



Практическое пособие
«Моя дружная семья»
по пальчиковой гимнастике
для детей старшего
дошкольного возраста

педагог: Дараган Е.Г.





КАРТОЧКА № 1

Книги

Много книжек есть на свете,
Читать их очень любят дети.

Если книги мы прочтем,
То узнаем обо всем:

(Ладони соединяют вместе «книжкой».

*Раскрывают и
закрывают «книгу».)*

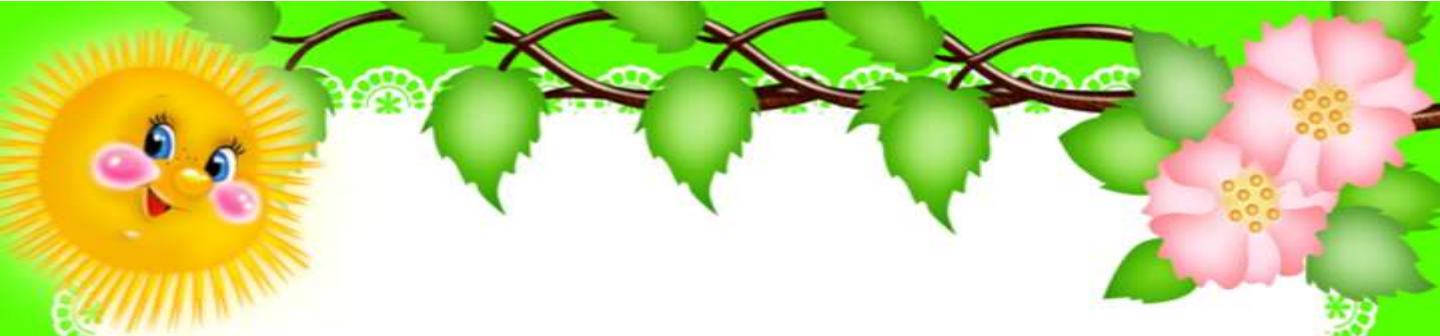
Про моря и океаны,
Удивительные страны.

Про животных прочитаем

И про космос мы узнаем.

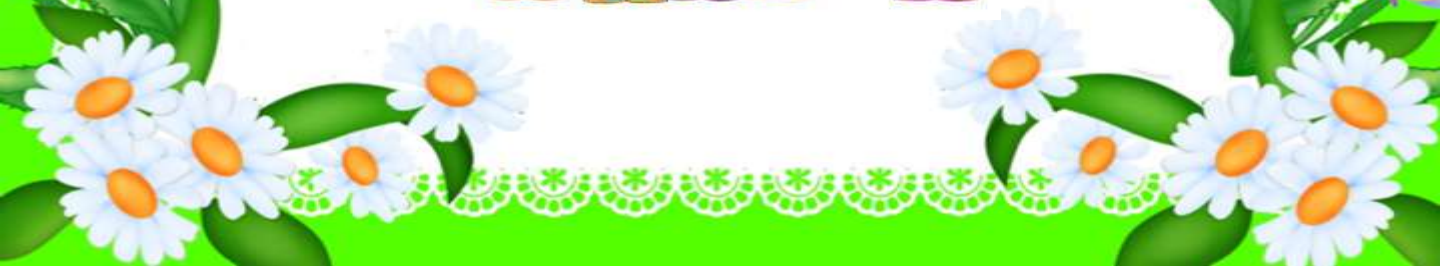
*(Поочередно соединяют одноименные
пальцы обеих рук, начиная с мизинцев.)*





КАРТОЧКА № 2

Дружат в нашей группе
Девочки и мальчики.
*(Пальцы рук соединяют в замок
(несколько раз))*
Мы с тобой подружим
Маленькие пальчики.
Раз, два, три, четыре, пять
Начинаем мы считать.
*(пальцы с мизинчика поочередно
соединяют друг с другом)*
Раз, два, три, четыре, пять
Мы закончили считать
(Руки вниз, встряхивают кистями)





КАРТОЧКА № 3

Орешник

Орешник ветки наклонил —
(«Кивающие» движения ладоней.)

Зверят орешком угостил:
(Сжать кулачки.)

Вот орешек для бельчонка,

Вот орешек для зайчонка,

Вот орешек хомячку,

Вот орех бурундучку,

И орешек для меня

Приготовил он, друзья.

(Массирование пальцев, начиная с
мизинца.)



КАРТОЧКА № 4

Грибы

Где берёзки да дубы

*(Поставить руки локтями на стол,
кисти поднять вверх, пальцы
растопырить.)*

Летом выросли грибы.

*(Ладонь левой руки – ножка гриба,
ладонь правой – шляпка.)*

Тут - волнушки и опята,

Там - лисички и маслята.

Под сосной - боровики,

*(Загибать пальцы на каждое название
гриба.)*

Так им рады грибники.

*(Указательным и средним пальцем
«ходить» по столу.)*

М. Абина





КАРТОЧКА № 5

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.

*(Показывают ладошками вокруг и
на себя.)*





КАРТОЧКА № 6

Капуста

Мы капусту рубим-рубим,
*(Поочередные движения прямыми
ладонями вверх-вниз.)*

Мы капусту солим-солим,
*(Поочередное поглаживание подушечек
пальцев.)*

Мы капусту трем-трем,
(Потирать кулачок о кулачок.)

Мы капусту жмем-жмем.
(Сжимать и разжимать кулачки.)





КАРТОЧКА № 7

Ветер

Ветер по лесу летал,

Ветер листики считал:

(Плавные, волнообразные движения ладонями.)

Вот дубовый,

Вот кленовый,

Вот рябиновый резной,

Вот с березки — золотой,

(Загибают по одному пальчику на обеих руках.)

Вот последний лист с осинки

Ветер бросил на тропинку.

(Спокойно укладывают ладони на стол.)



КАРТОЧКА № 8

Машина каша

Маша каши наварила,
Маша кашей всех кормила.
*(Указательным пальцем правой руки
дети мешают в левой ладошке.)*

Положила Маша кашу
Кошке — в чашку,
Жучке — в плошку,
А коту — в большую ложку.
В миску курицам, цыплятам
И в корытце поросятам.
*(Загибают по одному пальчику на
левой руке.)*

Всю посуду заняла,
(Разжимают кулачок.)
Все до крошки раздала.
(Сдувают «крошку» с ладошки.)

Н. Нищева





КАРТОЧКА № 9

Вдоль по реченьке
(Изобразить руками ровную
поверхность)
Лебедушка плывет,
Выше бережка
Головушку несет,
(Поднять согнутую руку, локоть
выставить вперед, кисть руки с
сомкнутыми пальцами сильно наклонить
к локтю.)
Белым крылышком
Помахивает,
(Помахать руками.)
На цветы водичку
Стряхивает.
(Потрясти кистями рук.)





КАРТОЧКА № 10

Москва

Москва – это Красная площадь,
(Положить ладони на стол, прижав
друг к другу.)

Москва – это башни Кремля.
(Сложить «домик» из рук.)

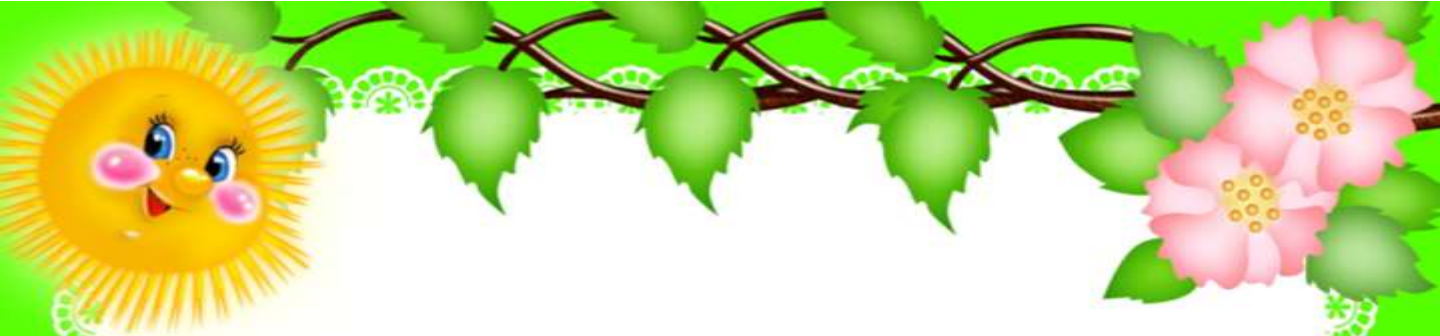
Москва – это сердце России,
(Сжимать и разжимать кулачки.)

Которое любит тебя.

(Прижать ладони к сердцу.)

В. Степанов





КАРТОЧКА № 11

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.)





КАРТОЧКА № 12

Стирка

Мы белье стирали,
(Тереть одни кулачок об другой.)
В речке полоскали,
(Движения ладонями вправо-влево.)
Выжали, развесили –
*(Сжимать-разжимать кулачки,
имитировать движения,
изображающие развешивание белья.)*
То-то стало весело!
*(Круговые движения кистями, ладони
вверх, пальцы разведены в стороны)*





КАРТОЧКА № 13

Моя семья

Этот пальчик – дедушка,
Этот пальчик – бабушка,
Этот пальчик – папочка,
Этот пальчик – мамочка,
Этот пальчик – я,

Вот и вся моя семья!

*(Поочередно сгибать пальцы на
обеих руках, начиная с большого,
на последнюю строчку –
показать ладошки.)*



КАРТОЧКА № 14

Снежный ком

Взяли дети белый ком,
Лепить будем снежный дом.

*(Имитировать движения,
изображающие лепку снежком.)*

Мы польем его водой,
Домик будет ледяной.

(«Плескать» ладонями воду.)

Ком за комом мы кладем,
Вот и вылепили дом.

*(Ставить кулачок на кулачок, затем
сделать из ладоней домик.)*



КАРТОЧКА № 15

Зимние забавы

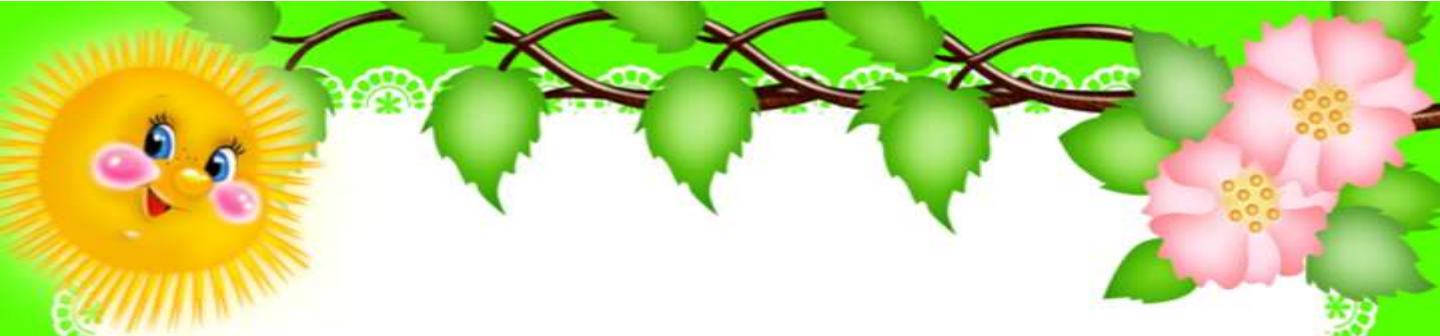
Что зимой мы любим делать?

В снежки играть, на лыжах
бегать,

На коньках по льду кататься,
Вниз с горы на санках мчаться.

*(Поочередно соединяют
большой палец с остальными.)*





КАРТОЧКА № 16

Строители

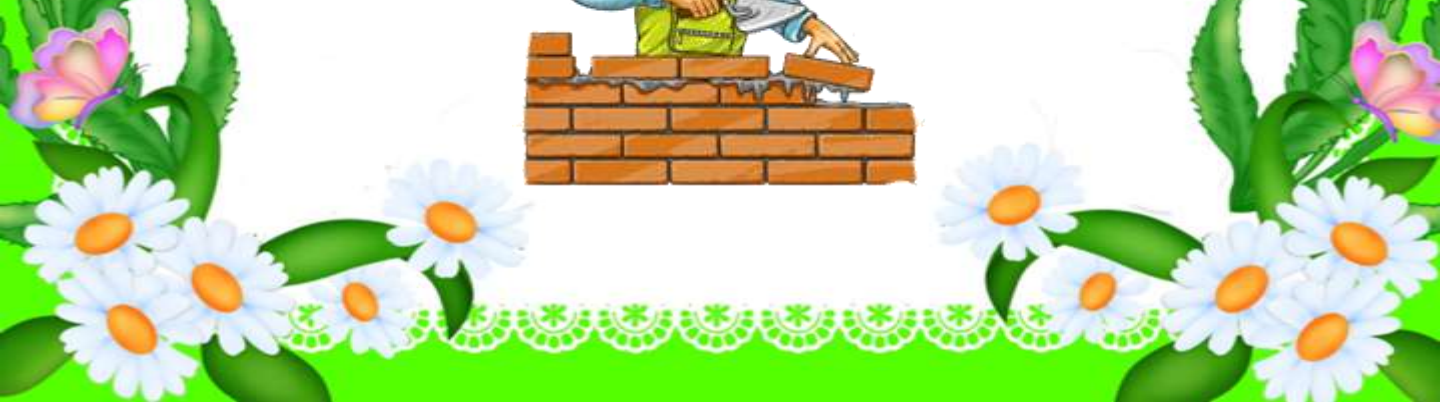
Рядом с нами, за углом,
*(Руки сжаты в кулаки. Разжимать
пальцы правой руки, начиная с мизинца.)*

Дружно строят новый дом
*(Руки сжаты в кулаки. Разжимать
пальцы левой руки, начиная с мизинца.)*

Каменщик, маляр, электрик,
*(Сгибать пальцы правой руки, начиная с
большого.)*

И сантехник.

*(Стукнуть кулаком правой руки ладонь
левой.)*





КАРТОЧКА № 17

Новогодние игрушки

Праздник приближается,
Елка наряжается.

(Поднимают руки вверх «к макушке елки» и, опуская вниз, разводят в стороны.)

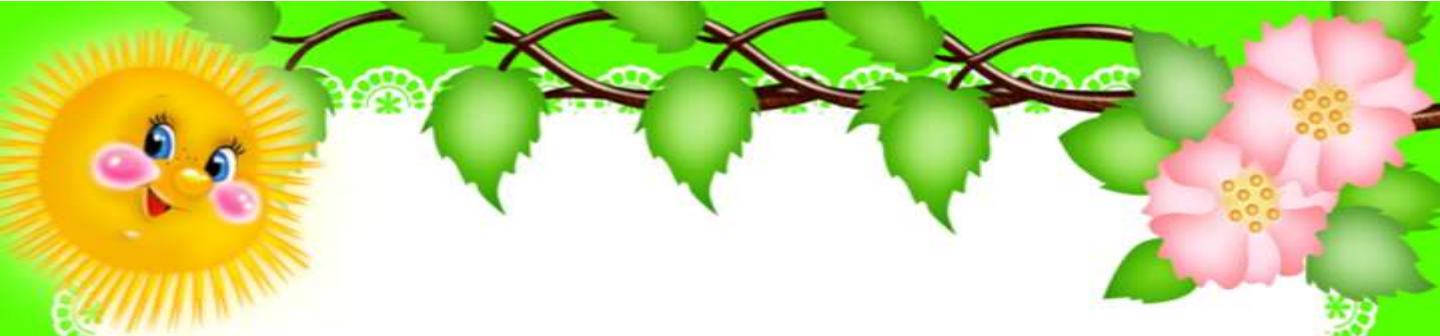
Мы развешали игрушки:
Бусы, шарики, хлопушки.

(Поочередно соединяют большой палец с остальными.)

А здесь фонарики висят,
Блеском радуют ребят.

(Крутят ладошками в воздухе — «фонарики».)





КАРТОЧКА № 18

Дятел

Тук-тук-тук, тук-тук-тук,
(Постучать кулачком правой руки по раскрытой ладони левой.)

Раздается чей-то стук.
(Наоборот.)

Это дятел на сосне
(Соединить все пальцы правой руки, изображая клюв дятла, левую руку поднять, пальцы развести в стороны, изображая дерево.)

Долбит клювом по коре.
(Пальцами, изображающими клюв, постучать по ладони другой руки.)





КАРТОЧКА № 19

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.)





КАРТОЧКА № 20

Домашние птицы

Есть у курицы цыпленок,
У гусыни есть гусенок,
У индюшки — индюшонок,
А у утки есть утенок.

*(Большим пальцем поочередно
касаются остальных, начиная с
мизинца.)*

У каждой мамы малыши
Все красивы, хороши!
*(Показывают пальчики, играя
ими.)*





КАРТОЧКА № 21

Домашние животные

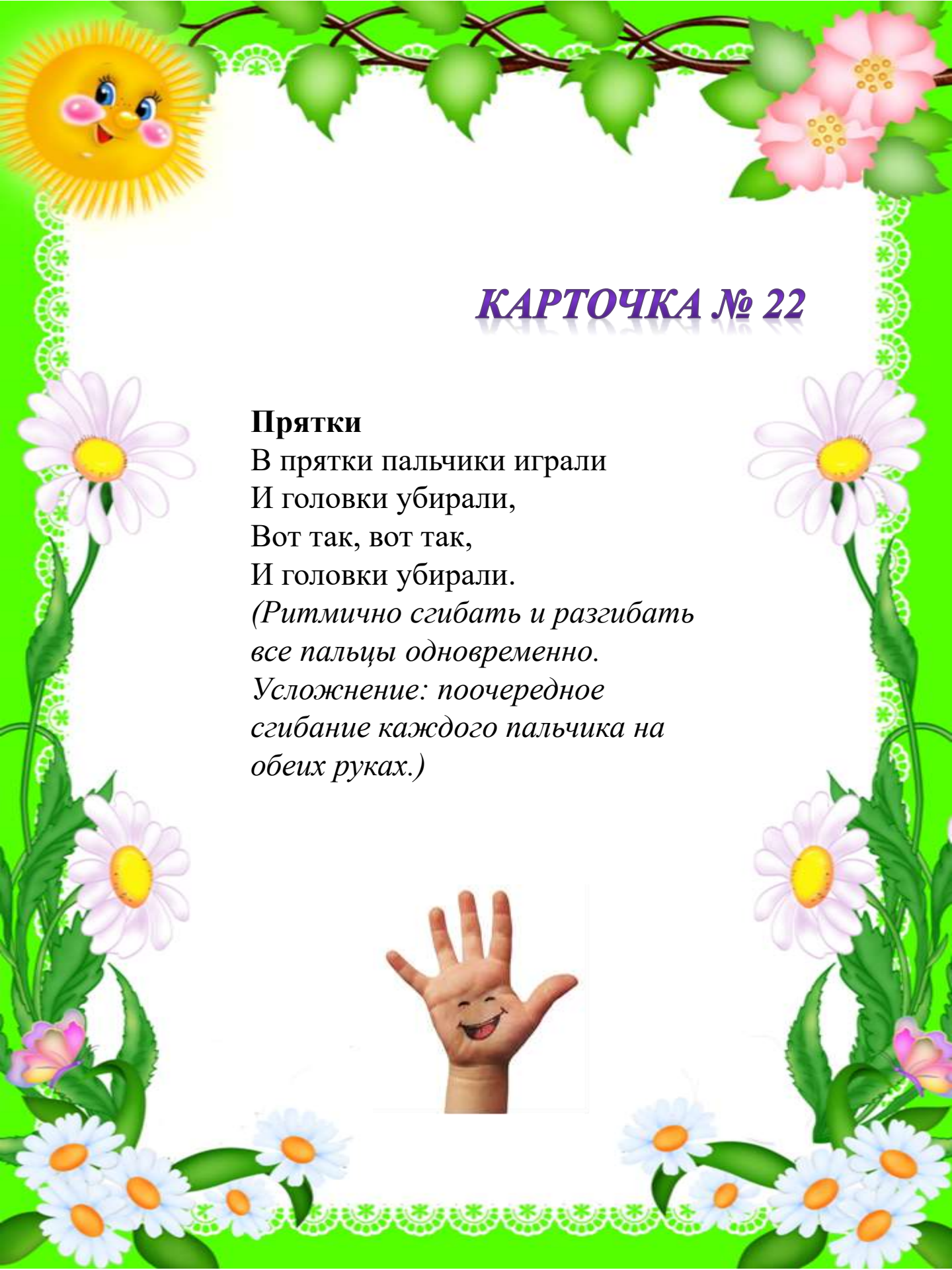
Довольна корова своими телятами,
Овечка довольна своими ягнятами,
Кошка довольна своими котятами,
Кем же довольна свинья?

Поросятами!

Довольна коза своими козлятами,
А я довольна своими ребятами!

*(Показывают поочередно пальцы
сначала на одной, затем на другой
руке, начиная с больших.)*





КАРТОЧКА № 22

Прятки

В прятки пальчики играли
И головки убирали,
Вот так, вот так,
И головки убирали.

*(Ритмично сгибать и разгибать
все пальцы одновременно.*

*Усложнение: поочередное
сгибание каждого пальчика на
обеих руках.)*





КАРТОЧКА № 23

Спортсмены

Чтоб болезней не бояться,
Надо спортом заниматься.
(Поднимают руки к плечам, вверх, к плечам, в стороны.)

Играет в теннис теннисист,
Он спортсмен, а не артист.
В футбол играет футболист,
В хоккей играет хоккеист,
В волейбол — волейболист,
В баскетбол — баскетболист.
(Сгибают пальцы в кулачок, начиная с мизинца.)



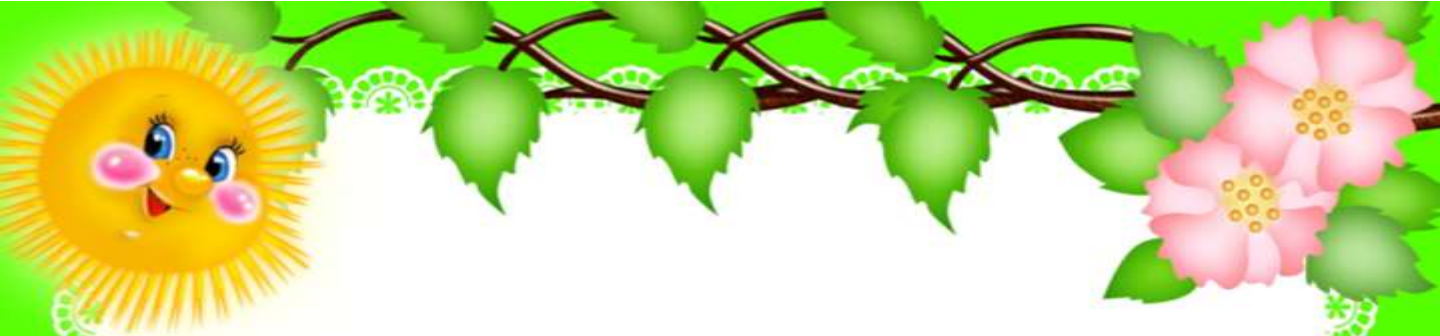


КАРТОЧКА № 24

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.)*





КАРТОЧКА № 25

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,
(Сжимают обе ладошки в «замочек».)
Мамы разные важны!
*(Разводят руки, поднимают ладошками
вверх.)*





КАРТОЧКА № 26

Комнатные растения

На окно скорее глянь:

Здесь у нас цветет герань.

А здесь красавец бальзамин,

Амариллис рядом с ним.

Фуксия, бегония —

*(Сгибают пальцы в кулачок,
начиная с мизинца.)*

Мы все названья помним!

(Раскрывают ладошку.)

Мы взрыхлим цветы, польем,

Пошевеливают опущенными вниз
пальцами.

Пусть подрастают день за днем!

*(Обе ладошки соединяют
«бутоном», поднимают над головой
и раскрывают «цветком».)*





КАРТОЧКА № 27

Посуда

Девочка Иринка порядок
наводила.

Девочка Иринка кукле
говорила:

«Салфетки должны быть
в салфетнице,
Масло должно быть в масленке,
Хлебушек должен быть
в хлебнице,
А соль? Ну, конечно,
в солонке!»

*(Поочередно соединяют большой
палец с остальными.)*





КАРТОЧКА № 28

Птички

Эта птичка – соловей,
Эта птичка – воробей,
Эта птичка – совушка,
сонная головушка.

Эта птичка – свиристель,
Эта птичка – коростель.
(Загибать по одному пальчика на
обеих руках.)

Эта птичка – злой орлан.
(Махать сложенными накрест
ладонями.)

Птички, птички, по домам.
(Махать обеими руками, как
крыльями.)





КАРТОЧКА № 29

Поднежник

Нежный цветок появился в лесу,
(Из кистей обеих рук, соединённых в
запястьях – «Цветок».)

Первым встречает он солнце, весну.
(«Солнышко» из обеих рук.)

Утром весенним раскрыл лепесток,
(Соответственно.)

В мягкой земле его корешки.
(Соединить ладони тыльными
сторонами, пальцы опустить вниз.)

Н.Нищева





КАРТОЧКА № 30

Луноход

Посмотрите, луноход
По Луне легко идет.
Он шагает очень важно,
В нем сидит герой отважный.

*(Дети ставят на стол
подушечки пальцев обеих рук,
переносят на руки часть веса, а
затем как бы шагают по
очереди правой и левой рукой.
Повторяют четверостишие
несколько раз.)*





КАРТОЧКА № 31

Рыбки

Рыбки весело резвятся
В чистой тепленькой воде.
То сожмутся, разожмутся,
То зароются в песке.
*(Имитировать руками
движения рыбок в соответствии
с текстом.)*



КАРТОЧКА № 32

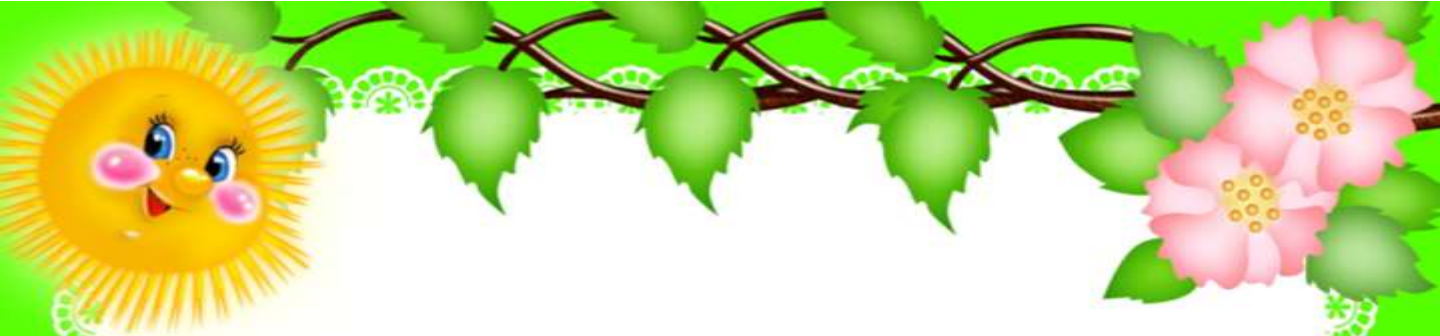
Транспорт

Будем пальчики сгибать —
(Сжимают и разжимают пальчики.)

Будем транспорт называть:
Автомобиль и вертолет,
Трамвай, метро и самолет.
(Поочередно разжимают пальчики,
начиная с мизинца.)

Пять пальцев мы в кулак зажали,
Пять видов транспорта назвали.
(Сжимают пальцы в кулачок, начиная
с большого.)





КАРТОЧКА № 33

Детский сад

Детский садик, детский сад!

Малыши туда спешат.

(Сжимать и разжимать кулачки.)

Посмотреть я в сад иду -

Что растёт в таком саду?

(«Шагать» средним и указательным пальцами.)

Может, груши, виноград?

Их всегда я видеть рад!..

(Соединить большой палец с остальными.)

- Что ты, дядя, не смеши! -

(Махнуть рукой. Улыбнуться.)

Говорят мне малыши.

И кричат вдесятером:

"Это мы в саду растём!"

(Ладони друг против друга. Пальцы соединять парами.)

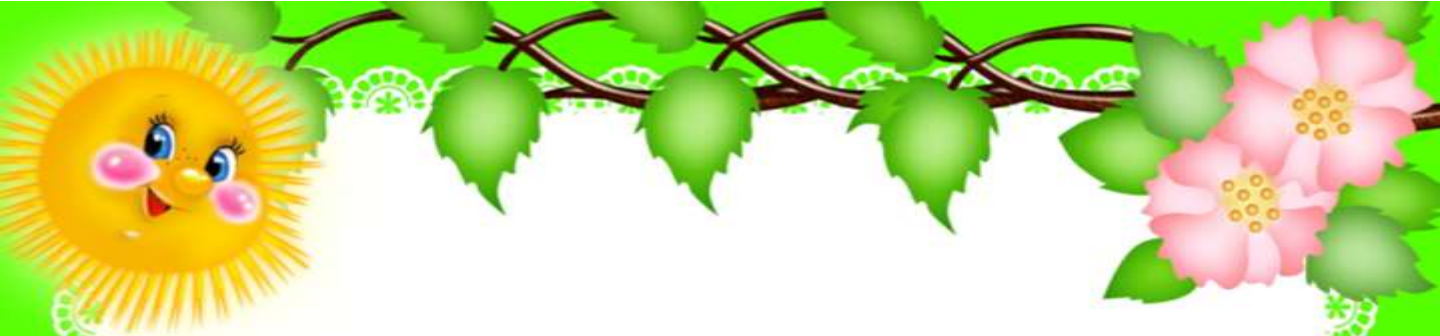
А. Ярославцев



КАРТОЧКА № 34

Что такое день победы
(рисует вопрос пальцами в воздухе),
Это праздник, ордена
(кулачок прикладываем к груди),
И награды боевые,
и салюты золотые
(руки вверх, пальцы растопырив на обеих руках),
И тюльпанчики цветные
(покажу руками бутон),
И чистая земля.
(рисует большой круг в воздухе).





КАРТОЧКА № 35

Новый дом

Тук-тук-тук, тук-тук-тук!

Молоток бери, мой друг!

(Ударяют, чередуя, кулачком о кулачок.)

Мы построим новый дом,

(Ставят рядом ладошки-«стены».)

Есть окошко в доме том.

Есть еще одно, повыше,

(Складывают указательные пальцы полочкой, остальные соединяют «крышей».)

Есть труба вверху на крыше.

(Мизинец отставляют в сторону — труба.)

Дом готов, зовем гостей:

«Приходите поскорей!»

(Делают приглашающий жест рукой.)





КАРТОЧКА № 36

Мебель

Мебель я начну считать:

Кресло, стол, диван, кровать,

Полка, тумбочка, буфет,

Шкаф, комод и табурет.

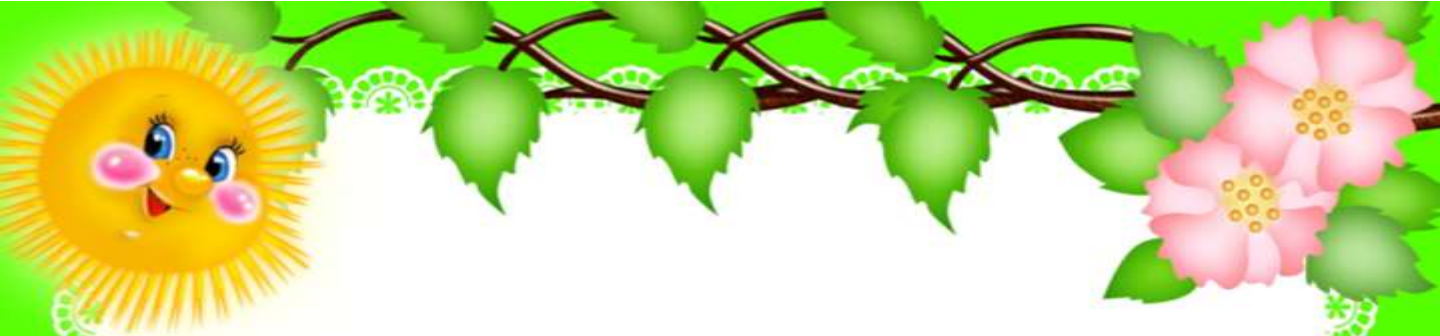
*(Пальцы обеих рук поочередно
зажимают в кулачки.)*

Много мебели назвал —

Десять пальчиков зажал!

*(Поднимают зажатые кулачки
вверх.)*





КАРТОЧКА № 37

Лето наступает

Вот и лето наступает

(Последовательно соединять пальцы обеих рук с большими, начиная с мизинцев.)

Всех на отдых приглашает

(Соединять одноименные пальцы рук, начиная с больших.)

Будем плавать, загорать

(Круговые движения кистями, «солнце».)

И на даче отдыхать

(«Домик».)

