

## Пальчиковая гимнастика

### Времена года.

#### Осень.

Раз-два, раз – два.

Осень в гости к нам пришла.

(хлопаем в ладоши)

На юг птички улетают,

(помахать руками, как крыльями)

А листочки опадают.

(плавно опускать руки сверху вниз)

В небе тучи, облака...

(руки сомкнуты над головой – сделать тучку)

Надо спрятаться пока.

(закрыть ладошками глаза)

Дождик капает с небес,

(ук. пальцем постучать по ладошке кап-кап.)

Золотом оделся лес! (хлопаем в ладоши)

#### Лето.

Раз, два, три, четыре, пять!

Лето к нам пришло опять.

(хлопаем в ладоши)

Солнцу нежно улыбнемся,

(улыбнуться)

Дружно за руки возьмемся.

(взяться за руки)

На лужок пойдем гулять,

Землянику собирать:

(топаем ножками)

Раз в корзинке, два, и три,

Ягод много, посмотри.

(собираем ягоды, кладем на ладонь)

Будем нюхать мы цветы

(вдохнуть воздух)

Небывалой красоты.

(хлопаем в ладоши)

Раз, два, три, четыре, пять!

Летом весело гулять!

(стучим ладошками по коленям)

### **Зима.**

Раз – два, раз-два.

В гости к нам пришла Зима.

(поочередно хлопаем по коленям)

За окном трещит мороз,

(греем руки)

Мерзнут щеки,

(греем щеки)

Мерзнет нос.

(греем нос)

Мы не станем замерзать,

(движения указательным пальцем)

Будем мы с тобой играть.

(хлопаем в ладоши).

### **Весна.**

Раз-два, раз-два.

На дворе у нас Весна.

(хлопаем поочередно по коленям)

Солнце греет веселей,

(руки поднять вверх)

Слышите, - журчит ручей.

(приставить руку к уху)

Птицы с юга прилетают,

(помахать руками, как крыльями)

И цветочки расцветают.

(раскрыть пальцы сомкнутых ладоней).

Раз-два, раз- два,

Здравствуй, милая весна!

(хлопаем в ладоши)

### **Сутки.**

Раз-два, раз-два. Дни летят календаря.

(поочередно стучим ладошками по коленям)

Утро, день, вечер, ночь.

(поочередно загибаем четыре пальчика)

Провожаем сутки прочь!

(машем ладошкой – прощаемся)

Утром солнышко проснулось,

(потянуться)

Деткам нежно улыбнулось,

(улыбнуться)

Поднялось над облаками,

(поднять руки вверх)

И весь день игралось с нами.

(повертеть ручками – «фонарики»)  
Солнце к вечеру устало  
(прикрыть ладошкой рот – позевать)  
И тихонько задремало.  
(указательный палец прижат к губам - тишина)  
А за ним и ночь пришла. Сладко спим мы до утра.  
(наклонить голову, ладошки сомкнуть под щечкой)

### **Играем с малышом**

(Побуждаем малыша говорить: « Я!»)  
Кто у нас хороший?  
(погладить себя по груди!) - Я!  
Кто у нас пригожий?  
(погладить себя по голове)  
- Я!  
Кто хлопает в ладоши?  
(похлопать в ладоши)  
- Я!  
Кто такой смешной?  
(состроить смешное лицо)  
-Я!  
Кто такой большой?  
(поднять руки высоко вверх)  
- Я!  
Кто грустил вчера?  
(вытираем слезки руками)  
-Я!  
А кто смеялся с утра?  
(улыбнуться)  
- Я!

### **С мамой весело играем,**

Ручкой глазки закрываем.  
(хлопаем в ладоши)  
Раз глазок, два глазок...  
Куда ты спрятался, дружок?  
(закрываем поочередно глазки)  
С мамой весело играем,  
Ручкой ушки закрываем.  
(хлопаем в ладоши)  
Ушко раз, ушко два...  
Куда вы спрятались, друзья?  
(закрываем поочередно уши)  
С мамой весело играем,  
Ручкой щечки закрываем.

(хлопаем в ладоши)  
Щечка раз, щечка два...  
(закрываем поочередно щеки)  
Закачалась голова.  
(качаем головой)

**Раз, раз, раз, раз,**  
В ладоши хлопаем для вас.  
Да? Да! (хлопаем в ладоши)  
Раз - два, раз - два.  
Наступает тишина.  
Да? Да! (приложить палец к губам)  
Раз, два, три.  
Свое имя назови!  
(говорим имя)  
Раз, два, три, четыре  
Мы тихонько говорили.  
Да? Да! (шепотом говорим)  
Раз, два, три, четыре, пять!  
Громко я могу кричать!  
Да? Да! (громко кричим)  
Раз, два, три, четыре, пять.  
Могу ножками стучать.  
Да? Да! (топаем ногами)  
Раз-два, раз-два...  
Вот и кончилась игра.

**Повстречались две ладошки.**  
(хлопаем в ладоши)  
Здравствуй крошка! Здравствуй крошка!  
(сгибаем поочередно ладошки)  
Ночью спали мы немножко,  
(ладошки сомкнуты пол щечкой)  
Утром просыпались,  
(потянуться)  
С мылом умывались,  
(умываемся)  
Раз, два, три, четыре, пять!  
Будем мы с тобой играть!  
(хлопаем в ладоши)  
Мы кормушку мастерили.  
Раз, два, три, четыре!  
Мы кормушку мастерили!  
(стучим кулачком по ладошке)  
Голуби к нам прилетали

Дружно семечки клевали!

(ук. пальцем правой руки загибаем пальчик на левой ручке и стучим им по ладошке - «клюем»)

И синичка прилетала

Сало вкусное клевала.

(загибаем второй пальчик, «клюем» )

Хлебных крошек насыпали,

Их воробышки клевали.

(загибаем третий пальчик, «клюем»)

А рябинку, посмотри,

Дружно ели снегири!

(загибаем четвертый пальчик, «клюем»)

А ворона прилетала

(загибаем пятый пальчик)

Наших пташек распугала!

(раскрыть ладошку)

Шу! Полетели, на ветки выше сели!

(поднять ручки вверх)

### **Путешествие.**

Раз, два, три, четыре, пять.

(поочередно стучим ладошками по коленям)

Надоело нам скучать!

(водим указательным пальцем из стороны в сторону)

Сядем дружно в паровоз,

Чтоб путешествовать повез.

Чух - чух, чух – чух!

Аж захватывает дух!

(руки согнуты в локтях, кулачки сжаты, изображаем движение поезда)

Север, запад, юг, восток...

(ладонь у лба, смотрим по сторонам)

Прокачусь еще разок!

Машинист не зевай!

(прикрываем рот ладошкой)

На гудок нажимай! ТУ-ТУ!!

(правой рукой делаем движения вверх- вниз, пальцы сжаты в кулак)

### **Профессии.**

Раз, два, три, четыре.

Много есть профессий в мире!

(хлопаем в ладошки)

Летчик, повар и учитель,

Есть художник, есть строитель.

(указательным пальцем правой руки загибаем поочередно пальчики на левой руке)

Доктор, плотник и шофер,  
Есть пожарный, есть актер.  
(загибаем пальчики на другой ручке)  
Раз, два, три, четыре, пять!  
Профессий всех не сосчитать!  
(хлопаем в ладоши)

### **Мои друзья.**

Есть, ребята, у меня  
Мои верные друзья.  
Это правая рука,  
Это левая рука,  
Это правая нога,  
Это левая нога,  
И, конечно, голова.  
Всем вставать уже пора,  
Просыпаются с утра  
Моя правая рука,  
Моя левая рука,  
Моя правая нога,  
Моя левая нога,  
И, конечно, голова.  
Целый день я не скучаю,  
Потому что помогают  
Мне во всем мои друзья  
Моя правая рука,  
Моя левая рука,  
Моя правая нога,  
Моя левая нога,  
И, конечно, голова.  
Ночь настала, пора спать.  
И ложатся на кровать  
Моя правая рука,  
Моя левая рука,  
Моя правая нога,  
Моя левая нога  
И, конечно, голова.

### **Семья.**

Раз, два, три, четыре.  
Жили мышки на квартире.  
(хлопаем поочередно по коленям)  
Чай пили,  
Щи варили,  
На работу днем ходили,

Вечером кино смотрели,  
На ночь песню сыну пели.  
(загибаем поочередно пальцы руки)  
Наш мышонок сладко спал...  
(ладони сложены вместе под щечкой)  
Утром солнышко встречал!  
(руки поднять вверх)

### **Раз-два, раз-два.**

Дружная у нас семья.  
(хлопаем в ладоши)  
Утром солнышко встречаем,  
(руки поднять вверх)  
Работать папу провожаем,  
(помахать рукой)  
С мамочкой потом играем,  
Вместе книжечку читаем,  
Очень вкусненько едим,  
(загибаем пальчики)  
А потом немного спим.  
(ладошки под щечкой)  
Раз-два, раз-два.  
Дружная у нас семья.  
(хлопаем в ладоши)

### **Помощники.**

Наши пальчики устали,  
В доме маме помогали:  
(гладим свои ручки)  
Этот пальчик - подметал,  
Этот - мебель протирал,  
Этот - постирал немножко,  
Этот - вычистил окошко,  
Ну, а этот - суп варил,  
(загибаем поочередно пальцы)  
Всех работничков кормил!  
(хлопаем в ладоши)

### **Тук- тук- тук- тук...**

Раздается громкий звук.  
(стучим сверху одним кулачком по другому)  
Ток- ток - ток - ток...  
Взяли гвоздь и молоток.  
(стучим ладошкой сверху по кулачку)  
Тук-тук-тук-тук...

Исчезает шляпка вдруг.  
(стучим кулачками друг о друга)  
Туки - туки- туки- туки...  
Мастера мы на все руки.  
(хлопаем в ладоши)

### **Лесные животные.**

Топ-топ  
(топаем ножками)  
Хлоп- хлоп  
(хлопаем в ладоши)  
Кто в лесочке живет?  
(пожимаем плечами)  
Лисичка - сестричка,  
Зайка - попрыгайка,  
Мишка - топтыжка,  
Волчек - серый бочек  
И ежик чудачек - колючий пиджачок.  
(загибаем пальчики)

### **Птичий двор.**

Повстречались нам с утра  
два задорных петуха:  
«Ку-ка-ре-ку»;  
Повстречались две соседки,  
курочки мои, наседки:  
«Ко-ко-ко»;  
Повстречались два гуся,  
загалдели:  
«Га-га-га»;  
Повстречались два цыпленка, запищали тонко-тонко:  
«Пи-пи-пи»;  
Повстречались два утенка и закрикали так звонко:  
«Кря-кря-кря».  
(соединяем поочередно пальцы рук:  
большие, указательные, средние, безымянные, мизинцы)

### **Мамы и детеныши.**

На зеленом, на лугу  
Зовет теленка мама: «МУ»  
(большие пальцы рук касаются друг друга)  
Поет лошадка: «ИГО-ГО»  
Для жеребенка своеГО.  
(указательные пальцы постукивают друг о друга)  
Коза козленка зовет: «МЕ,



Скорее подойди ко МнЕ »  
(средние пальцы рук постукивают друг о друга)  
Овца ягненку скажет: «БЕ,  
Я подойду сама к теБЕ».  
(встречаются безымянные пальцы)  
А свинка хрюкает: «ХРЮ-ХРЮ,  
Я поросеночка хвалю!»  
(встречаются мизинцы)