

***Пальчиковая  
гимнастика***

## Пальчиковые игры для детей 3-7 лет

№	Пальчиковая гимнастика	Методические указания
1	<p><b>«Налим»</b></p> <p>Жил в реке один налим,            Два ерша дружили с ним.            Прилетали к ним три утки            По четыре раза в сутки,            И учили их считать            Раз, два, три, четыре, пять.</p>	<p><i>Медленные движения соединенными ладонями, имитирующие плавание.</i></p> <p><i>Движения ладонями с двух сторон.</i></p> <p><i>Взмахи ладонями.</i></p> <p><i>Согнуть кулачки.</i></p> <p><i>Разгибать пальчики из кулачков, начиная с больших.</i></p>
2	<p><b>«Дудочка»</b></p> <p>Ой, ду-ду, ой, ду-ду,            Потерял пастух дуду.            А я дудочку нашла,            Пастушку я отдала.            - Ну-ка, милый пастушок,            Ты спеши-ка на лужок,            Там Буренка лежит,            На теляток глядит,            А домой не идет,            Молочка не несет.            Надо кашу варить,            Сашу кашей кормить.</p>	<p><i>Ладони сложены колечком на некотором расстоянии друг от друга.</i></p> <p><i>«Колечко» одной руки поднесено ко рту, дети крутят ладонями, как будто играют на дудочке.</i></p> <p><i>Наклон вперед за воображаемой дудочкой.</i></p> <p><i>Протянуть руки вперед, как бы отдавая дудочку.</i></p> <p><i>«Идти» пальцем по столу.</i></p> <p><i>Показывая «рожки» из пальчиков.</i></p> <p><i>Ладони открыть и закрыть, изображая глаза.</i></p> <p><i>Отталкивающие движения двумя ладонями.</i></p> <p><i>«Варят» кашу указательным пальцем.</i></p> <p><i>Подносят ко рту воображаемую ложку.</i></p>
3	<p><b>«Дай молочка, Буренушка!»</b></p> <p>Дай молочка, Буренушка,            Хоть капельку на доньшке.            Ждут меня котятки,            Малые ребятки,            Дай им сливок ложечку,            Творогу немножечко,            Масла, простоквашки,</p>	<p><i>Имитировать, как доят корову.</i></p> <p><i>Ладошки складываются в щепотку, как бы открывается рот.</i></p> <p><i>Разгибают пальцы из кулаков на обеих руках.</i></p> <p><i>Опять показывают, как доят коров.</i></p> <p><i>Показывают поднятые вверх большие пальцы.</i></p>

	<p>Молочка для кашки.          Всем дает здоровье          Молоко коровье.</p>	
4	<p><b>«Козлик»</b>          Вышел козлик из дверей,          Выгнул шею:          «Дай хлеба скорей!»          «Дай пирожок!»          Протянул копытце:          «Дай воды напиться!»</p>	<p><i>Левая рука изображает козлика: средний и безымянный пальцы согнуты, снизу их прижимает большой, мизинец и указательный палец выпрямлены, такое положение сохраняется всю игру.</i></p> <p><i>Правая рука сжимается в кулак, сгибается в запястье, выставить рога.</i></p> <p><i>Правая рука сжата в кулак, средний палец выпрямлен.</i></p> <p><i>Правая рука складывается лодочкой.</i></p>
5	<p><b>«Перчатки и мышата»</b>          Шустрая мышка          Перчатку нашла.          Гнездо в ней устроив,          Мышат позвала,          Им корочку хлеба          Дала покусать,          Погладила всех          И отправила спать.</p>	<p><i>Раскрыть ладошки, пальцы растопырены, поворачивать руки то ладонью, то тыльной стороной вверх.</i></p> <p><i>Сложить ладони «ковшиком».</i></p> <p><i>Сгибать и разгибать пальцы, имитируя зовущий жест.</i></p> <p><i>Кончиком большого пальца поочередно постучать по кончикам остальных пальцев.</i></p> <p><i>Большим пальцем гладить остальные пальцы скользящим движением от мизинца к указательному.</i></p> <p><i>Ладони прижать друг к другу, положить их под щеку.</i></p>
6	<p><b>«Жирафы и слоны»</b>          У жирафов пятна, пятна, пятна,          пятнышки везде.          У жирафов пятна, пятна, пятна,          пятнышки везде:          На лбу, ушах, на шее, на          локтях,          На носгах, на животах, на</p>	<p><i>Ребенок хлопает ладошками по всему телу.</i></p> <p><i>Обоими указательными пальцами ребенок дотрагивается до соответствующих частей тела.</i></p>

	<p>колених и носах.</p> <p>У слонов есть складки, складки, складки, складочки везде.</p> <p>У слонов есть складки, складки, складки, складочки везде:</p> <p>На лбу, ушах, на шее, на локтях,</p> <p>На носах, на животах, на колених и носах.</p>	<p><i>Ребенок аккуратно щипает себя, как бы собирая складки.</i></p> <p><i>Обоими указательными пальцами ребенок дотрагивается до соответствующих частей тела.</i></p>
7	<p><b>«Бабушкин кисель»</b></p> <p>Бабушка кисель варила</p> <p>На горюшечке</p> <p>Для Андрюшечки.</p> <p>Вдруг летел соколок</p> <p>Через бабушкин порог.</p> <p>Вдруг он крыльями забил,</p> <p>Бабушкин кисель разлил.</p> <p>Вот и нету киселька для Андрюшечки.</p>	<p><i>Правая рука «помешивает кисель».</i></p> <p><i>Кончики пальцев правой и левой руки соединяются в горку, руки расходятся под углом.</i></p> <p><i>Ладонь правой руки ложится на грудь.</i></p> <p><i>Ладони рук скрещиваются, большие пальцы рук зацепляются друг за друга.</i></p> <p><i>Скрещенными ладонями помахивают, словно крыльями.</i></p>
8	<p><b>«Зайки-побегайки»</b></p> <p>По лесной лужайке</p> <p>Разбежались зайки.</p> <p>Вот какие зайки,</p> <p>Зайки-побегайки,</p> <p>Сели зайчики в кружок,</p> <p>Роют лапкой корешок.</p> <p>Вот какие зайки,</p> <p>Зайки-побегайки.</p>	<p><i>Круговые движения пальцами рук, ладони при этом смотрят вниз.</i></p> <p><i>Ребенок «бежит» по столу указательным и средним пальцами обеих рук.</i></p> <p><i>Руки перед грудью (лапки зайца).</i></p> <p><i>Руки на голове (уши зайца).</i></p> <p><i>Нарисовать в воздухе круг обоими ладонями.</i></p> <p><i>Ладони вниз, сгибать и разгибать пальчики.</i></p>
9	<p><b>«Веселая старушка»</b></p> <p>У веселенькой старушки</p> <p>Жили в маленькой избушке</p> <p>Десять сыновей.</p>	<p><i>Хлопки в ладоши, то правая, то левая рука сверху.</i></p> <p><i>Сложить руки углом и показать избушку.</i></p> <p><i>Показать десять пальцев.</i></p>

	<p>Все без бровей  Вот с такими ушами,  Вот с такими носами,  Вот с такими усами,  Вот с такой головой,  Вот с такой бородой!  Они не пили, не ели,  На старушку все глядели,  И все делали вот так...</p>	<p><i>Очертить брови пальцами.</i>  <i>Растопыренные ладони поднесены к ушам.</i>  <i>Показать длинный нос двумя растопыренными пальцами.</i>  <i>Очертить пальцами длинные «гусарские» усы.</i>  <i>Очертить большой круг вокруг головы.</i>  <i>Показать руками большую бороду.</i>  <i>Одной рукой поднести ко рту «чашку», другой – «ложку».</i>  <i>Держа руки у глаз, похлопать пальцами, словно ресницами.</i>  <i>Ребенок показывает любые загаданные им действия.</i></p>
10	<p><b>«Как мы маме помогли»</b>  Раз, два, три, четыре,  Мы посуду маме мыли:  Чайник, чашку, ковшик, ложку  И большую поварешку.  Мы посуду маме мыли,  Только чашку мы разбили,  Ковшик тоже развалился,  Носик чайника отбился,  Ложку мы чуть-чуть сломали.  Вот как маме помогли!</p>	<p><i>Ребенок сжимает и разжимает кулачки.</i>  <i>Потереть одной ладошкой о другую.</i>  <i>Ребенок загибает пальчики, начиная с большого.</i>  <i>Потереть одной ладошкой о другую.</i>  <i>Ребенок загибает пальчики, начиная с мизинца.</i>  <i>Ребенок сжимает и разжимает кулачки.</i></p>
11	<p><b>«Юля и варежка»</b>  Юля варежку надела:  «Ой, куда я пальчик дела?  Нету пальчика, пропал,  В домик свой он не попал».  Юля варежку сняла:  «Посмотрите, я нашла!  Ищешь, ищешь – не найдешь,</p>	<p><i>Ребенок сжимает пальчики в кулак.</i>  <i>Ребенок разжимает все пальчики, кроме большого.</i>  <i>Ребенок разгибает большой палец.</i>  <i>Ребенок сжимает все пальчики в кулачок.</i></p>

	Здравствуй, пальчик, как живешь?»	
12	<p><b>«Улей»</b></p> <p>- Это что за чудо-дом? Чудо дом-кубышка? - Кто живет там? Мышка? - Что вы, что вы! - Нет, нет, нет! Живут в доме только пчелы! Пчелы там летают, Детей своих считают: Один, два, три, четыре, пять. Мы не будем им мешать. Пчелки мед соберут... И (имя ребенка) принесут.</p>	<p><i>Ребенок сжимает кулачки и делает удивленное выражение лица.</i></p> <p><i>Ребенок с интересом рассматривает свой кулачок.</i></p> <p><i>Возмущенно машет руками.</i></p> <p><i>Ребенок трясет кулачком, подносит его к уху и имитирует жужжание пчел.</i></p> <p><i>Ребенок скрещивает ладони у запястья и машет обеими кистями, как крыльями, жужжит.</i></p> <p><i>Ребенок снова сжимает кулачки.</i></p> <p><i>Ребенок разгибает пальчики на двух руках одновременно, начиная с мизинца.</i></p> <p><i>Ребенок заводит обе руки за спину.</i></p> <p><i>Ребенок указательным пальцем левой руки проводит по каждому пальчику правой руки от основания до кончика.</i></p>
13	<p><b>«Пять рыбок»</b></p> <p>Пять маленьких рыбок играли в реке, Лежало большое бревно на песке. И рыбка сказала: «Нырять здесь легко!» Вторая сказала: «Ведь здесь глубоко!» А третья сказала: «Мне хочется спать!» Четвертая стала чуть-чуть замерзать, А пятая крикнула: «Здесь крокодил! Плывите скорее, чтоб не проглотил!»</p>	<p><i>Ладони сомкнуты и чуть округлены. Ребенок выполняет волнообразные движения в воздухе.</i></p> <p><i>Ладони прижаты друг к другу, ребенок переворачивает ладошки с боку на бок.</i></p> <p><i>Ладони ребенка сомкнуты и чуть округлены, он выполняет ими волнообразные движения.</i></p> <p><i>Ребенок качает сомкнутыми ладонями из стороны в сторону.</i></p> <p><i>Ребенок поворачивает ладони на тыльную сторону одной из рук – рыбка спит.</i></p> <p><i>Ребенок быстро качает ладонями, имитируя дрожь.</i></p> <p><i>Запястья ребенка соединены, ладони раскрываются и соединяются – рот.</i></p> <p><i>Ребенок выполняет быстрые волнообразные движения сомкнутыми ладонями – рыбки уплывают.</i></p>
14	<p><b>«Десять котят»</b></p> <p>У Мурочки нашей есть десять</p>	<p><i>Ребенок складывает ладошки, пальцы прижимает</i></p>

	<p>котят, Сейчас все котята по парам стоят: Два толстых, два ловких, Два длинных, два хитрых, Два маленьких самых И самых красивых.</p>	<p><i>друг к другу. Локти должны опираться на стол.</i> <i>Ребенок покачивает из стороны в сторону, не разъединяя пальцев.</i> <i>Ребенок постукивает соответствующими пальцами друг о друга – от большого к мизинцу.</i></p>
15	<p><b>«Осень»</b> Раз, два, три, четыре, пять, Будем листья собирать, Листья березы, листья рябины, Листья у тополя И у осины, Листики дуба мы соберем, Маме осенний букет соберем.</p>	<p><i>Ребенок по очереди загибает пальчики, начиная с большого.</i> <i>Ребенок сжимает и разжимает кулачки.</i> <i>Ребенок загибает пальчики, начиная с мизинца.</i></p>
16	<p><b>«Мышка и часы»</b> Мышь полезла как-то раз Посмотреть, который час. Вдруг часы сказали: «Бом!» Мышь скатилась кувырком, Мышь полезла второй раз Посмотреть, который час. Вдруг часы сказали: «Бом, бом!» Мышь скатилась кувырком. Мышь полезла в третий раз Посмотреть, который час. Вдруг часы сказали: «Бом, бом, бом!» Мышь скатилась кувырком.</p>	<p><i>Ребенок сидит на полу на коленях и пальчиками «Бежит» от пола по телу до макушки.</i> <i>Ребенок хлопает в ладоши над головой.</i> <i>Ребенок «скатывает» руки на пол.</i> <i>Ребенок хлопает в ладоши над головой два раза.</i> <i>Ребенок «скатывает» руки на пол.</i> <i>Ребенок «скатывает» руки на пол.</i></p>
17	<b>«Гном»</b>	<i>Ребенок поднимает руки над головой и изображает</i>

	<p>Жил да был веселый гном С огромными ушами. Он на сахарной горе Спал под воротами. Вдруг, откуда ни возьмись, Великан подкрался, Скушать гору захотел, Но только подавился! Ну а что ж веселый гном? Гном все спит глубоким сном!</p>	<p><i>колпачок гнома.</i> <i>Ребенок описывает руками большие круги вокруг ушей.</i> <i>Ребенок ставит локти на стол, руки прямо, ладони ребенок складывает так, чтобы получился треугольник.</i> <i>Ребенок пальцами изображает ворота.</i> <i>Ребенок поднимает руки высоко над головой.</i> <i>Ребенок громко смеется, держась за живот!</i> <i>Ребенок изображает спящего гнома.</i></p>
18	<p><b>«Белки-непоседы»</b> Раз, два, три, четыре, пять, Пришли к нам белки поиграть. Одна куда-то ускакала, Четыре белочки осталось, А теперь скорей смотри: Их уже осталось три. Ну и ну, какая жалость, Только две у нас осталось. Эта новость так грустна, Осталась белочка одна, А пока мы их считали, Белочки от нас сбежали.</p>	<p><i>Ребенок показывает пять пальчиков.</i> <i>Ребенок прячет руку за спину.</i> <i>Ребенок показывает четыре пальчика.</i> <i>Ребенок прячет руку за спину.</i> <i>Ребенок показывает три пальчика.</i> <i>Ребенок прячет руку за спину.</i> <i>Ребенок показывает два пальчика.</i> <i>Ребенок прячет руку за спину.</i> <i>Ребенок показывает один палец.</i></p>
19	<p><b>«Шла кукушка»</b> Шла кукушка мимо рынка, У нее была корзинка. Вдруг корзинка на пол – бух, Полетело десять мух!</p>	<p><i>Ребенок «идет» по столу на выпрямленных указательном и среднем пальцах, остальные пальчики поджаты.</i> <i>Ребенок соединяет ладошки «ковшиком».</i> <i>Ребенок ударяет сомкнутыми ладошками по коленям и разъединяет руки.</i> <i>Ребенок разводит руки в стороны и шевелит пальчиками.</i></p>

20	<p><b>«Маша-хозяйка»</b></p> <p>Наша-то Маша Сметлива была, Всем она в доме Работу нашла. Мисочку собачка Моем язычком, Мышка подбирает Крошки под столом, Кошка под окошком Когтями скребет, Курочка в сережках Избушку метет.</p>	<p><i>Ребенок на каждую строчку хлопает в ладоши: то правая, то левая рука сверху.</i></p> <p><i>Большой палец правой руки ребенка оттопырен – «ухо», указательный согнут, остальные выпрямлены. «Собачка» наклоняется к «миске» — округленной левой рукой, «моет» ее (движения мизинца в сторону и обратно.)</i></p> <p><i>Согнутые мизинец и указательный палец правой руки ребенка – «ушки», сомкнутые и прогнутые средний, безымянный и большой – «мордочка». «Мышка» пощипывает выпрямленную левую ладонь.</i></p> <p><i>Пальцы правой руки ребенка собраны, как при фигуре «мышка», но пальцы, которые изображают мордочку, не прогнуты, а округлены.</i></p> <p><i>Пальцы правой руки скребут ладонь левой.</i></p> <p><i>Правая рука ребенка «подметает» выпрямленную левую.</i></p>
21	<p><b>«Домик гномика»</b></p> <p>Под грибком – шалашик-домик, Там живет веселый гномик. Мы тихонько постучим, В колокольчик позвоним, Двери нам откроет гномик, Станет звать в шалашик-домик. В домике дощатый пол, А на нем дубовый пол, Рядом стул с высокой спинкой, На столе – тарелка с вилкой. И блины горой стоят – Угощенье для ребят!</p>	<p><i>Ребенок соединяет ладошки шалашиком.</i></p> <p><i>Ребенок стучит кулачком левой руки о ладошку правой.</i></p> <p><i>Ладони обеих рук ребенка обращены вниз, пальцы скрещены; средний пальчик правой руки опущен вниз и слегка качается.</i></p> <p><i>Ребенок опускает ладони вниз, ребром прижатые друг к другу.</i></p> <p><i>Левая рука ребенка сжата в кулак, сверху на кулак опускается ладонь правой руки.</i></p> <p><i>Ребенок направляет левую ладонь вертикально вверх, к ее нижней части приставляет кулачок правой руки.</i></p> <p><i>Ладонь левой руки ребенка лежит на коленях и направлена вверх, правая рука изображает вилку: ладонь направлена вниз, четыре пальца выпрямлены и слегка разведены в стороны, а большой палец прижат к ладони.</i></p>
22	<p><b>«Упрямые козлики»</b></p> <p>Как-то раз к кому-то в гости</p>	<p><i>Ребенок большими пальчиками прижимает к ладошке средние и безымянные.</i></p>

	<p>Шел козленок через мостик, А навстречу шел другой, Возвращался он домой.</p> <p>Два рогатых глупых братца Стали на мосту бодаться, не желая уступить</p> <p>И другого пропустить.</p> <p>Долго козлики сражались, Разбегались и толкались.</p> <p>Вдруг с разбега лбами – бух! И с моста в водичку – плюх!</p>	<p><i>Ребенок держит кисти рук горизонтально и медленно сближает руки.</i></p> <p><i>На каждую строчку ребенок соединяет руки.</i></p> <p><i>Ребенок хлопает в ладоши.</i></p> <p><i>Ребенок роняет руки на колени.</i></p>
23	<p><b>«Толстые поросятки»</b></p> <p>Двое толстых поросят За воротами стоят.</p> <p>Поросята эти ждут, Что им кушать принесут.</p> <p>Двое толстых поросят Снизу в щелочку глядят.</p> <p>Бегают туда-сюда: «Где же вкусная еда?»</p> <p>Двое толстых поросят В дверь копытцами стучат.</p> <p>Вдруг открылась эта дверь: «Можно выбежать теперь!»</p> <p>Двое толстых поросят Громко, радостно визжат: «Вот корыто, да, да, да, А в нем вкусная еда!»</p>	<p><i>Ребенок ставит ладошки ребром на стол, как «закрытые ворота», большие пальчики подняты.</i></p> <p><i>Ребенок просовывает большие пальцы между мизинцами и безымянными.</i></p> <p><i>Ребенок сгибает и разгибает большие пальчики.</i></p> <p><i>Ребенок стучит большими пальчиками по ладошкам.</i></p> <p><i>Ребенок немножко раскрывает ладошки, не отрывая при этом их от стола.</i></p> <p><i>Ребенок складывает ладошки как корытце и шевелит большими пальчиками.</i></p>
24	<p><b>«Иголка и наперсток»</b></p> <p>Вышивает, шьет иголка.</p>	<p><i>Левая ладонь ребенка раскрыта, в правой руке – воображаемая иголка; иголка шьет и задевает</i></p>

	<p>Пальцу колко, пальцу больно,  А наперсток  В тот же миг  К (имя ребенка) на пальчик  Прыг!  Говорит иголке:  - Шей!  А колоться ты не смей.</p>	<p><i>указательный пальчик на левой руке.</i></p> <p><i>Правой рукой выполнить такое движение, как будто надеваете на указательный палец левой руки наперсток.</i></p> <p><i>Левая ладошка ребенка раскрыта, в правой руке – воображаемая иголлка, ребенок шьет.</i></p> <p><i>Ребенок грозит пальчиком левой руки.</i></p>
25	<p><b>«Кот-повар»</b></p> <p>Падал снег на порог,  Кот испек себе пирог,  А пока лепил и пек,  Ручейком пирог утек.  Пирожки себе пеки  Не из снега, а муки.</p>	<p><i>Ребенок поднимает руки вверх, а затем медленно опускает ладошки на стол.</i></p> <p><i>Ребенок изображает лепку пирога.</i></p> <p><i>Ребенок «бежит» пальчиками обеих рук по столу.</i></p> <p><i>Ребенок вновь изображает лепку пирога.</i></p>
26	<p><b>«Пять грибов»</b></p> <p>Топ-топ – пять шагов,  В туесочке пять грибов.  Мухомор – он красный,  Но этот гриб опасный,  А второй – лисичка – рыжая  косичка,  Третий гриб – волнушка –  розовое ушко,  А четвертый гриб – сморчок,  Бородатый старичок.  Пятый гриб – белый,  Кушай его смело.</p>	<p><i>Ребенок «шагает» пальчиками по столу.</i></p> <p><i>Ребенок переплетает пальчики обеих рук – это туесок, большие пальчики ребенок соединяет вместе – ручка.</i></p> <p><i>На каждую строчку стихотворения ребенок загибает по одному пальчику, начиная с мизинца.</i></p>
27	<p><b>«Ветер, ветер, ветерок»</b></p> <p>Ветер по лесу гулял,  Ветер листики считал:</p>	<p><i>Ребенок выполняет ладошками плавные волнообразные движения.</i></p>

	<p>Вот – дубовый,  Вот – кленовый,  Вот – рябиновый, резной,  Вот – с березки, золотой.  Вот – последний лист с осинки  Ветер бросил на тропинку.</p>	<p><i>Ребенок загибает по одному пальчику, начиная с большого.</i></p> <p><i>Ребенок поднимает руки вверх, а затем плавно опускает ладошки на стол или колени.</i></p>
28	<p><b>«Мышонок»</b></p> <p>Сел мышонок на масленок,  А масленок – липкий гриб,  Посидел на нем мышонок  И прилип, прилип, прилип.</p>	<p><i>Ребенок ладонью левой руки накрывает кулачок правой.</i></p> <p><i>Ребенок вращает кулачком правой руки.</i></p> <p><i>Ребенок трет ладонью левой руки по кулачку правой.</i></p> <p><i>Ребенок «отрывает» левую ладошку от кулачка, а она «держится».</i></p>
29	<p><b>«Считалка»</b></p> <p>Сколько пальчиков у нас?  Посчитаем?  - Это – раз!  Загибаем?  - Это – два!  Продолжаем?  - Три, четыре...  Где же пятый?  - Вот, смотрите!  Продолжаем на другой:  Вот шестой, седьмой,  восьмой...  Пиф-паф-ой-ой-ой!  Да, девятый он такой!  Сколько пальчиков всего?  - Ровно десять! О-го-го!!!</p>	<p><i>Ребенок сгибает руки в локтях, растопыривает пальчики и крутит кистями рук в разные стороны.</i></p> <p><i>Ребенок загибает левой рукой пальчики на правой руке. На пятый пальчик большой палец поднимает вверх.</i></p> <p><i>Ребенок продолжает загибать пальчики на другой руке, начиная с мизинца. Когда ребенок загнет восьмой палец, у него получится «пистолет», из которого он стреляет.</i></p> <p><i>Ребенок сгибает руки в локтях, растопыривает пальчики и крутит кистями рук в разные стороны.</i></p>