



## Пальчиковая гимнастика

### «За ягодами»

Раз, два, три, четыре, пять,

Дети «здороваются» пальцами  
обеих рук, начиная с больших.

В лес идём мы погулять

«Идут» указательными и  
средними пальцами обеих рук по  
столу.  
Загибают пальцы, начиная с  
большого.

За черникой,  
За малиной,  
За брусникой,  
За калиной.  
Землянику мы найдём  
И дедуле отнесём.

### «Наша группа»

В нашей группе все друзья.  
Самый младший- это я.  
Это Маша,  
Это Саша,  
Это Юра,  
Это Даша.

Дети ритмично стучат  
кулачками по столу.  
Разжимают кулачки,  
начиная с мизинца.

### «Осенние листья»

Раз, два, три, четыре, пять,

Дети загибают пальцы,  
начиная с большого.

Будем листья собирать.

Сжимают и разжимают  
кулачки.

Листья берёзы,  
Листья рябины,  
Листья тополя,  
Листья осины,  
Листики дуба мы соберём,

Загибают пальцы, начиная с  
большого.

Маме осенний букет отнесём.

«Шагают» по столу средним и  
указательным пальцами.



## «В гости»

В гости к пальчику большому  
Приходили прямо к дому:  
Указательный и средний,  
Безымянный и последний –

Сам мизинчик- малыш

Постучался на порог.  
Вместе пальчики – друзья,  
Друг без друга им нельзя.

Дети выставляют вверх  
большие пальцы обеих рук.  
Соединяют поочерёдно назы-  
ваемые пальцы с большими на  
обеих руках одновременно.  
Сжимают пальцы в кулак, вверх  
выставляют только мизинцы.  
Стучат кулачками друг о друга  
Сжимают ритмично пальцы в  
кулачки.

## «Прогулка»

Пошли пальчики гулять,

А вторые догонять,

Третьи пальчики – бегом,

А четвёртые – пешком.

Пятый пальчик поскакал

И в конце пути упал.

Дети сжимают пальцы в кулаки  
большие пальцы опускают вниз  
и как бы прыжками двигаются  
ими по столу.

Ритмично двигают по столу  
Указательными пальцами.

Двигают средние пальцы в  
быстром темпе.

Медленно двигают безымянными  
пальцами по поверхности стола.

Ритмично касаются поверхности  
стола мизинцами.

Стучат кулачками по  
поверхности стола.

## «Рыбка»

Рыбка плавает в водице,  
Рыбке весело играть.

Рыбка, рыбка, озорница,  
Мы хотим тебя поймать.  
Рыбка спинку изогнула,

Крошку хлебную взяла.

Рыбка хвостиком махнула,  
Рыбка быстро уплыла.

Дети изображают сложенными  
вместе ладонями, как плывёт  
рыбка.

Грозят пальчиком.  
Медленно сближают ладони.

Снова изображают, как плывёт  
рыбка.

Делают хватательное движение  
обеими руками.

Снова «плывут».

### «Урожай»

В огород мы пойдём,  
Урожай соберём.  
Мы морковки натаскаем  
И картошки накопаем.  
Срежем мы кочан капусты,  
Круглый, сочный, очень вкусный,

Щавеля нарвём немножко.  
И вернёмся по дорожке.

Дети идут по кругу,  
взявшись за руки.  
«Таскают».  
«Копают»  
«Срезают»  
Показывают круг  
руками – 3 раза  
«Рвут»  
Идут по кругу, взявшись  
за руки.

### «Игрушки»

На большом диване в ряд  
Куклы Катины сидят:  
Два медведя, Буратино,  
И весёлый Чипполино,  
И котёнок, и слонёнок.  
Раз, два, три, четыре, пять  
Помогаем нашей Кате  
Мы игрушки сосчитать.

Дети попеременно хлопают  
в ладоши и стучат кулачками.  
Загибают поочередно пальцы.

Попеременно хлопают в ладоши  
и стучат кулачками.

### «Кормушка»

Сколько птиц в кормушке нашей  
Прилетело? Мы расскажем.  
Две синицы, воробей,  
Шесть щеглов и голубей,

Дятел в пёстрых пёрышках,  
Всем хватило зёрнышек.

Дети ритмично сжимают  
И разжимают кулачки.  
Загибают по одному  
пальцу на каждое название  
птицы.

Сжимают и разжимают  
кулачки.

### «Снежок»

Раз, два, три, четыре,  
Мы с тобой снежок слепили.  
Круглый, крепкий, очень гладкий  
И совсем-совсем не сладкий.  
Раз – подбросим.

Два – поймаем.

Дети загибают пальцы,  
начиная с большого.  
«Лепят», меняя положение  
ладоней.  
Показывают круг,  
сжимая ладони вместе, гладят  
одной ладонью другую.  
Грозят пальцем.  
Смотрят вверх, подбрасывают  
воображаемый снежок.

Приседают, ловят снежок.

Три – уроним  
И .....сломаем.

Встают, роняют снежок.  
Топают.

### «Ёлочка»

Перед нами ёлочка:

Дети переплетают пальцы рук,  
большими пальцами изображают  
верхушку «ёлочки».

Шишечки, иголки.  
Шарики, фонарики,  
Зайчики и свечки,

Выставляют указательные пальцы.  
«Шарики» из пальцев вверх-вниз.  
«Ушки» из указательного и среднего  
пальцев; обе ладони складывают,  
пальцы сжимают.

Звёзды, человечки.

Складывают ладони, расправляют  
пальцы; ставят средний и указатель-  
ный пальцы на стол.

### «Вышли мы во двор гулять»

Раз, два, три, четыре, пять, - Дети загибают пальцы по одному.  
Вышли мы во двор гулять. «Идут» по столу указательным  
и средним пальцами.

Бабу снежную лепили,  
Птичек крошками кормили,  
С горки мы потом катались,

«Лепят» комочек двумя ладонями.  
«Крошат хлебушек» всеми пальцами  
Ведут указательным пальцем  
правой руки по ладони левой руки.

А ещё в снегу валялись.

Кладут ладони на стол то одной,  
то другой стороной.

Все в снегу домой пришли.  
Съели суп, и спать легли.

Отряхивают ладони.  
Двигают воображаемой ложкой;  
кладут руки под щеку.

### «Гномики – прачки»

Жили-были в домике  
Маленькие гномики:

Дети сжимают и разжимают  
кулачки.

Токи, Пики, Лики, Чики, Микки. Загибают пальцы, начиная с  
больших.

Раз, два, три, четыре, пять - Разгибают пальцы, начиная с  
мизинцев.

Стали гномики стирать: Трут кулачки друг о друга.

Токи – рубашки,  
Пики – платочки,  
Лики – штанишки,  
Чики – носочки,

Загибают пальцы, начиная  
с больших.

Микки умница был,

Всем в ладошку носил.

### «Компот»

Будем мы варить компот,

Дети держат левую ладонь «ковши  
ком», «мешают» указательным  
пальцем правой руки.

Фруктов нужно много. Вот:

Будем яблоки крошить,

Загибают пальцы по одному,  
начиная с большого.

Грушу будем мы рубить

Отожмём лимонный сок,

Слив положим и песок.

Варим, варим мы компот.

«Варят» и «мешают».

Угостим честной народ.

### «Как у нас семья большая»

Как у нас семья большая

Дети ритмично хлопают в  
ладоши и ударяют кулачками  
попеременно.

Да весёлая.

Два у лавки стоят,

Загибают большие пальцы на  
обеих руках.

Два учиться хотят,

Загибают указательные пальцы  
на обеих руках.

Два Степана у сметаны

Загибают средние пальцы.

Объедаются.

Две Дашки у каши

Загибают безымянные пальцы.

Питаются.

Две Ульки в люльке

Загибают мизинцы.

Качаются.

### «Цветок»

Вырос высокий цветок на поляне,

Кисти рук имитируют  
«бутон» цветка.

Утром весенним раскрыл лепестки.

Развести пальцы рук.

Всем лепесткам красоту и питание

Двигают ритмично  
пальцами вместе и врозь.

Дружно дают под землёй корешки.

Имитируют «корни».

### «Большие и маленькие»

Были маленькие мы,

Дети сгибают и прижимают пальцы  
к ладони.

Стали вдруг большие.

Растопыривают пальцы.

Шалунишки, шалуны,

«Фонарики».

А дружные какие!

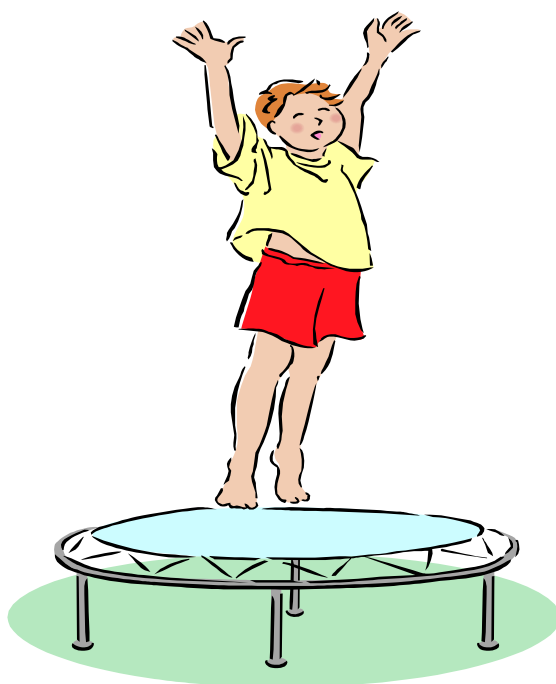
Солнцу рада детвора.

Сцепляют пальцы обеих рук в замок,  
ладони сжимают.

Пусть поярче светит!

Пляшут с самого утра

# ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ





### Подвижная игра

#### «Лётчик»

Быть шофёром хорошо,  
А лётчиком - лучше.

Я бы в лётчики пошёл,  
Пусть меня научат.

Наливаю в бак бензин,

Завожу пропеллер.

«В небеса, мотор, вези,  
Чтобы птицы пели».

Дети бегут по кругу, крутят  
воображаемый руль.

Бегут, расставив руки, как крылья.

Останавливаются, наклоняют  
воображаемый сосуд.

Выполняют круговое движение  
Правой рукой.

Бегут, расставив руки.

### Подвижная игра

#### «Маленький кролик»

Маленький кролик,  
пушистый кролик

Всех нас смеяться заставил  
до колик:

Прыгал за белкой, за уткой скакал,

Лапкой тюльпан поднимал, как  
бокал.

Ах, как смешно его уши торчали!  
Мы хохотали, души в нём не чая,  
Но, на опушке заметив лису,  
Он подмигнул нам и скрылся  
в лесу.

Дети скачут по кругу, приложив  
«ушки»-ладони к голове и двигая  
ими вперёд-назад.

Останавливаются, держатся за  
животики.

Сначала прыгают на прямых  
ногах, потом вприсядку.

Останавливаются, поднимают  
воображаемый бокал к лицу.

Делают «ушки» из ладоней.  
Держатся за животы.  
Смотрят из-под руки.  
Подмигивают, разбегаются.

### Подвижная игра

#### «Солнышко»

Солнышко,  
Колоколнышко,

Ты пораньше взойди,

Нас пораньше разбуди.

Нам в поле бежать,  
Нам весну встречать.

Дети стоят в маленьком кругу;  
шагают назад, максимально  
расширяя круг, держась за руки.

Поднимают руки вверх, тянутся  
на носочках-вдох, фраза на вдохе.

Опускают руки-выдох, фраза на  
выдохе.

Бегут по кругу, взявшись за руки.

### Подвижная игра

#### «Берёза»

Берёза моя, берёзонька.

Дети идут хороводом, взявшись  
за руки.

Берёза моя белая,  
Берёза моя кудрявая.  
Стоишь ты, берёзонька,  
Посреди долинушки,  
На тебе, бебрёзонька,  
Листья зелёные,  
Под тобой берёзонька,  
Трава шёлковая.

Меняют направление движения.  
Встают, поднимая руки вверх (вдох).  
Опускают руки (выдох)  
Поднимают руки (вдох).  
Опускают руки (выдох).

### Подвижная игра

#### «На лужайке поутру»

На лужайке поутру  
Мы затеяли игру.  
Я-подснежник, ты-выюнок.  
Становитесь в наш венок.  
Раз, два, три, четыре -  
Раздвигайте круг пошире.  
А теперь мы ручейки,  
Побежим вперегонки.  
Прямо к озеру спешим,  
Станет озеро большим.  
Становитесь в круг опять,  
Будем в солнышко играть.  
Мы – весёлые лучи,

Дети встают в круг,  
берутся за руки.

Делают четыре шага назад,  
расширяя круг.  
Бегут по кругу.

Раздвигают круг.  
Смыкают круг.  
Бегут по кругу.

Тянутся на носочках,  
руки вверх.

Мы – резвы и горячи.

Прыгают на носочках,  
руки на поясе.

### Подвижная игра

#### «Ласточки»

Ласточки летели,  
Все люди глядели.  
Ласточки сажались,  
Все люди дивились.  
Сели, посидели.  
Взвились, полетели.  
Полетели, полетели.  
Песенки запели.

Дети бегут по кругу, машут руками  
изображают полёт птиц.

Приседают, руки опускают за спиной,  
как бы складывают крылья.

Бегут по кругу, взмахивают руками.



Произносят звук (ш), легко встряхивая кистями рук.