**Пальчиковая гимнастика**

**Две подружки.**

На лужайке две подружки

(Похлопать по коленям в ритм текста)

Ква-ква-ква, ква-ква-ква.

(Похлопать в ладоши в ритм текста)

Две зеленые лягушки:

(Хлопки по коленям)

Ква-ква-ква, ква-ква-ква.

(Хлопки в ладоши) .

Ква! (Притопнуть одной ногой) .

Хором песни распевают:

(Сложить ладони и чуть –чуть приоткрыть лягушкам ротик) .

Ква-ква-ква, (хлопки в ладоши)

Ква-ква-ква. (Притопы ногой в ритм текста) .

И спокойно спать мешают (Погрозить пальцем) .

Ква-ква-ква, ква-ква-ква! (Похлопать в ладоши) .

Ква!

**Дом.**

На опушке дом стоит.

(Сложить ладони домиком над головой) .

На дверях замок висит.

(Сомкнуть ладони в «замок») .

За дверями стоит стол,

(Накрыть ладонью правой руки кулачок левой) .

Вокруг дома частокол.

(Руки перед собой, пальцы растопырены) .

Тук – тук – тук! Дверь открой!

(Постучать кулачком одной ладони о другую) .

Заходите, я не злой!

(Руки в стороны, ладони вверх тыльной стороной) .

**Семья могучая.**

В одном лесу дремучем

(Покачать руками над головой, как деревья) .

Жила семья могучая.

(Сложить руки в замок) .

У них был дом огромный

(Сложить ладони над головой в виде крыши) .

И крыша с трубой темной.

(Поднять средние пальцы – труба) .

Из трубы в колечки дым.

(«Колечки» из всех пальцев поочередно) .

Плим, плим, плим!

(Пощелкать пальцами) .

**Есть у каждого дом.**

У лисы в лесу глухом,

Есть нора – надежный дом.

Не страшны зимой метели

Белочке в дупле на ели.

(Загибают пальцы на обеих руках:

на первое двустишие – на левой руке,

на второе – на правой руке) .

**Под кустами еж колючий**

Нагребает листьев кучу.

Из ветвей, корней, коры

Хатки делают бобры.

(Удары поочередно ладонями и кулачками) .

**Разыгра.**

Девочки и мальчики, где же ваши пальчики?

(Спрятать руки за спину) .

Пошли пальчики с утра

(Пошевелить пальцами) .

В гости к тете Разыгра

(Похлопать в ладоши) .

На скамеечке сидели

(На большом пальце «посидеть» каждым пальчиком, начиная с мизинца) .

Да в окошечко глядели.

(Сложить «окошечки» перед глазами) .

Напилися чаю, чаю разыграю,

(Чередовать хлопки и показ больших пальцев) .

Солнышку ладошки погладили немножко,

(Погладить ладошки друг о друга, слегка массируя их) .

Пальчики подняли, лучиками стали.

(Поднять обе руки вверх, растопырить с усилием пальцы) .

**Кони.**

Садимся на коней. Тпру!

Кони, на старт!

(Кладем руки на стол, ладонями вниз) .

Поскакали! (Стучим ладонями по столу, имитируя стук копыт) .

По травке! (Поглаживаем стол, проводя поочередно левой и правой ладонью по направлению к себе) .

По песочку! (Потираем одну ладонь о другую) .

По камушкам! (Стучим по столу ноготками) .

По мостовой! (Стучим кулачками) .

По болотцу! (Массирующими движениями стучим по щечкам) .

По топкому болотцу! (Стучим по щечкам и причмокиваем) .

По ледочку! (Цокать языком) .

По снежочку! (Ударяем мягкими ладошками по столу) .

Через ямку! (Сделать руками движения, имитирующие прыжок) .

По пыльной дорожке! (Хлопаем ладонями по коленям) .

В горку! (Стучим по столу в замедленном темпе, как будто нам тяжело подниматься) .

С горки! (Стучим в очень быстром темпе) .

Ускакали далеко! (Очень тихо стучим) .

Скачут совсем близко! (Стучим громко) .

Прискакали! (Сильно ударяем ладонями по столу) .

**Пальчики.**

Вот помощники мои,

Их как хочешь поверни.

Раз – два – три – четыре – пять,

Не сидится им опять.

Постучали, повертели,

И работать расхотели.

Этот пальчик хочет спать,

Этот пальчик – прыг в кровать,

Этот пальчик прикорнул,

Этот пальчик уж заснул.

А другой – давненько спит. (Загибаем пальцы, начиная с большого) .

Это кто у нас шумит?

Тише, тише, не шумите,

Пальчики не разбудите! (Шепотом) .

Утро ясное придет,

Солнце ясное взойдет, (Погромче)

Станут птички распевать,

Станут пальчики вставать. (Громко) .

Просыпайся, детвора!

В детский сад идти пора! (Все поднимают руки с раскрытыми ладонями) .

**Комарики.**

Вот они оживают, складываясь в щепотку, становятся "комариками" и со словами:

Дарики-дарики,

Летели комарики,

Вились, вились,

В щечку (носик, ручку) вцепились!

"Кусайте" малыша за разные части тела к его превеликому удовольствию.

**Паучок.**

А какой замечательный паучок получается из растопыренных пальцев! Перебирая лапками, он двигается совсем как настоящий. Подбирается к малышу:

Тупи-тупи-тупи-ту,

Паутинку я плету,

Паутинку я плету,

Тупи-тупи-тупи-ту.

Нюше (Васе, Маше.) ножку (ручки, ушки.) оплету,

Тупи-тупи-тупи-ту!

И "запутывает", щекочет.

Черепашка.

А еще рука может стать черепашкой, если из кулака медленно выдвигать большой палец:

Панцирь носит черепаха,

Прячет голову от страха.

И потом быстро убирайте "голову" обратно в "панцирь".

**Компот.**

Одну руку ставим ладошкой вверх, а указательным пальчиком другой руки водим по ладони круговыми движениями, "перемешивая компот":

Варим, варим мы компот.

Фруктов надо много. Вот:

(Загибаем поочередно пальчики.)

Будем яблоки крошить,

Груши резать и варить,

Отожмем лимонный сок,

Слив положим и песок.

(Разгибаем все пальчики и опять "перемешиваем".)

Варим, варим мы компот,

Угостим честной народ!

**Семейка.**

Возьмите ручку ребенка и прижимайте его пальцы к ладошке по одному, начиная с большого:

Вот дедушка.

Вот бабушка.

Вот папочка.

Вот мамочка.

Вот деточка моя.

А вот и вся семья!

С этими словами обхватите кулачок ребенка.

**Зайчата.**

Сначала нужно сжать кулачок. Это "заячий домик". "Зайчата" выходят из домика по одному. А потом так же возвращаются обратно:

Раз, два, три,

Четыре, пять -

Вышли зайчики гулять.

Раз, два, три,

Четыре, пять -

В домик спрятались опять!

**Белка.**

Пусть ребенок вытянет руки ладошками вниз и в такт стишкам то сжимает пальцы в кулак, то раскрывает их веером:

Сидит белка на тележке

Продает она орешки.

Кому?

(Рука переворачивается ладонью вверх, пальчики, от большого к мизинцу, поочередно загибаются.)

Лисичке-сестричке,

Воробью,

Синичке,

Мишке косолапому,

Котику усатому.

**Мальчик – пальчик.**

Нужно взять в свой кулак большой палец ребенка и, потряхивая его, поинтересоваться:

Пальчик-мальчик, где ты был?

А затем, отгибая от детского кулачка пальчики, отвечать:

— С этим братцем в лес ходил.

— С этим братцем щи варил.

— С этим братцем кашу ел.

— С этим братцем песни пел!

**Пальчики.**

Пальчики левой руки, начиная с мизинца, поочередно пригибайте к ладошке со словами:

Этот пальчик хочет спать,

Этот пальчик лег в кровать,

Этот пальчик чуть вздремнул,

Этот пальчик уж уснул,

Тише, тише, не шумите,

(Правой рукой качаем кулачок.)

Солнце красное взойдет,

Утро ясное придет,

Будут птицы щебетать,

Будут пальчики вставать!

(Пальчики с силой расправляются веером.)

**Пальчики.**

Малышу будет интересен несложный стишок, с помощью которого легко запомнить названия пальчиков. Каждый называемый палец ребенок обхватывает кулаком другой руки:

Пальчик толстый и БОЛЬШОЙ

В сад за сливами пошел.

УКАЗАТЕЛЬНЫЙ с порога

Указал ему дорогу.

СРЕДНИЙ пальчик — самый меткий.

Он сбивает сливы с ветки.

БЕЗЫМЯННЫЙ поедает.

А МИЗИНЧИК-господинчик

В землю косточки сажает.

**"Цапки".**

Один ставит руку тыльной стороной ладони вниз, как крышу. Другой или другие снизу приставляют к ней указательные пальцы. Со словами:

Кошки, мышки,

Волки, зайцы,

Прячьте пальцы! Цап!

"Крыша" захлопывается, и нерасторопные пальцы попадаются.

**Вариант 2.**

На горе стояли зайцы,

И кричали: Прячте пальцы».

**Вариант 3.**

Под моею крышей

Собралися мыши,

Заяц, белка, … ., жаба.

Цап!

**Локотки.**

В такт произносимым словам выстукивать по столу локотками, кулачками или суставами согнутых пальцев.

Ай, туки, туки, туки!

Застучали молотки,

Застучали молоточки,

Заиграли локоточки:

Туки – ток, туки – ток!

Вот и вырос малышок!

**Лады – ладуси.**

Лады – ладуси, (Хлопки в ладоши) .

Были у бабуси.

Ели кренделек, (Загибать по одному пальцы, начиная с большого) .

Пили киселек.

Взяли на дорожку

Пышную лепешку.

Да в придачу - из печи

Маковые калачи!

Не хотите калачей?

Так летите! Э – ге – гей! (Взмахи руками, имитирующие полет птиц, бег по кругу) .

**Большаку – дрова рубить…**

Большаку – дрова рубить, (Загибать по одному, начиная с большого, пальцы) .

А тебе – дрова рубить,

А тебе – печь топить,

Тебе – кашу варить.

А малышке – песни петь. (Загнуть последний – мизинец) .

Песни петь, да плясать, (Делать руками «фонарики») .

Родных братьев потешать.

**Пальчик – мальчик, где ты был…**

(Ручки сжаты в кулаки, большие пальцы – вверх, вращаются: левый – по часовой стрелке, правый – против часовой. Затем большой палец прижимается поочередно к каждому пальцу, начиная с указательного) .

Пальчик – мальчик, где ты был?

С этим братцем в лес ходил,

С этим братцем щи варил,

С этим братцем кашу ел,

С этим братцем песни пел.

**Утречко.**

Утро настало, солнышко встало. (Ладони скрещены, пальцы растопырены, образуя солнышко) .

Эй, братец Федя, буди соседей! (Пальцы сжаты в кулак, большой поднят кверху и совершает круговые движения) .

Вставай, большак!

Вставай, указка!

Вставай, середка!

Вставай, Сиротка!

И ты, крошка – Митрошка! (Указательным пальцем левой руки поочередно надавить на подушечку называемого пальца) .

Привет, ладошка! (Щелчок по середине ладошки) .

Все проснулись и потянулись! (Руки вверх, пальцы вытягиваются, растопырены с усилием) .

\* Упражнение повторить дважды, сначала правой рукой, затем – левой.

**Дом на горе.**

На горе мы видим дом. (Кистями рук сложить домик) .

Много зелени кругом. (Волнообразные движения кистями рук) .

Вот – деревья, вот – кусты (Руками сделать «деревья» и «кусты») .

Вот – пушистые цветы! (Пальцами показать бутон – распускающийся цветок) .

Окружает все забор. (Перед собой показать «забор» из пальцев) .

За забором – чистый двор. (Погладить ладонями стол) .

Мы ворота открываем (Кистями рук показать ворота, ворота открываются) .

К дому быстро подбегаем. (Пальцами «пробежаться» по столу) .

В дверь стучимся: «Тук – тук – тук! » (Постучать кулаками по столу) .

Кто – то к нам идет на стук. (Ладонь приставить к правому уху, прислушаться) .

В гости к другу мы пришли

И гостинцы принесли. (Вытянуть вперед руки, как – будто преподнося что – то)

**Скакалка.**

(Обе ладони сжаты в кулачок, большие пальцы подняты вверх. Делаем круговые движения большим пальцем, как будто крутим скакалку – сначала в одну сторону, затем в другую) .

Я скачу, я верчу новую скакалку.

Захочу, обскачу Галку и Наталку.

Ну-ка, раз, ну-ка, два посреди дорожки.

Да бегом с ветерком, да на правой ножке.

Я скачу, я верчу новую скакалку.

Я скачу, я учу Галю и Наталку.

Ну-ка, раз, ну-ка, два, учатся сестрички,

За спиной день - деньской прыгают косички.

**Про птицу и птенчиков.**

На дереве было гнездо с птенчиками. Птенцы были голодные, громко просили есть. Прилетела мама- птица и стала кормить птенцов. Мама дала птенцам по одной гусенице (большой палец поочередно прикасается к остальным четырем, по две букашки (одновременное двукратное прикасание большим пальцем к остальным четырем) и по три мошки (трехкратное прикасание). Наелись птенцы и стали чистить клювы. Мама им помогала (большим пальцем с силой гладить края остальных пальцев поочередно) .

**Приветствие.**

Это команда - белочки, а это команда – зайчики (пальцы левой и правой руки). Это капитан белочек, а это капитан зайчиков (большие пальцы).

Каждый капитан здоровается со своей командой. (Упражнение делаем сначала с отдельными командами, затем одновременно) .

Обе команды здороваются друг с другом. (Поочередное касание парных пальцев обеих рук. Сначала зайчики и белочки, стоя прямо, затем с наклоном. Парные пальцы обеих рук при касании сгибаются – это почтительный поклон. Большие пальцы (капитаны) здороваются друг с другом (каждый зайчик со своей белочкой) .

**Котенок.**

Котенок – маленький, озорной и пушистый, точит когти. (Все пальцы согнуты так, что их подушечки прикасаются к основанию пальцев, ладонь в таком прижатом положении, все пальцы «бегают») .

Котенок выпустил когти. (Пальцы раскрыты, напряженно полусогнуты) .

Начал царапаться. (Пальцы быстро «бегают» в этом напряженном полусогнутом состоянии) .

Ай – яй – яй, котенок, какой ты шалун, нельзя так царапаться. Ну–ка, спрячь когти! (Через некоторое время котенок начинает опять точить когти…

Упражнение выполняется одновременно обеими руками) .

Ну что же ты, киска? (Котенок отвечает) :

«Эй, не стойте слишком близко,

Я тигренок, а не киска! »

**Угощение гномов.**

Стали гномы гостей приглашать. (Указательным пальцем правой руки надавливать по очереди на подушечки пальцев левой, затем наоборот) .

Каждому гостю досталось варенье. («Намазывать» варенье на кончик каждого пальца) .

Пальчики съели все угощение. (Последовательно, начиная с больших пальцев «склеить» одноименные пальцы на обеих руках) .

Плотно прижалась к ладошке ладошка. (Прижать ладони одна к другой) .

Гости не могут взять даже и ложки! (Плечи приподнять, руки развести в стороны – удивиться) .

**Колокольчик.**

Колокольчик все звенит, язычком он шевелит. (Тыльные стороны рук обращены вверх. Пальцы обеих рук скрещены, средний палец правой руки опущен вниз и ребенок им свободно вращает) .

Гусь стоит и все гогочет, ущипнуть тебя он хочет.