



Картоотека
Пальчиковая гимнастика
для детей 4-5 лет

Тема: Части тела

«Это я»

Это глазки. - Вот, вот.

Это ушки. - Вот, вот.

Это нос, это рот.

Там спинка. Тут живот.

Это ручки. Хлоп-хлоп.

Это ножки. Топ- топ.

Ох! устали вытрем лоб!

Дети показывают части тела и выполняют движения в соответствии с текстом.

«Весёлый человечек»

Я – веселый человечек,

Я гуляю и пою.

Я – веселый человечек,

Очень я играть люблю. *Указательные и средние пальчики обеих рук «шагают» по столу.*

Разотру ладошки сильно,

Растирают ладони.

Каждый пальчик покручу,

Поздороваюсь с ним сильно

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,

На замочек их закрою

И тепло поберегу.

Складывают пальцы в замок.

«Дружные пальчики»

Эти пальчики щипают, *Большим и указательным пальцем щипаем ладонь другой руки (или мамину ладонь).*

Эти пальчики гуляют, *Указательный и средний "идут" по другой руке.*

Эти - любят поболтать, *Средний и безымянный шевелятся, трутся друг об друга (шурша).*

Эти - тихо подремать, *Безымянный и мизинец прижимаем к ладони.*

А большой с мизинцем братцем

Могут чисто умываться. *Крутим большим пальцем вокруг мизинца.*

«Варежка»

Маша варежку надела:

«Ой, куда я пальчик дела?»

Нету пальчика, пропал,

В свой домишко не попал». Сжать пальцы в кулачок.

Маша варежку сняла: Все пальцы разжать, кроме большого.

«Поглядите – ка, нашла! Разогнуть большой палец.

Ищешь, ищешь и найдёшь, Сжать пальцы в кулачок, отделить большой палец.

Здравствуй, пальчик, как живёшь?»

«Я перчатку надеваю»

Я перчатку надеваю,

Я в неё не попадаю.

Поглаживают по очереди одной рукой другую, как будто надевают перчатки.

Сосчитайте-ка ребятки,

Сколько пальцев у перчатки.

Начинаем вслух считать:

Раз, два, три, четыре, пять.

Загибают пальчик.

Тема: Наш детский сад, наша группа.

Этот пальчик хочет спать. (поочередно загибать пальцы к ладошке
Этот пальчик – прыг в кровать! начиная с мизинца. Затем большим пальцем
Этот пальчик прикорнул. Касаться всех остальных - «будить»);
Этот пальчик уж заснул.
Тише, тише не шуми,
Пальчики не разбуди.
Встали пальчики. Ура! (с восклицанием «Ура!» - кулачки разжать,
В детский сад идти пора. широко расставив пальцы.)

«Наша группа»

В нашей группе все друзья. Ритмично стучат кулачками по столу
Самый младший — это я. Разжимают пальчики поочередно,
Это Маша, начиная с мизинца
Это Саша,
Это Юра,
Это Даша.

«Дружба»

Дружат в нашей группе (Хлопают в ладоши.)
Девочки и мальчики.
Мы с тобой подружим (Стучат кулачками друг об друга.)
Маленькие пальчики.
Раз, два, три, четыре, пять (Загибают пальчики поочередно, начиная с мизинца.)
Будем снова мы считать.
Раз, два, три, четыре, пять (Загибают пальчики поочередно, начиная с мизинца, на др.
руке.)
Мы закончили считать.

«Как живёшь?»

- Как живёшь? - Вот так! (показать большой палец)
- А идешь? - Вот так!» («шагать» пальчиками по столу)
- Как даешь? - Вот так! (протягивать открытую ладонь)
- Ждёшь обед? - Вот так! (кулачок подпирает лицо)
- Машешь вслед? - Вот так! (помахать рукой)
- Утром спишь? - Вот так! (2 ладошки под щекой)
- А шалишь? - Вот так! (щёки надули и руками лопнули)

«Девочки и мальчики»

Наши девочки и мальчики (дети держат руки на поясе)
Ловко прыгают как мячики (прыгают)
Головой слегка качают (качают головой)
И красиво приседают (приседают)
Ручками хлопают вот так, вот так (хлопки 4 раза)
Ножками топают вот так, вот так (топают 4 раза)
Кулачки сжимают вот так, вот так (Показывают один кулачок, портом другой)
Ладонки раскрывают вот так, вот так (Поочередно раскрывают ладошки)
На ладошки мы подуем (Дуют поочередно на обе ладошки)
Наши пальчики разбудим. (Шевелят пальчиками)

Тема: Осень

«Листопад»

Листопад, листопад!
Листья по ветру летят:
С клёна – кленовый,
С дуба – дубовый,
Руки поднять вверх.
Покачивая кистями из стороны в сторону,
медленно опускать руки (листья опадают).
Пальцы выпрямить и максимально развести в стороны.
Пальцы выпрямить и плотно прижать друг к другу.

С осины – осиновый,
С рябины- рябиновый.
Полны листьев лес и сад
То-то радость для ребят!

Указательный и большой соединить в виде колечка.
Пальцы выпрямить и слегка развести в стороны.
Хлопки в ладоши.

«Осенью»

Ветры яблони качают.
Руки стоят на столе, опираясь на локти (стволы), пальцы разведены в стороны (кроны яблонь). Покачивать руками.
Листья с веток облетают.
Кисти рук расслаблены, расположены параллельно столу. Плавными движениями из стороны в сторону медленно опускать кисти рук на поверхность стола (листья опадают).
Листья падают в саду,
Их граблями я гребу.
Пальцы обеих рук подушечками опираются о поверхность стола (грабли). Приподнимая руки, поскрести пальцами по поверхности стола, изображая работу граблями

«Осень»

Осень, осень, - трем ладошки друг о друга
Приходи! – по очереди сжимаем кулачки
Осень, осень, - трем ладошки друг о друга
Погляди! – положить ладошки на щеки
Листья желтые кружатся, - движение ладонями сверху вниз
Тихо на землю ложатся. – поглаживаем колени
Солнце нас уже не греет, - по очереди сжимаем кулачки
Ветер дует все сильнее, - разводим одновременно ручки в разные стороны
К югу полетели птицы, - скрестить ручки и пошевелить пальчиками
Дождик к нам в окно стучится. – стучим пальчиками по ладошкам
Шапки, куртки надеваем – делаем вид
И ботинки обувает – постучать ногами
Знаем месяцы: - похлопать ладошками по коленкам
Сентябрь, и Октябрь, и Ноябрь. - кулак, ребро, ладонь

«Осенние листья»

Раз, два, три, четыре, пять, - загибаем пальчики, начиная с большого
Будем листья собирать. - сжимаем и разжимаем кулачки
Листья березы, - загибаем пальчики, начиная с большого
Листья рябины,
Листики тополя,
Листья осины,
Листики дуба мы соберем,
Маме осенний букет отнесем – пальчики «шагают» по столу.

«Мы идем в осенний лес» (И. Михеева)

Мы идем в осенний лес. - маршируем на месте
А в лесу полно чудес! - разводим руки в стороны, «удивляемся»
Дождь вчера в лесу прошел - потряхиваем ладонями обеих рук
Это очень хорошо. - хлопаем в ладоши
Будем мы грибы искать - приставляем ладонь ко лбу, смотрят то в одну, то в другую сторону
И в корзинку собирать. - сводят руки перед собой в «корзинку»
Вот сидят маслята, - загибают по одному пальцу на обеих руках одновременно на каждое название грибочка
На пеньке – опята,
А во мху – лисички,
Дружные сестрички. - делают манящие движения руками

«Подосиновик, груздок, - грозят указательным пальцем правой руки
Полезайте в кузовок! – присесть, обнять себя руками
Ну, а ты, мухомор, - встаем, разводим руками в стороны
Украшай осенний бор!

«Осень 2»

Ветер северный подул, - подуть на пальцы
все листочки с липы сдул с-с-с – смахивать руками, будто сдувает листочки
Полетели, закружились и на землю опустились. - ладони зигзагами плавно опустить на стол
Дождик стал по ним стучать кап-кап-кап – постучать пальцами по столу
Град по ним заколотил,
Листья все насквозь пробил, - постучать кулачками по столу
Снег потом припорошил, - плавные движения вперед-назад кистями
Одеялом их накрыл. - ладони прижать крепко к столу

«Осень 3»

Ветер по лесу летал, (Плавные, волнообразные движения ладонями)
Ветер листики считал:
Вот дубовый,
Вот кленовый (Загибать по одному пальчику)
Вот рябиновый резной,
Вот с березки – золотой,
Вот последний лист с осинки
Ветер бросил на тропинку (Спокойно уложить ладони на стол)

Тема: Зима

«Снегири»

Вот на ветках, посмотри,	Четыре хлопка руками.
В красных майках снегири.	
Распушили пёрышки.	Изображают «крылышки»
Греются на солнышке.	
Головой вертят,	Повороты головой.
Улетать хотят.	
Кыш! Кыш! Улетели!	Вращательные движения кистями рук.
За метелью, за метелью!	

«Зимующие птицы»

Прилетайте, птички! Сала дам синичке.
Приготовлю крошки Хлебушка немножко.
Эти крошки – голубям,
Эти крошки – воробьям.
Галки да вороны, Ешьте макароны!
«зовущие» движения пальцев 4 р.-«режущие» движения одной ладони по другой пальцы щепоткой – «крошим хлеб», тереть подушечки пальцев друг о друга вытянуть вперед правую руку с раскрытой ладонью то же – левой рукой тереть ладонью о ладонь, «катая из хлеба макароны»
Сколько птиц к кормушке нашей. Прилетело?
Мы расскажем. Две синицы, воробей,
Дятел в пестрых перышках. Всем хватило зернышек.
(Ритмично сжимают и разжимают кулачки. Загибание пальчиков, начиная с большого.
Ритмично сжимают и разжимают кулачки).

« Снежинки»

Ла-ла-ла, ла-ла-ла,
Туча по небу плыла. Пальцы обеих рук соединить подушечками

Вдруг из тучи над землёй Полетел снежинок рой. летят).	в форме шара (туча). Руки поднять вверх, пальцы развести в стороны. Поворачивать кисти, медленно опуская руки (снежинки
Ветер дунул, загудел – вперёд).	Подуть на кисти рук (губы округлить и слегка вытянуть
Рой снежинок вверх взлетел.	Встряхнуть кистями рук, поднимая вверх, вращать ими (снежинки летят).
Ветер с ними кружится, Может быть подружится.	Вращать кистями, попеременно скрещивая руки.

«Зимние забавы 1»

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.)
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».)

«Зимние забавы 2»

Лепим мы из снега ком, Из комочков слепим дом.	дети сжимают и разжимают кисти рук соединяют кончики пальцев рук, слегка разводят ладони в стороны хлопают в ладоши
Звери будут в доме жить, Веселиться и дружить, Вместе домик сторожить Раз, два, три, четыре, пять, Мы с тобой снежок слепили. Круглый, крепкий, очень гладкий ладонью другую.	соединяют руки в «замок» загибают пальчики. дети "лепят". показывают круг, сжимают ладони, гладят одной
И совсем-совсем не сладкий. Раз — подбросим, Два — поймаем, Три — уроним И... ломаем.	грозят пальчиком. "подбрасывают". "ловят". "роняют". топают.

«Зимние забавы 3»

Раз, два, три, четыре, пять Мы во двор пошли гулять Бабу снежную слепили Птичек крошками кормили С горки мы потом катались левой руки	загибаем пальчики указательным и средними "идем" по столу катаем ручками "комоч" "кормим птичек " ведём указательным пальцем правой руки по ладони
А ещё в снегу валялись Все в снегу домой пришли Суп поели спать легли	кладём ладошки на стол то одной стороной, то другой отряхиваем ладошки "едим суп" ладошки под щечку

Песни звонкие запели!

(Указательным и большим пальцами делают клюв – «птицы поют»).

«Грачи»

Мы лепили куличи.

«Лепить пирожок»

Прилетели к нам грачи.

«Помахать крыльями»

Первый грач испек пирог,

Загибать пальчики по очереди на одной руке.

А второй ему помог.

Третий грач накрыл на стол,

А четвертый вымыл пол,

Пятый долго не зевал

И пирог у них склевал.

Раз, два, три, четыре, пять,

Загибать пальчики на другой руке.

Выходи грачей считать.

«Весна»

Вот уж две недели

Опускаем по очереди руки вниз, пальцы вместе.

Капают капли.

Снег на солнце тает

Руки ладонями вниз разведены в стороны.

И ручьём стекает.

Обе руки ладонями вниз двигаются в одну сторону.

«Подснежник»

К нам Весна лишь заглянула - Протягивают руки вперед

В снег ладошку окунула - Руки внизу, перпендикулярно корпусу

И расцвел там нежный, - Руки соединяют в бутон на уровне глаз

Маленький подснежник - Медленно раздвигают пальцы («цветок раскрылся»)

Тема: Лето

«Колокольчики»

В прятки пальчики играют

Сжимать и разжимать пальцы рук.

И головки убирают,

Открывать и закрывать глаза.

Словно синие цветки,

Распускают лепестки

Сводит и разводит пальцы «веером».

Наверху качаются,

Качание и наклоны кистей вправо-влево.

Низко наклоняются.

Колокольчик голубой

Круговые движения кистями.

Поклонился, повернулся

К нам с тобой.

Колокольчики-цветы

Повороты кистями вправо-влево,

Очень вежливы, а ты?

Ладони сверху опустить на стол.

«Что делать после дождика?»

Что делать после дождика?

Соединяем по очереди все пальцы с большими.

По лужицам скакать!

Щепоть одной руки приставляем в центр ладони другой.

Что делать после дождика?

Соединяем все пальцы рук с большими.

Кораблики пускать!

Рисуем обеими руками восьмёрку.

Что делать после дождика?

Соединяем все пальцы с большими.

На радуге кататься!

Руки перед грудью, кисти опущены вниз, каждая рука

очерчивает дугу.

Что делать после дождика?

Соединяем все пальцы с большими.

Да просто улыбаться!

Улыбаемся.

Наши алые цветы,

Распускают лепестки,

Плавно разжимают кулаки.

Ветерок чуть дышит,

Лепестки колыхает.
Наши алые цветки
Закрывают лепестки,
Тихо засыпают,
Головой качают.

Машут перед собой руками.
Плавно сжимают руки в кулаки.
Кладут руки под щеку
Качают головой.

«Цветок»

Вырос высокий цветок на поляне,
(Запястья соединить, ладони развести в стороны, пальцы слегка округлить).
Утром весенним раскрыл лепестки.
(Развести пальцы рук).
Всем лепесткам красоту и питание
(Ритмично двигать пальцами вместе-врозь).
Дружно дают под землей корешки.
(Ладони опустить вниз, тыльной стороной прижать друг к другу, пальцы развести).

«Подсолнух»

Посадили зернышко,
(щепотка)
Вырастили солнышко.
(растопырить ладони)
Это солнышко сорвем,
(ладоши раскрыть)
Много зерен соберем.
(собирать с другой ладони зерна)

«Соберу грибы»

Я корзину в лес беру, там грибы я соберу.
Удивляется мой друг: «Сколько здесь грибов вокруг!»
(Показывают удивление, разводят руки в стороны.)
Подосиновик, масленок,
Подберезовик, опенок,
Боровик, лисичка, груздь -
Не играют в прятки пусть!
Рыжики, волнушки
Найду я на опушке.
Возвращаюсь я домой,
Все грибы несу с собой.
(Поочередно сгибают пальчики на обеих руках, начиная с мизинца правой руки.)
А мухомор не понесу. Пусть останется в лесу!
(Большой палец левой руки отставляют, грозят ему.)

«Грибы».

Массаж (или самомассаж) подушечек пальцев (на каждую стихотворную строчку – разминание подушечки одного пальца).
Вылезли на кочке - мизинец
Мелкие грибочки: - безымянный
Грузди и горькушки, - средний
Рыжики, волнушки. - указательный
Даже маленький пенек - большой
Удивленья скрыть не мог. - большой
Выросли опята, - указательный

Скользкие маслята, - средний
Бледные поганки - безымянный
Встали на полянке. - мизинец

«Ягоды»

Ягоды – это крыжовник,
Клюква, черника, брусника,
Малина, клубника, шиповник,
Смородина и земляника.
(Указательным пальцем одной руки пересчитывают, сгибая, пальцы на другой руке.)
Запомнил ягоды я наконец.
Что это значит?
(Приподнимают плечи, удивляются.)
Я – молодец!
(Большой палец вытягивают вперед.)

Тема: Семья

«Репка»

Тянут, тянут бабка с дедкой	Вытягивание пальцев за ногтевые фаланги
Из земли большую репку:	
Вот пришла бы наша внучка,	Одноимённые пальцы прикасаются друг к другу.
Помогла б собачка Жучка.	
Где же кошка, мышка – крошка?	
Хоть держалась крепко,	
Вытянута репка.	

«Радуются взрослые и дети»

Выполнение по образцу за педагогом движений: на каждую строку дети загибают пальчик, 6 строка – сжимать и разжимать кулачок.
Кто ещё радуется солнышку?
Радуется дедушка,
Радуется бабушка,
Радуется мамочка,
Радуется папочка,
Очень радуюсь я.
Рада солнцу вся семья!

«Цветочек для мамочки»

Ой, в нашем цветнике	
Большой цветок на стебельке.	Раскрывать и закрывать кулачок, пальчики, будто лепестки.
От ветерка качается,	Движения руками вправо-влево.
И мне улыбается!	Мимика, жесты.
Я мамочку поцелую	
И цветочек подарю ей!	

«Мамин день»

«Дружно маме помогаем –
Пыль повсюду вытираем. Движения по тексту
Мы белье теперь стираем
Полощем, отжимаем.
Подметаем все кругом –
И бегом за молоком.
Маму вечером встречаем,
Двери настежь открываем,

Маму крепко обнимаем».

Много мам на белом свете, (разводят руки в разные стороны, затем крепко обхватывают себя за плечи)

Всех их очень любят дети!

Мамы разные нужны, (сжимают обе ладони в «замочек»)

Мамы разные важны! (разводят руки, поднимают ладонями вверх)

«Семья»

С каждой строкой дети загибают по одному пальчику, начиная с большого.

Этот пальчик – дедушка,

Этот пальчик – бабушка,

Этот пальчик – мамочка,

Этот пальчик – папочка,

Этот пальчик – я.

Вот и вся моя семья!

«Моя семья»

Знаю я, что у меня (поднимают руку ладонью к себе)

Дома дружная семья: и в соответствии с текстом

Это – мама, в определенной последовательности загибают пальцы:

Это – я, сначала безымянный, затем мизинец, указательный палец,

Это – бабушка моя, средний и большой)

Это – папа,

Это – дед.

И у нас разлада нет.

«Дом»

Я хочу построить дом,

Руки над головой «домиком».

Чтоб окошко было в нём,

Руки перед глазами.

Концы пальцев рук сомкнуты в «окошко».

Чтоб у дома дверь была,

Ладони повернуты к себе, сомкнуты боком Рядом чтоб

сосна росла.

Пальцы растопырены. Руки тянем вверх.

Чтоб вокруг забор стоял

Руки перед собой кольцом, пальцы соединены.

Пёс ворота охранял.

Одна рука «пёс», мизинец отсоединить от других пальцев.

Солнце было,

Скрестить кисти рук, пальцы растопырены.

Дождик шёл,

«Стряхивающие» движения.

И тюльпан в саду расцвёл.

Предплечья прижаты. Пальцы-лепестки смотрят вверх

«Домик для зайчат»

Стук, стук, постук,

раздается где-то стук.

Молоточки стучат,

Строят домик для зайчат. (кулачками друг о друга стучим).

Вот с такою крышей (ладони над головой).

Вот с такими стенами (ладони около щечек).

Вот с такими окнами (ладони перед лицом).

Вот с такою дверью (одна ладонь перед лицом.)

И вот с таким замком (сцепили ручки).

На двери висит замок.

Кто его открыть бы мог?

Повертели,

Покрутили,
Постучали,
И – открыли! (расцепили ручки)

«На водопой»

Жарким днем лесной тропой («шагают» по столу).
Звери шли на водопой.
За мамой лосихой топал лосенок, (На каждое двустипие разгибают
За мамой лисицей крался лисенок, по одному пальчику, начиная с мизинца).
За мамой ежихой катился ежонок,
За мамой медведицей шел медвежонок,
За мамой белкой скакали бельчата,
За мамой зайчихой косые зайчата, (Делают «ушки» «шагают» по столу).
Волчиха вела за собою волчат,
Все мамы и дети напиться хотят.