

## Пальчиковая гимнастика

### «Солнце»

Солнце поднимается	Поднять правую руку, ладошкой к себе, растопырив пальцы
Пальцы просыпаются	Сжать кулаки на обеих руках и постепенно разгибать пальцы на обеих руках
Вместе по порядку делают зарядку	Энергично сгибать и разгибать пальцы обеих рук
Пальцы мы водой польем	Трясти опущенной левой кистью над растопыренной правой
А потом ее встряхнем	Встряхнуть обеими кистями
Поскакали	«Прыгать» пальцами по столу
Поплясали	Поднять руки, крутить кистями – «фонарики»
И конечно же, устали	Медленно опустить руки ладонями на стол
Солнышко садится, спать велит ложиться	Пустить правую руку с растопыренными пальцами
Пальцы засыпают, глазки закрывают	Медленно сжимать в кулачки пальцы обеих рук

### «Прогулка»

Мы бежим по горкам, по крутым пригоркам Долго мы бежали	Растопырив пальцы правой руки (ладонью к себе). Указательный и средний палец левой руки «бегут» по пальцам правой руки
В норку мы попали	Пальцы левой руки оказываются между большим и указательным пальцем правой руки
Выбрались из норки	Медленно «шагать» по большому пальцу вверх
Покатались с горки	Скользить по тыльной стороне большого пальца вниз к запястью

### «Правила дорожные»

Дорожных правил очень много	«Грозить» указательными пальчиками
Раз – внимание – дорога	Загибать поочередно пальчики, под счет, начиная с мизинца
Два – сигналы светофора	
Три – смотри – дорожный знак	
А четыре – переход	
Правила все надо знать	Хлопать в ладоши
И всегда их выполнять	Показать «класс!» большими пальцами

### «Осень»

Раз, два, три, четыре, пять	Ударять по столу поочередно пальчиками обеих рук
Вышел дождик погулять.	Беспорядочно ударять по столу кулачками обеих рук
Шел неспешно по привычке А куда ему спешить?	«Шагать» средними и указательными пальчиками обеих рук по столу
Вдруг читает на табличке: «По газонам не ходить!»	Ритмично ударять то ладонями, то кулачками по столу
Дождь вздохнул тихонько - Ох!	Часто ритмично бить в ладоши
И ушел	Один хлопок
Газон засох	Ритмично хлопать ладонями по столу

### «Хлеб»

Муку в тесто замесили	Показывать, как месим тесто
А из теста мы слепили	Показывать, как лепим пирожки
Пирожки и плюшки. Сдобные ватрушки. Булочки и калачи	Поочередно загибать пальцы
Все мы испечем в печи	Хлопать в ладоши
Очень вкусно	Вытянуть руки вперед

### «У Лариски – две редиски»

У Лариски – две редиски	По очереди разгибать пальчики из кулаков на обеих руках
У Алешки – две картошки	
У Сережки-сорванца – два зеленых огурца	
А у Вовки – две морковки	
Да еще у Петьки две хвостатых редьки	

### «Ягоды»

Сколько ягод в мире есть Всех конечно и не счесть	Ритмично, попеременно хлопать в ладоши и стучать кулачками
Земляника и клубника И крыжовник и брусника А еще смородина Черная и красная	Загибать пальчики начиная с большого правой руки
Есть малина и черника Клюква есть и голубика А еще есть виноград Винограду каждый рад	Загибать пальчики начиная с большого левой руки

### «Грибы»

Топ – топ – пять шагов	«Шагать» по столу указательным и средним пальцами обеих рук
В туесочке пять грибов	Переплестать пальцы – сделать «туесочек», большие пальцы – «ручка»
Мухомор красный – гриб опасный А второй – лисичка, рыжая косичка Третий гриб – волнушка, розовое ушко А четвертый гриб – сморчок, бородатый старичок Пятый гриб – белый. Ешь его смело	Загибать по одному пальцу на обеих руках на каждое название гриба, начиная с мизинцев

### «Есть у каждого свой дом»

У лисы в лесу глухом, есть нора – надежный дом Не страшны зимой метели белочке в дупле на ели Под кустами еж колючий, нагребает листья в кучу Из ветвей, корней, коры хатки делают бобры Спит в берлоге косолапый, до весны сосет он лапу	Загибать пальцы по одному на обеих руках, на каждое двустипие
Есть у каждого свой дом. Всем тепло, уютно в нем	Поочередно хлопать в ладоши и ударять друг о друга кулачками обеих рук

### «Кто приехал?»

Кто приехал? Мы! Мы!	Хлопать в ладоши
Мама, мама, это ты? Да! Да! Да!	Хлопать кончиками больших пальцев
Папа, папа, это ты? Да! Да! Да!	Хлопать кончиками указательных пальцев
Братец, братец это ты? Да! Да! Да!	Хлопать кончиками средних пальцев
Ах, сестричка, это ты? Да! Да! Да!	Хлопать кончиками безымянных пальцев
Все мы вместе семья	Хлопать кончиками мизинцев
Да! Да! Да!	Быстро хлопать а ладоши

### «Одежда»

Раз, два, три, четыре, пять	Поочередно соединять пальцы обеих рук начиная с большого
Будем вещи мы стирать	Кулаки сжаты. Движения кулаков к себе и от себя
Платье, брюки и носочки	Последовательно соединять пальцы правой руки с большим

Юбку, кофточки, платочки	Последовательно соединять пальцы левой руки с большим
Шарф и шапку не забудем	Последовательно соединять пальцы правой руки с большим
Их стирать мы тоже будем	Кулаки сжаты. Движения кулаков к себе и от себя

### «Много мебели в квартире»

Раз, два, три, четыре,	Загибать пальцы, начиная с большого на обеих руках
Много мебели в квартире	Сжимать и разжимать кулачки
В шкаф повесим мы рубашку А в буфет поставим чашку Чтобы ножки отдохнули, посидим чуть-чуть на стуле А когда мы крепко спали, на кровати мы лежали А потом мы с котом посидели за столом	Загибать пальцы, начиная с большого на обеих руках
Чай с вареньем дружно пили. Много мебели в квартире	Попеременно хлопать в ладоши и стучать кулаком о кулак

### «Разбитая посуда»

Кот забрался на буфет, и теперь посуды нет Он в буфете мышь ловил – всю посуду перебил	Ритмично, попеременно хлопать в ладоши и стучать кулачками по столу
Блюдец нет и нет тарелок, нет стаканов, чашек, ваз	Загибать пальцы на правой руке, перечисляя разбитую посуду
Все что хрупко было, тонко, все разбил наш кот сейчас	Встряхивать кистями рук
Не разбил он вилки, ложки, терку, нож и поварешки	Загибать пальцы на левой руке, перечисляя посуду которая не разбилась
Все, что было из металла, не разбилось, не пропало	Ритмично сжимать и разжимать кулачки