

## Картотека пальчиковой гимнастики

### Весна

|                                   |   |
|-----------------------------------|---|
| Снова солнце в небе улыбается,    | Соединять пальцы правой руки с большим.   |
| Снег растаял, ручейки звенят.     | Соединять пальцы левой руки с большим.  |
| И подснежник первый распускается, | Ладони вверх, пальцы сложены лодочкой, запястья рук прижаты друг к другу; разъединять пальцы, постепенно отводя их друг от друга. |
| С юга птицы с песнями летят.      | Ладони повернуты к себе, большие пальцы переплетены, остальными пальцами совершать колебательные движения – «птичка».             |

### Грибы

|  |  |
|--|--|
| Топ – топ – пять шагов,<br>В туесочке пять грибов.   | Дети «шагают» пальчиками по столу.<br>Переплести пальцы обеих рук – туесочек, большие пальцы – ручка; показали пять пальцев правой руки. |
| Мухомор красный –<br>Гриб опасный.<br>А второй – лисичка,<br>Рыжая косичка.<br>Третий гриб – волнушка,<br>Розовое ушко.<br>А четвертый гриб – сморчок,<br>Бородатый старичок.<br>Пятый гриб – белый,<br>Ешь его смело! | На каждое двустороннее дети загибают по одному пальчику, начиная с большого.   |

### Деревья

|   |   |
|---|---|
| Ветер по лесу летал,<br>Ветер листики считал:   | Плавные, волнообразные движения ладонями.   |
| Вот дубовый,<br>Вот кленовый,<br>Вот рябиновый резной,<br>Вот с березки – золотой,<br>Вот последний лист с осинки | Загибают по одному пальчику на обеих руках. |
| Ветер бросил на тропинку.   |   |

## Дикие животные

|   |   |
|---|---|
| У лисы в лесу глухом<br>Есть нора – надежный дом.     | Дети загибают пальцы на обеих руках: по одному на каждое двустипие. |
| Не страшны зимой метели<br>Белочке в дупле на ели.    |   |
| Под кустами ёж колючий<br>Нагребает листья в кучу.    |   |
| Из ветвей, корней, коры<br>Хатки делают бобры.        |   |
| Спит в берлоге косолапый,<br>До весны сосет там лапу. |   |
| Есть у каждого свой дом,<br>Всем тепло, уютно в нем.  | Удары ладонями и кулачками поочередно.                              |

## Домашние птицы

|  |   |
|--|---|
| Во дворе стоит забор,<br>За забором птичий двор. | Руки на столе: правая – ладонью вниз, левая – сжата в кулак; поочередно меняем положение рук. |
| Тут галдеж и суета<br>Начинается с утра:         | Ударяем правой рукой, сжатой в кулак, в ладошку левой руки, затем меняем положение.           |
| Кукарекают, гогочут,<br>Громко крикают, болбочут | Последовательно соединять пальцы обеих рук с большими.  |
| Гуси, утки, индюки,<br>Курицы и петухи.          | Соединять одноименные пальцы рук, начиная с больших.  |

## Животные холодных стран

|   |  |
|---|--|
| Белые медведи мороза не боятся,             | Руки на столе ладонями вниз; разводить пальцы правой руки в стороны и соединять. |
| Нравится им в море ледяном купаться.        | Руки на столе ладонями вниз; разводить пальцы левой руки в стороны и соединять.  |
| Не страшны им в Арктике<br>Клыкастые моржи, | Поднимать пальцы правой руки по одному, начиная с большого.                      |
| На рыбу и тюленей охотятся они.             | Поднимать пальцы левой руки по одному, начиная с большого.                       |

## Зимние виды спорта

|                                      |   |
|--------------------------------------|---|
| Раз, два, три, четыре, пять,         | Соединять одноименные пальцы рук, начиная с больших |
| К нам Зима пришла опять.             | Указательный и средний пальцы «шагают» по столу     |
| Любим забавы холодной поры:          | Сжимать – разжимать пальцы в кулаки                 |
| Весело мчимся с высокой горы,        | Загибаем пальцы обеих рук, начиная с больших.       |
| Ходим на лыжах, на санках летим      |   |
| И в белоснежных коньках мы скользим, |   |
| Лепим все дружно снеговика.          |   |
| Не уходила б Зима никогда!           | Хлопают в ладоши.                                   |

## Инструменты

|                           |  |
|---------------------------|--|
| Молоток, рубанок, шило,   | Последовательно соединять большие, указательные и средние пальцы обеих рук |
| Пассатижи и пилу -        | Соединить безымянные пальцы и мизинцы.                                     |
| Вот бы мама мне купила... | Разъединять пальцы, начиная с мизинцев.                                    |
| Все я в доме починю.      | Постучать кулачком правой руки о кулачок левой и наоборот                  |

## Лето

|                              |  |
|------------------------------|--|
| Раз, два, три, четыре, пять, | Сжимают – разжимают кулачки                                |
| Будем летом мы играть:       | Загибают пальчики обеих рук по одному, начиная с больших.  |
| Будем плавать и качаться,    |  |
| Будем прыгать и кататься,    |  |
| Будем бегать, загорать       | Пальчики «бегут» по столу, ладошки кладут на стол.         |
| И грибочки собирать          | Правая рука сжата в кулак, левая накрывает его – «грибок». |

## Насекомые

|   |  |
|---|--|
| Раз, два, три, четыре, пять -   | Сжимать - разжимать пальцы в кулак.  |
| Насекомых надо знать:   | Последовательно соединять пальцы обеих рук с большими.   |
| Муха, бабочка, пчела,<br>Муравей, комар, оса,<br>Шмель, кузнечик и сверчок... | Поочередно загибать пальцы рук, начиная с большого пальца правой руки.   |
| И у каждого шесть ног!  | Поднять правую руку раскрытой ладошкой вверх, а левую сжать в кулачок, подняв верх большой палец – показать шесть пальцев. |

## Обувь

|  |   |
|--|---|
| Всюду, всюду мы вдвоем<br>Неразлучные идем.  | Средний и указательный пальчики «шагают» по столу.    |
| Мы гуляем по лугам,<br>По зеленым берегам,<br>Вниз по лестнице сбегали,<br>Вдоль по улице шагали,<br>После лезем под кровать | Дети загибают по одному пальчику, начиная с большого. |
| Будем там тихонько спать.  | Укладывают ладони на стол.                            |

## Одежда

|                               |  |
|-------------------------------|--|
| Раз, два, три, четыре, пять - | Последовательно соединяем одноименные пальцы обеих рук, начиная с больших. |
| Будем вещи мы стирать:        | Пальцы обеих рук сжаты в кулак, движения кулаков к себе и от себя.         |
| Платье, брюки и носочки,      | Последовательно соединяем пальцы правой руки с большим.                    |
| Юбку, кофточку, платочки,     | Последовательно соединяем пальцы левой руки с большим.                     |
| Шарф и шапку не забудем,      | Последовательно соединяем пальцы правой руки с большим.                    |
| Их стирать мы тоже будем.     | Пальцы обеих рук сжаты в кулак, движения кулаков к себе и от себя.         |

## Посуда

|  |  |
|--|--|
| Мы в новом магазине посуду покупали:   | Руки на столе ладонями вниз; разводить пальцы в стороны и соединять. |
| Тарелки, блюдца, чашки<br>На полках выбирали.<br>Красивую кастрюлю, молочник и | Поднимать поочередно пальцы правой руки.                             |
| Солонку,<br>Набор ножей и вилок,<br>Шумовку и масленку.                        | Поднимать поочередно пальцы левой руки.                              |

## Птицы

|  |   |
|--|---|
| Сколько птиц к кормушке нашей<br>Прилетело? Мы расскажем.                    | Сжимают и разжимают кулачки.                |
| Две синицы, воробей,<br>Шесть щеглов и голубей,<br>Дятел в пестрых перышках. | На каждое название птицы загибают пальчики. |
| Всем хватило зернышек.   | Сжимают и разжимают кулачки                 |

## Семья

|                         |  |
|-------------------------|--|
| Этот пальчик – дедушка, | Руки сжимают в кулак, поочередно разгибают пальцы, начиная с большого. |
| Этот пальчик – бабушка, |  |
| Этот пальчик – папочка, |  |
| Этот пальчик – мамочка. |  |
| Ну а это я.             |  |
| Вот и вся моя семья!    |  |

## Фрукты

|   |  |
|---|--|
| На базар ходили мы,<br>Много груш там и хурмы,<br>Есть лимоны, апельсины,<br>Дыни, сливы, мандарины,<br>Но купили мы арбуз –<br>Это самый вкусный груз! | Мизинцы<br>Безымянные<br>Средние<br>Указательные<br>Большие<br>Пальцы сжимаются в кулак, а большой отводится вверх |
|---|--|

## Части тела и лица

|   |   |
|---|---|
| Я – веселый человечек,<br>Я гуляю и пою.<br>Я – веселый человечек,<br>Очень я играть люблю. | Указательные и средние пальчики обеих рук «шагают» по столу.                                    |
| Разотру ладошки сильно,   | Растирают ладони.   |
| Каждый пальчик покручу,<br>Поздороваясь с ним сильно<br>И вытягивать начну.                 | Охватывают каждый палец у основания и вращательными движениями поднимаются до ногтевой фаланги. |
| Руки я затем помою,   | Потирают ладони.  |
| Пальчик к пальчику сложу,<br>На замочек их закрою<br>И тепло поберегу.                      | Складывают пальцы в замок.  |

## Электроприборы

|   |  |
|---|--|
| Магнитофон! Магнитофон!<br>Что слышит, то и пишет он.                                       | Сжимаем – разжимаем кулачки обеих рук.                       |
| Пищат мышата из норы,<br>Пищат над ухом комары.<br>Кузнечики и птицы<br>Поют без репетиций. | Загибаем по одному пальчику на обеих руках.                  |
| Ну а потом – среди зимы<br>:  | Распрямляем по одному пальчику на обеих руках                |
| Всех в лето приглашаем мы   | Соединяем одноименные пальчики обеих рук, начиная с больших. |
| Услышать каждый хочет,<br>Как летний гром грохочет.   | Ладони от себя, разводим и соединяем пальчики.               |

## Мой город. Дом.

|   |  |
|---|--|
| Город – это улицы, проспекты и дома,          | Ладонь правой руки лежит на столе; производить поочередные постукивания пальцами по столу. |
| Площади, музеи, парков тишина,                | Ладонь левой руки лежит на столе; производить поочередные постукивания пальцами по столу.  |
| Блеск огромных стекол,<br>Праздничных витрин, | Разводить пальцы в стороны и соединять.  |
| Быстрое движение                              | Круговые движения руками, согнутыми в локтях.  |
| Прохожих и машин                              | Указательные и средние пальцы «бегут» по столу, остальные сжаты в кулак.                   |

## День защитника Отечества

|                            |  |
|----------------------------|--|
| Пограничником я буду,      | Сжимать и разжимать пальцы в кулаки одновременно на обеих руках. |
| Чтоб границы защищать,     | Соединять одноименные пальцы обеих рук, начиная с больших.       |
| И страна могла спокойно    | Разъединять одноименные пальцы, начиная с мизинцев.              |
| Крепким сном ночами спать. | Соединять все пальцы обеих рук по очереди с большим.             |

## Детский сад

|  |  |
|--|--|
| Дружат в нашей группе<br>Девочки и мальчики. | Обхватить правой ладонью левую и покачать в ритме стихотворения. |
| Мы с тобой подружим<br>Маленькие пальчики.   |  |
|  | Обхватить левой рукой правую и покачать в ритме стихотворения.   |

## Домашние животные

|   |  |
|---|--|
| Я в деревне отдыхаю,                    | Руки на столе ладошками вниз. Разводить и соединять пальцы правой руки.  |
| Всех зверей домашних знаю:              | Разводить и соединять пальцы левой руки.   |
| Кролик, лошадь и коза,                  | Называя животное, поднимать и удерживать на весу каждый палец правой руки, начиная с большого.                             |
| Кот, корова и свинья.                   | Поднимать и удерживать на весу оставшиеся пальцы правой руки, а затем левой, начиная с большого.                           |
| А еще баран с овцой,<br>Да верный пес - | Поднимать и удерживать на весу каждый палец левой руки.  |
| Помощник мой.                           | Большой палец правой руки поднять вверх, указательный согнуть, остальные вытянуть вперед и прижать друг к другу – «собака» |

## Животные жарких стран

|  |  |
|--|--|
| Если в жаркую страну<br>Я случайно попаду, | Сжимать – разжимать пальцы в кулаки.   |
| То увижу там шакала,                       | Соединить все пальцы обеих рук с большими, образуя «бинокль», поднести к глазам. |
| Кенгуру, гиппопотама,                      | Разогнуть большой и указательный пальцы правой руки.                             |
| Обезьяну, тигра, льва,                     | Разогнуть средний, безымянный пальцы и мизинец правой руки.                      |
| Крокодила и слона.                         | Разогнуть большой и указательный пальцы левой руки.                              |
| Хорошо живется им -                        | Разогнуть средний, безымянный пальцы и мизинец левой руки.                       |
| Не бывает снежных зим.                     | Хлопнуть в ладоши, развести руки в стороны.                                      |

## Зима

|                                       |   |
|---------------------------------------|---|
| Ветер холодный<br>Пригнал облака,     | Последовательно соединять пальцы правой руки с большим. |
| И затянулось все небо с утра.         | Последовательно соединять пальцы левой руки с большим.  |
| Лужи замерзли,<br>Притихла земля,     | Последовательно соединять пальцы обеих рук с большими.  |
| Лег первый снег...<br>Наступила зима! | Последовательно соединять пальцы обеих рук с большими.  |

## Игрушки

|  |   |
|--|---|
| На большом диване в ряд<br>Куклы Танины сидят:                           | Попеременно хлопают в ладоши и стучат кулаками. |
| Два медведя, Буратино,<br>И веселый Чипполино,<br>И котенок, и слоненок. | Загибают поочередно все пальцы.                 |
| Раз, два, три, четыре, пять.   | Разгибают поочередно все пальцы.                |
| Помогаем нашей Тане<br>Мы игрушки сосчитать.                             | Попеременно хлопают в ладоши и стучат кулаками. |

## Космос

|  |   |
|--|---|
| Раз, два, три, четыре, пять -                              | По одному загибают пальчики на обеих руках.                 |
| В космос полетел отряд.                                    | Соединяют ладошки вместе, поднимают руки вверх.             |
| Командир в бинокль глядит,<br>Что он видит впереди?        | Пальца обеих рук соединяются с большими, образуя «бинокль». |
| Солнце, планеты, спутники, кометы,<br>Большую желтую луну. | Загибают пальчики обеих рук                                 |

## Мебель

В нашей комнате – столовой –  
Есть отличный стол дубовый,  
Стулья – спинки все резные,  
Ножки гнутые, витые.  
И ореховый буфет  
Для варенья и конфет.  
В комнате для взрослых – спальне –  
Есть для платьев шкаф зеркальный,

Две широкие кровати  
С одеялами на вате  
И березовый комод,  
Мама там белье берет.  
А в гостиной кресла есть,  
Телевизор смотрят здесь.  
Есть диван и стол журнальный,  
В стенке – центр музыкальный.

*(На каждое название предмета мебели дети загибают по одному пальчику)*

## Новый год

|   |  |
|---|--|
| Раз, два, три, четыре, пять -                       | Соединять одноименные пальцы рук, начиная с больших                      |
| Будем ёлку украшать:                                | Переплести пальцы рук, показать «ёлку».                                  |
| Бусы, шарики, игрушки,<br>Дождик, звонкие хлопучки. | Загибать пальцы обеих рук.   |
| Миллион на ней огней -                              | Пальцы сложить в щепоть, выпрямить пальцы, затем снова сложить в щепоть. |
| Можно приглашать гостей.                            | Хлопнуть в ладоши, затем вытянуть руки вперед ладонями вверх.            |

## Овощи

### 1. Самомассаж пальцев «Огород».

Массаж фаланг пальцев (на каждую строчку – разминание фаланги одного пальца; направление массажных движений – от ногтевой фаланги к основанию пальца)

|                           |                           |
|---------------------------|---------------------------|
| Вырос у нас чеснок,       | указательный              |
| Перец, томат, кабачок,    | средний                   |
| Тыква, капуста, картошка, | безымянный                |
| Лук и немножко горошка.   | мизинец                   |
| Овощи мы собирали,        | мизинец                   |
| Ими друзей угощали,       | безымянный                |
| Квасили, ели, солили,     | средний                   |
| С дачи домой увозили.     | Указательный              |
| Прощай же на год,         | большой палец левой руки  |
| Наш друг – огород!        | Большой палец правой руки |

## Осень

|   |   |
|---|---|
| Раз, два, три, четыре, пять,                        | Удары по столу пальчиками обеих рук: левая начинает с мизинца, правая – с большого пальца |
| Вышел дождик погулять.                              | Беспорядочные удары по столу пальцами обеих рук   |
| Шел неспешно, по привычке,<br>А куда ему спешить?   | Шагают средним и указательным пальцами обеих рук по столу                                 |
| Вдруг читает на табличке:<br>«По газону не ходить!» | Ритмично ударяют то ладонями, то кулачками по столу                                       |
| Дождь вздохнул тихонько:                            | Часто и ритмично бьют в ладоши  |
| - Ох!   | Один хлопок   |
| И ушел. Газон засох.                                | Ритмичные удары по столу  |

## Продукты питания

|                                 |   |
|---------------------------------|---|
| В сахарницу сахар насыпаем,     | Сгибать одновременно большие пальцы обеих рук.          |
| Хлеб и булку в хлебницу кладем. | Сгибать одновременно указательные и средние пальцы рук. |
| Молоко в молочник наливаем,     | Сгибать одновременно безымянные пальцы рук.             |
| А в солонку соли наберем.       | Сгибать одновременно мизинцы                            |

## Рыбы

|  |  |
|--|--|
| Жил да был один налим,                             | Ладони складывают вместе и выполняют волнообразные движения, вращая запястьем вправо – влево, как рыбка хвостиком. |
| Два ерша дружили с ним.                            | Ладони раздвигают, движения выполняют двумя ладонями.  |
| Прилетали к ним три утки<br>По четыре раза в сутки | Руки складывают накрест, делают взмахи ладонями.   |
| И учили их считать:                                | Сжимают – разжимают кулаки.  |
| Раз, два, три, четыре, пять.                       | Загибают пальцы поочередно.  |

## Транспорт

|                         |  |
|-------------------------|--|
| Шла по улице машина,    | Указательные и средние пальчики «шагают» по столу                |
| Шла машина без бензина, | Кисти рук лежат на столе, поочередно отрываем пальчики от стола. |
| Шла машина без шофера,  |  |
| Без сигнала светофора,  |  |
| Шла, сама куда не зная, |  |
| Шла машина заводная.    |  |

## Цветы

|   |   |
|---|---|
| Наши алые цветы<br>Распускают лепестки,   | Плавно разжимают кулаки.                |
| Ветерок чуть дышит,<br>Лепестки колыхнет. | Машут перед собой руками.               |
| Наши алые цветки<br>Закрывают лепестки,   | Плавно сжимают руки в кулаки.           |
| Тихо засыпают,<br>Головой качают          | Кладут руки под щеку<br>Качают головой. |

## Школа. Школьные принадлежности

|   |   |
|---|---|
| В школу осенью пойду.<br>Там друзей себе найду,       | Дети «шагают» пальчиками по столу.          |
| Научусь писать, читать,<br>Быстро, правильно считать. | Загибают по одному пальчику на обеих руках. |
| Я таким ученым буду!<br>Но свой садик не забуду.      | Грозят указательным пальчиком правой руки.  |

|  |   |
|--|---|
| Пенал, учебники, тетрадки<br>С собою в школу я возьму. | Последовательно загибать пальцы правой руки, начиная с большого |
| А мяч, ведро и лопатки                                 | Последовательно загибать пальцы левой руки, начиная с большого  |
| Ребятам в садик отнесу.                                | Показать «домик»  |