)</i></p>

25

Тема: «Игрушки»

Игрушки

У Антошки есть игрушки:
Вот веселая лягушка.
Вот железная машина.
Это мяч. Он из резины.
Разноцветная матрешка
И с хвостом пушистым кошка.

Поочередно сгибают пальчики в кулачок, начиная с большого.

26

Тема: «Дикие животные»

Дикие животные

Это зайчонок, это бельчонок,
Это лисенок, это волчонок,
Сгибают пальцы в кулачок, начиная с мизинца.
А это спешит, ковыляет спросонок
Бурый, мохнатый, смешной медвежонок.
Вращают большим пальцем.

27

Тема: «Домашние животные»

Домашние животные

Довольна корова своими
телятами,
Овечка довольна своими
ягнятами,
Кошка довольна своими
котятками,
Кем же довольна свинья?
Поросятами!
Довольна коза своими
козлятами,

А я довольна своими ребятами!

*Показывают поочередно пальцы сначала на одной, затем на другой
руке, начиная с больших. Ой, сюда комар летит!
Прячьтесь!*

28

Тема: «Лето»

Лето

(загибаются пальцы по одному на каждый счет)
Вот за что люблю я лето?
Лето солнышком согрето.
Два – в лесу растет трава.
Три – ромашки – посмотри!
А четыре – это лес,
Полный сказок и чудес.
Пять – купались мы опять.
Шесть – пора грибов поесть.
Семь – малины я поем.
Восемь – сено мы покосим.
Девять – бабушка идет,
Землянику нам несет.
Десять – все вокруг в листву одето.

(прячем руки за спину)

Вот за что люблю я лето!)

29

Тема: «Профессии»

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...
(Последовательно соединять пальцы обеих рук с большим.)
Сразу всех не называю,
(Сжимать и разжимать кулачки.)
Вам продолжить предлагаю.
(Вытянуть руки вперёд ладонями вверх.)

30

Тема: «Детский сад»

Детки

(поочерёдно разгибать все пальцы, начиная с большого)
Раз, два, три, четыре, пять,
Будем пальчики считать -
Крепкие, дружные,
Все такие нужные.
(поднять кисть правой (левой) руки вверх, широко раздвинуть пальцы; поочерёдно сгибать их в кулачок, начиная с большого)
Тише, тише, тише,
Не шумите!
Наших деток не будите!
Птички станут щебетать,
Будут пальчики вставать.
(раскачивать кулачок вверх-вниз по ритмике стихотворных строк, а на слове “вставать” - открыть кулачок, широко раздвинув пальцы)

31

Тема : «Весна»**Времена года**

Круглый год

Круглый год, круглый год!

*Сжимают в кулачок пальцы правой руки и вращают
большим пальцем.*

За зимой весна идет,

А за весной следом

Торопится к нам лето.

И у кого не спросим -

Идет за летом осень.

А за осенью сама

Вновь идет, спешит зима.

*Поочередно соединяют большой палец с остальными
(на каждое время года). Повторяют другой рукой*

32

Тема: « Чудеса Деда мороза»**Новый год**

Наступает Новый год!	хлопаем в ладоши
Дети водят хоровод.	кисти сцеплены пальцами, руки вытянуты, кисти внутрь-наружу
Висят на елке шарики,	поочередно соединяем пальцы на двух руках, образуя шар
Светятся фонарики.	фонарики
Вот сверкают льдинки,	сжимать и резко разжимать кулаки по очереди
Кружатся снежинки.	легко и плавно двигать кистями
В гости дед Мороз идет,	пальцы шагают по коленям или по полу
Всем подарки он несет.	трем друг об друга ладони
Чтоб подарки посчитать, Будем пальцы загигать:	хлопаем по коленям или по полу, одна рука — ладонью, другая — кулаком, а затем меняем
1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10.	по очереди массируем каждый палец