

## Картотека пальчиковой гимнастики

### Сентябрь

#### 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!»

Показывают большой палец.  
Поочередно соединяют  
большой палец с остальными.

#### Мебель

Мебель я начну считать:  
Кресло, стол, диван, кровать,  
Полка, тумбочка, буфет,  
Шкаф, комод и табурет.  
Много мебели назвал -  
Десять пальчиков зажал!

Пальцы обеих рук поочередно зажимают в  
кулачки.  
Поднимают зажатые кулачки вверх.

#### Портные

Привет, Николка!  
Бери скорей иголку.  
Будем шить Кате  
Новое платье.

Руки сжаты в кулачки.  
На каждое слово поочередно разжимают  
пальцы,  
начиная с мизинца левой руки.

### Октябрь

#### «ДОЖДИК»

Раз, два, три, четыре, пять,  
Вышел дождик погулять.  
Шел неспешно, по привычке,  
А куда ему спешить?  
Вдруг читает на табличке:  
«По газону не ходить!»

*Удары по столу пальчиками.  
(Левая начинает с мизинца, правая — с  
большого пальца.)  
Беспорядочные удары по столу пальчиками  
обеих рук.)  
«Шагают» средним и указательным  
пальчиками*

Дождь вздохнул тихонько:  
— Ох!  
И ушел.  
Газон засох.

*обеих рук по столу.  
Ритмично ударяют то ладонями,  
то кулачками по столу.  
(Часто и ритмично бьют в ладоши.)  
(Один хлопок.)  
(Ритмичные хлопки по столу.)*

### «ОВОЩИ»

Хозяйка однажды с базара  
пришла,  
Хозяйка с базара домой  
принесла  
Картошку, капусту, морковку,  
горох, петрушку и свеклу.  
Ох!..  
Вот овощи спор завели на столе  
—  
Кто лучше, вкусней и нужней на  
земле,  
Картошка? Капуста? Морковка?  
Горох? Петрушка иль свекла?  
Ох!  
Хозяйка тем временем ножик  
взяла  
И ножиком этим крошить  
начала  
Картошку, Капусту, Морковку,  
Горох, Петрушку и свеклу.  
Ох!  
Накрытые крышкой, в душном  
горшке  
Кипели, кипели в крутом  
кипятке  
Картошка, Капуста, Морковка,  
Горох, Петрушка и свекла.  
Ох!  
И суп овощной оказался не лох!

*(«Шагают» пальчиками по столу.)  
(Загибают по одному пальчику.)  
(Хлопок.)  
(Попеременные удары кулачками и  
ладонями.)  
(Загибают пальчики.)  
(Хлопок.)  
(Стучат ребром ладони по столу.)  
Загибают по одному пальчику.)  
(Хлопок.)  
(Ладони складывают крест-накрест на  
столу.)  
(Загибают по одному пальчику.)  
(Хлопок.)  
(Показывают большой палец.)*

## Ноябрь

### «ДОМИК»

Под грибом - 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 стол.  
Рядом - стул с высокой спинкой  
На столе - тарелка с вилкой.  
И блины горой стоят –  
Угощение для ребят.

*(Ладони шалашиком)*  
*(Постучать кулаком одной руки о ладонь другой руки)*  
*(«Звоним в колокольчик»)*  
*(Ладони ребром прижаты друг к другу)*  
*(Показываем стол)*  
*(Показываем стул)*  
*(Ладонь левой руки направлена вверх (тарелка), правая рука (вилка): ладонь направлена вниз, четыре пальца выпрямлены и слегка разведены в стороны, а большой прижат к ладони)*

### «ДОМ»

Я хочу построить дом,  
Чтоб окошко было в нём,  
Чтоб у дома дверь была,  
Рядом чтоб сосна росла,  
Чтоб вокруг забор стоял,  
Пёс ворота охранял.  
Солнце было,  
Дождик шёл,  
И тюльпан в саду расцвёл.

*(Руки над головой "домиком")*  
*(Руки перед глазами "окошко")*  
*(Ладони повернуты к себе, сомкнуты)*  
*(Пальцы растопырены, руки тянем вверх)*  
*(Руки перед собой кольцом)*  
*(Одна рука "пёс")*  
*(Скрестить кисти рук, пальцы растопырены)*  
*(«Стряхивающие» движения)*  
*(Пальцы-лепестки смотрят вверх)*

## Декабрь

### «НА ЁЛКЕ»

Мы на елке веселились,  
И плясали, и резвились,  
После добрый Дед Мороз  
Нам подарки преподнес.  
Дал большущие пакеты,  
В них же — вкусные предметы:  
Конфеты в бумажках синих,  
Орешки рядом с ними,  
Груша, Яблоко, один  
Золотистый мандарин.

*(Ритмичные хлопки в ладоши.)*  
*(Ритмичные удары кулачками.)*  
*(Дети «шагают» средним и указательным пальцами обеих рук по столу.)*  
*(«Рисуют» руками большой круг.)*  
*(Делают ритмичные хлопки.)*  
*(Загибают на обеих руках пальчики, начиная с большого.)*

### «ЗИМА»

Пришла зима,  
Принесла мороз.  
Пришла зима,  
Замерзает нос.  
Снег,  
Сугробы,  
Гололед.  
Все на улицу — вперед!  
Теплые штаны наденем, шапку,  
шубу, валенки.  
Руки в варежках согреем  
И завяжем шарфики.  
Зимний месяц называй! Декабрь,  
Январь, Февраль.

трем ладошки друг о друга  
пальцами массируем плечи, предплечья  
трем ладошки друг о друга  
ладошкой массируем кончик носа  
плавные движения ладонями  
кулаки стучат по коленям попеременно  
ладони шоркают по коленям разнонаправлено  
одна рука на колени ладонью, вторая рука  
согнута в локте,  
кулак (меняем)  
ладонями проводим по ногам  
ладонями проводим по голове, по рукам,  
топаем ногами  
круговые движения ладонями одной руки  
вокруг другой ладони  
ладони прикладываем друг на друга к  
основанию шеи  
ладони стучат по коленям  
кулак, ребро, ладонь

### Январь

### «КОТЯТА»

У кошки нашей есть десять  
котят,  
Сейчас все котята по парам  
стоят:  
Два толстых,  
Два ловких.  
Два длинных,  
Два хитрых,  
Два маленьких самых  
И самых красивых.

*(Ладони складываем,  
пальцы прижимаем друг к  
другу)  
(Постукиваем  
соответствующими  
пальцами друг о друга от  
большого к мизинцу)*

### «ПИРОГ»

Падал снег на порог.  
Кот слепил себе пирог.  
А пока лепил и пек,  
Ручейком пирог утек.  
Пирожки себе пеки  
Не из снега — из муки.

*(Дети два раза медленно опускают ладони на стол.)  
(Показывают, как лепят пирог)  
(«Бегут» пальчиками обеих рук по столу)  
(Опять показывают, как пекут пирог)*

## Февраль

### «ТРАНСПОРТ»

Будем пальчики сгибать -  
Будем транспорт называть:  
Автомобиль и вертолет,  
Трамвай, метро и самолет.  
Пять пальцев мы в кулак зажали,  
Пять видов транспорта назвали.

*(Сжимают и разжимают пальчики)  
(Поочередно разжимают пальчики, начиная с мизинца)  
(Сжимают пальцы в кулачок, начиная с большого)*

### «ПОСЧИТАЕМ»

Раз, два, три, четыре, пять -  
Буду транспорт я считать.  
Автобус, лодка и мопед,  
Мотоцикл, велосипед,  
Автомобиль и самолет,  
Корабль, поезд, вертолет.

*(Сжимают и разжимают пальчики)  
(Поочередно сжимают пальчики обеих рук в кулачки, начиная с мизинца левой руки)*

### «КНИГИ»

Много книжек есть на свете,  
Читать их очень любят дети.  
Если книги мы прочтем,  
То узнаем обо всем:  
Про моря и океаны,  
Удивительные страны.  
Про животных прочитаем  
И про космос мы узнаем.

*(Ладони соединяют вместе «книжкой».  
Раскрывают и закрывают «книгу»)  
(Поочередно соединяют одноименные пальцы обеих рук, начиная с мизинцев)*

## Март

### **«ЦВЕТЫ»**

Наши алые цветки  
распускают лепестки.  
Ветерок чуть дышит,  
Лепестки колышет.  
Наши алые цветки  
закрывают лепестки,  
Головой качают,  
Тихо засыпают

*(Медленно разгибать пальцы из кулаков.)  
(Покачивать кистями рук вправо-влево,  
медленно сжимать пальцы в кулаки.)  
(Покачивать кулаки вперед-назад.)*

### **«ЦВЕТОК ПРОСНУЛСЯ»**

Утром рано он закрыт,  
но к полудню ближе  
Раскрывает лепестки,  
красоту их вижу.  
К вечеру цветок опять закрывает  
венчик.  
И теперь он будет спать,  
До утра как птенчик.

*(Кисти рук – бутоны, соединены у основания  
рук.)  
(Плавно распускаются.)  
(Закрываются затем под щеку.)  
(Имитация сна.)*

### **«МАМИНЫ ПОМОЩНИКИ»**

Раз, два, три, четыре,  
Мы посуду перемыли:  
Чайник, чашку, ковшик, ложку  
И большую поварешку.  
Мы посуду перемыли.  
Только чашку мы разбили,  
Ковшик тоже развалился.  
Нос у чайника отбился.  
Ложку мы чуть-чуть сломали.  
Пока маме помогали.

*(Попеременно ритмично  
ударяют кулачок об кулачок  
и хлопают в ладоши.)  
(Одна ладонь скользит по  
другой.)  
(Загибают пальчики, по  
одному, на каждое  
название посуды.)  
(Одна ладонь скользит по  
другой.)  
(Загибают пальчики.)*

## Апрель

### **«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.)*

### «КОСМОНАВТЫ»

Космонавтом хочешь стать?  
Сильным быть и ловким? Нужно  
обладать сноровкой. Научитесь  
понемножку поиграть в быстрые  
ладошки.

Надо пару подобрать да лицом  
друг к другу встать.

Если чистые ладошки значит,  
можно начинать.

Важно строго по порядку все  
быстрее, без оглядки. Так в  
ладошки ударять!

*( Дети встают парами, кладут  
ладошки на ладошки друг другу,  
ударяют по ладошкам, кто сверху,  
затем меняются.)*

### «ПОСЕВ ПШЕНИЦЫ»

Будем сеять мы пшеницу  
В землю зернышки бросать.  
И не пустим мы синицу  
Наши всходы пеклевать.  
Кыш-кыш.

*(Пальцами делать движения - крошим  
крошки, пальцы в щепоть - синица,  
наклонять кисть клюет, махать руками  
—кыш-кыш.)*

## Май

### «ВЕСЕЛАЯ ВСТРЕЧА»

Здравствуй, котенок!  
Здравствуй, козленок!  
Здравствуй, щенок!  
И здравствуй, утенок!  
Здравствуй, веселый, смешной  
поросенок!

*(Разгибают пальцы, начиная с мизинца,  
пошевеливают каждым пальцем,  
приветствуя животных.)*

### «КАКИЕ БЫВАЮТ РЫБЫ?»

Мы в подводном мире, друг,  
Рыбы плавают вокруг:  
Рыба-меч, рыба-молот  
и рыба-пила,  
Рыба-удильщик и рыба-игла.

*(Выполняют движения руками, как  
будто плывут.)  
(Делают поочередные  
волнообразные движения то  
правой, то левой ладошкой.)  
(Поочередно сгибают пальцы,  
начиная с мизинца.)*

## «НАСЕКОМЫЕ»

Дружно пальчики считаем -  
Насекомых называем.

Бабочка, кузнечик, муха,  
Это жук с зеленым брюхом.

Это кто же тут звенит?

Ой, сюда комар летит!

Прячьтесь!

*(Сжимают и разжимают пальцы.)*

*(Поочередно сгибают пальцы в кулачок,  
начиная с большого.)*

*(Вращают мизинцем.)*

*(Прячут руки за спину.)*