**Пальчиковая гимнастика**

**Дом**

Я хочу построить дом, *(Руки сложить домиком, и поднять над головой)*

Чтоб окошко было в нём, *(Пальчики обеих рук соединить в кружочек)*

Чтоб у дома дверь была,  *(Ладошки рук соединяем вместе вертикально)*

Рядом чтоб сосна росла. *(Одну руку поднимаем вверх и "растопыриваем" пальчики)*

Чтоб вокруг забор стоял, *(Соединяем руки в замочек и делаем круг перед собой)*

Пёс ворота охранял,

Солнце было, дождик шёл, *(Сначала поднимаем руки вверх, пальцы "растопырены".*

 *Затем пальцы опускаем вниз, делаем "стряхивающие" движения)*

И тюльпан в саду расцвёл! *(Соединяем вместе ладошки и медленно раскрываем*

 *пальчики - "бутончик тюльпана")*

**Друзья-садоводы**

Палец толстый и большой *(Ладошка собрана в "кулачок". Отгибаем большой пальчик,*

В сад за сливами пошёл. *выпрямляем его, затем сгибаем наполовину. И так несколько раз)*

Указательный с порога *(Отгибаем указательный пальчик, далее "сгибаем-разгибаем")*

Указал ему дорогу.

Средний палец самый меткий, *(Отгибаем средний пальчик, "сгибаем-разгибаем" его.*

Он сбивает сливы с ветки.  *Нужно стараться не сгибать указательный и большой пальцы)*

Безымянный подбирает, *(Отгибаем также безымянный, постараться не шевелить*

 *предыдущими пальчиками)*

А мизинчик-господинчик *(Отгибаем мизинчик)*

В землю косточки бросает!

**Кораблик**

По реке плывёт кораблик, *(Прижимаем нижние части ладошек друг к другу,*

 *верхние открыты - показываем "кораблик")*

Он плывёт издалека, *(Приставляем горизонтально левую руку к глазам - "смотрим вдаль")*

На кораблике четыре очень храбрых моряка. *(Показать 4 пальца)*

У них ушки на макушке,  *(Приставляем обе ладошки к своим ушам)*

У них длинные хвосты, *(Кончики пальцев обеих рук соединяем вместе*

 *и далее медленно разводим руки в стороны)*

И страшны им только кошки, *(Показываем две открытые от себя*

только кошки да коты! *ладошки, затем пальчики слегка сгибаем - получаются "коготки")*

В конце этой игры можно спросить у ребёнка:

-Что за моряки были на кораблике? *Ответ: мышки*

**Лодочка**

Две ладошки прижму, *(Прижать друг к другу обе ладошки,*

И по морю поплыву. *при этом не соединяя большие пальцы)*

Две ладошки, друзья, - *(Делать волнообразные движения руками - "лодочка плывёт")*

Это лодочка моя.

Паруса подниму, *(У соединенных вместе рук в форме "лодочки" поднять вверх большие пальцы)*

Синим морем поплыву. *(Продолжить волнообразные движения руками - "лодочкой")*

А по бурным волнам *(Полностью соединить друг с другом две ладошки для имитации*

Плывут рыбки тут и там. *рыбок и снова волнообразные движения - "рыбки плывут")*

**МЫШКА**

Мышка в норку пробралась, *(Делаем двумя ручками крадущиеся движения)*

На замочек заперлась. *(Слегка покачиваем скрещенными в замок пальчиками)*

В дырочку она глядит, *(Делаем пальчиками колечко)*

На заборе кот сидит!  *(Прикладываем ручки к голове как ушки и шевелим пальчиками)*

Апельсин *(Рука сжата в кулачок)*

Мы делили апельсин. *(Крутим кулачком вправо-влево)*

Много нас, а он один! *(Другой рукой разгибаем пальчики, сложенные в кулачок, начиная с большого)*

Эта долька для ежа,  *(Разгибаем указательный пальчик)*

Эта долька для чижа,  *(Разгибаем средний пальчик)*

Эта долька для утят, *(Разгибаем безымянный пальчик)*

Эта долька для котят, *(Разгибаем мизинчик)*

Эта долька для бобра, *(Открытую ладошку поворачиваем вправо-влево)*

Ну, а волку - кожура. *(Двумя руками показываем волчью пасть)*

Он сердит на нас - беда!  *(Складываем руки домиком)*

В домик прячемся - сюда!

**Шарик**

*(Сначала пальцы сложены в замочек. Начинаем их медленно разводить)*

Надуваем быстро шарик. *(Кончики пальцев обеих рук соприкасаются друг с другом - шарик надут)*

Он становится большой. *(Соприкасаем ладошки друг с другом полностью)*

Вдруг шар лопнул,

воздух вышел - *(Смыкаем вместе пальчики)*

Стал он тонкий и худой!

**Летела сова**

Летела сова, *(Машем руками)*

Весёлая голова.

Летела-летела,

На головку села. *(Кладём руки на голову)*

Села, посидела,

Головой повертела

И опять полетела. *(Снова машем руками)*

**Белка**

Сидит белка на тележке,  *(В самом начале кулачек сжат)*

Продаёт она орешки:  *(Поочерёдно разгибать все пальчики, начиная с большого)*

Лисичке-сестричке,

Воробью, синичке,

Мишке толстопятому,

Заиньке усатому…

**Наша семья**

Этот пальчик большой - *(По очереди разгибайте пальчики, начиная с большого)*

Это папа дорогой.

Рядом с папой - наша мама.

Рядом с мамой - брат старшой.

Вслед за ним сестренка -

Милая девчонка.

И самый маленький крепыш -

Это славный наш малыш.

**Зимняя прогулка**

Раз, два, три, четыре, пять *(Загибаем пальчики по одному)*

Мы во двор пришли гулять. *("Идём" по столу указательным и средним пальчиками)*

Бабу снежную лепили,  *("Лепим" комочек двумя ладонями)*

Птичек крошками кормили, *(Крошащие движения всеми пальцами)*

С горки мы потом катались,  *(Ведём указательным пальцем правой руки по ладони левой руки)*

А ещё в снегу валялись.  *(Кладём ладошки на стол то одной стороной, то другой)*

Все в снегу домой пришли. *(Отряхиваем ладошки)*

Съели суп и спать легли. *(Движения воображаемой ложкой, руки под щёки)*

**Паучок**

Паучок ходил по ветке, *(Руки скрещены. Пальцы каждой руки "бегут"*

А за ним ходили детки. *по предплечью, а затем по плечу другой руки.)*

Дождик с неба вдруг полил, *(Кисти свободно опущены, выполняем стряхивающее*

 *движение - дождик.)*

Паучков на землю смыл. *(Хлопок ладонями по столу/коленям.)*

Солнце стало пригревать,  *(Ладони боковыми сторонами прижаты друг к другу,*

 *пальцы растопырены, качаем руками - солнышко светит.)*

Паучок ползёт опять,  *(Делаем движения такие же, как и в самом начале.)*

А за ним ползут все детки,  *("Паучки" ползают по голове.)*

Чтобы погулять на ветке.

**Берёза**

Берёза моя, берёзонька.  *(Плавное движение правой рукой в сторону-вверх)*

Берёза моя кудрявая.  *(То же, но левой рукой)*

Стоишь ты, берёзонька, *(подъём рук вверх, вдох)*

Посредь долинушки, *(Опустить руки, выдох)*

На тебе, берёзонька*, (подъём рук, вдох)*

Листья зелёные, *(Опустить руки, выдох)*

Под тобой, берёзонька, *(Подъём рук, вдох)*

Трава шёлковая,  *(Опустить руки, выдох)*

Вокруг тебя, берёзонька, *(Подъём рук, вдох)*

Небушко ясное. *(Опустить руки, длительный выдох)*

**Рыбки**

Пять маленьких рыбок играли в реке, *(Ладони сомкнуты, чуть округлены.*

 *Выполняем волнообразные движения в воздухе.)*

Лежало большое бревно на песке,  *(Руки прижаты друг к другу.*

 *Переворачиваем их с боку на бок.)*

И рыбка сказала: "Нырять здесь легко!"  *(Ладони сомкнуты и чуть округлены.*

 *Выполняем ими "ныряющее" движение.)*

Вторая сказала: "Ведь здесь глубоко." *(Качаем сомкнутыми ладонями (отрицательный жест)*

А третья сказала: "Мне хочется спать!"  *(Ладони поворачиваются на тыльную сторону*

 *одной из рук – рыбка спит.)*

Четвёртая стала чуть-чуть замерзать. *(Быстро качаем ладонями – дрожь.)*

А пятая крикнула: "Здесь крокодил!  *(Запястья соединены.*

 *Ладони раскрываются и соединяются – рот.)*

Плывите отсюда, чтоб не проглотил!" *(Быстрые волнообразные движения сомкнутыми*

 *ладонями – уплывают.)*

**Шла кукушка**

Шла кукушка мимо рынка, *(Идём по столу на выпрямленных указательном и среднем*

 *пальцах, при этом остальные пальцы поджаты.)*

У неё была корзинка, *(Ладони соединяются "ковшом" – корзинка.)*

А корзинка на пол - бух! *(Ударяем сомкнутыми ладонями по столу/коленям, разъединяем руки.)*

Полетело десять (девять, восемь) мух!  *(Разводим руки в стороны, шевеля пальцами – летящие мухи.*

 *Количество разогнутых пальцев соответствует тексту.)*

**Пчёлки**

Домик маленький на ёлке, *(Одна из рук стоит на столе, опираясь на локоть, пальцы*

Дом для пчёл, а где же пчёлки?  *растопырены (ёлка) На второй руке пальцы смыкаются в*

 *кольцо (улей). "Улей" прижат к "ёлке".)*

Надо в дом постучать, *(Заглядываем в "улей".)*

Раз, два, три, четыре, пять.  *(Сжимаем кулачки, стучим ими друг о друга.)*

Я стучу, стучу по ёлке,

Где же, Где же эти пчёлки?  *(Стучим кулаками друг о друга, чередуя руки.)*

Стали вдруг вылетать: *(Разводим руками, растопыриваем пальцы и шевелим ими,*

 *пчёлки летают.)*

Раз два, три, четыре, пять!

**На постой**

*Русская игра. Руки перед грудью, ладони сомкнуты. Мизинцы – дети, говорят тоненьким голосом. Безымянные пальцы – мама, говорит обычным голосом. Средние пальцы – папа, говорит низким голосом. Указательные пальцы – солдаты, говорят басом. Скрещенные большие пальцы - порог избы.*

Ночь, в избе все спят. Раздается стук.

Солдаты: Тук-тук! *(Указательные пальцы постукивают друг о друга.)*

Дети: Кто там? *(Постукивают друг о друга мизинцы.)*

Солдаты: Два солдата пришли переночевать! *(Постукивают указательные пальцы.)*

Дети: Спросим у мамы. Мама! *(Постукивают мизинцы.)*

Мама: Что дети? *(Постукивают безымянные.)*

Дети: Два солдата пришли переночевать! *(Постукивают мизинцы.)*

Мама: Спросите у папы. *(Постукивают безымянные.)*

Дети: Папа! *(Постукивают мизинцы.)*

Папа: Что, дети? *(Постукивают средние пальцы.)*

Дети: Два солдата пришли переночевать! *(Постукивают мизинцы.)*

Папа: Впустите! *(Постукивают средние пальцы.)*

Дети: Входите! *(Постукивают мизинцы.)*

Солдаты: Ах, какая благодать, что пустили переночевать! *(Указательные пальцы "пляшут"*

 *совершая перекрестные движения.)*

Солдаты: Войдем! *(Сомкнутые ладони поворачиваются пальцами к груди. Затем следует*

 *быстрый полуоборот рук так, чтобы соприкоснулись тыльные стороны ладоней.)*

*(Руки вытягиваются вперед.)*

**Медузы**

Две огромные медузы *(Дети соединяют ладони, раздвигают пальцы.)*

Прилепились пузом к пузу.

Выгнем щупальца сильнее- *(После чего отрывают ладони друг от друга, выгибая пальцы,* Вот как гнуться мы умеем! *при этом пальцы левой руки прижаты к пальцам правой.)*

**Ладушки ладошки**

(Играя в эту пальчиковую игру можно проявить фантазию. Выполняйте движения которые вам подскажет сюжет стихотворения.)

Мыли мылом ручки.

Мыли мылом ножки.

Вот какие ладушки,

Ладушки ладошки!

Наварили кашки

Помешали ложкой.

Вот какие ладушки,

Ладушки ладошки!

Строили ладошки

Домик для матрешки.

Вот какие ладушки,

Ладушки ладошки!

Курочке Пеструшке

Накрошили крошек.

Вот какие ладушки,

Ладушки ладошки!

Хлопали ладошки

Танцевали ножки.

Вот какие ладушки,

Ладушки ладошки!

Прилегли ладошки

Отдохнуть немножко.

Вот какие ладушки,

Ладушки ладошки!

**Новые кроссовки**

(Загибать на обеих руках пальчики, по одному, начиная с больших.)

Как у нашей кошки

На ногах сапожки.

Как у нашей свинки

На ногах ботинки.

А у пса на лапках

Голубые тапки.

А козлёнок маленький

Обувает валенки.

А сыночек Вовка

Новые кроссовки.

("Шагать" по столу указательным и средним пальцами обеих рук.)

Вот так, вот так,

Новые кроссовки.

**Веснянка**

(Поочерёдно выбрасываем руки вверх)

Солнышко, солнышко

(Покачиваем туловище со сцепленными над головой руками)

Золотое донышко!

(2 раза прыжки на двух ногах)

Гори, гори ясно,

Чтобы не погасло!

(Бег на месте)

Побежал в саду ручей,

(Взмахи руками, как крыльями)

Прилетело сто грачей,

(медленно приседаем)

И сугробы тают, тают,

(Ладошки разводим в стороны в форме цветка)

И цветочки вырастают!

**Маланья**

(Хлопки в ладоши, то правая, то левая рука сверху.)

У Маланьи у старушки

(Сложить руки углом, показать избушку.)

Жили в маленькой избушке

(Показать семь пальцев.)

Семь сыновей,

(Очертить брови пальцами.)

Все без бровей,

(Растопыренные ладони поднести к ушам.)

Вот с такими ушами,

(Показать длинный нос двумя растопыренными пальцами.)

Вот с такими носами

(Очертить пальцами длинные "гусарские" усы.)

Вот с такими усами,

(Очертить большой круг вокруг головы.)

Вот с такой головой,

(Показать руками большую окладистую бороду.)

Вот с такой бородой!

(Одной рукой поднести ко рту "чашку", другой - "ложку".)

Они не пили, не ели,

(Держа руки у глаз похлопать пальцами, как ресницами.)

На Маланью все глядели,

(Дети показывают загаданные действия.)

И все делали вот так...

**Одежда**

(Поочерёдные хлопки ладошками и удары кулачками друг о друга.)

Алёнушка шустра,

Алёнушка быстра:

(Поочерёдное загибание пальчиков по одному, начиная с большого. На обеих руках.)

Сарафан дошила,

Носок довязала,

Постирала платок,

Погладила поясок,

Платье надела

(Развести ладошки в стороны.)

И песню запела.

(Хлопок ладонями, удар кулачками друг о друга – 2 раза.)

Везде поспела,

В охотку ей дело!

**С добрым утром!**

(Указательными пальцами поглаживать глаза. Сделать из пальцев "бинокль" посмотреть в него)

С добрым утром, глазки! Вы проснулись?

(Ладонями поглаживать уши. Приложить ладони к ушам "Чебурашка")

С добрым утром, ушки! Вы проснулись?

(Поглаживать то одну, то другую ручки. Хлопки в ладоши)

С добрым утром, ручки! Вы проснулись?

(Поглаживание коленок. Потопать ногами)

С добрым утром, ножки! Вы проснулись?

(Поднять руки вверх, посмотреть на солнце/посмотреть вверх)

С добрым утром, солнце! Я - проснулся! (проснулась)

**Братцы**

(Поднять руку, ладонь выпрямлена, пальцы сомкнуты.)

Засиделись в избушке братцы.

(Отвести вбок мизинец строго в плоскости ладони и задержать его в этой позиции на 2-3 секунды.)

Захотел меньшой прогуляться

(Мизинец чуть покачивается, затем возвращается на исходную позицию.)

Да скучно ему гулять одному.

(Вбок отвести два прижатых друг к другу пальца: мизинец и безымянный; задержать их в этой позиции на 2-3 секунды.)

Зовет он братца вдвоем прогуляться.

(Мизинец и безымянный чуть покачиваются, затем возвращаются в исходную позицию.)

Да скучно им гулять двоим.

(Отвести вбок три прижатых друг к другу пальца: мизинец, безымянный и средний. Задержать их в этой позиции на 2-3 секунды.)

Зовут братца втроем прогуляться.

(Большой и указательный пальцы четыре раза соединяются кончиками.)

Грустно старшим сидеть в избе.

(Все пальцы соединяются в щепоть, рука расслабляется.)

Зовут они братцев домой к себе.

(При повторении игры работает другая рука. Когда движения станут привычными, можно попробовать играть двумя руками одновременно.)

**Зайцы**

(Указательный и средний пальцы правой руки вытянуть, остальные выпрямить и соединить. На вторую строчку - ладонь левой руки поднять вертикально вверх, пальцы широко расставить, на третью строчку - ладонь правой руки поднять вертикально вверх, пальцы широко расставлены. На последнюю строчку - указательный и средний пальцы левой руки вытянуть, остальные выпрямить и соединить.)

Скачет зайка косой

Под высокой сосной.

Под другою сосной

Скачет зайка другой.

**Гости**

(Русская игра. Ладони сомкнуты перед грудью, пальцы левой руки плотно прижаты к пальцам правой руки.)

(Мизинцы четыре раза постукивают друг о друга.)

- Мама, мама!

(Три раза постукивают друг о друга указательные пальцы.)

- Что, что, что?

(Постукивают мизинцы.)

- Гости едут!

(Постукивают указательные пальцы.)

- Ну и что?

(Средний и безымянный пальцы дважды перекрещиваются с теми же пальцами другой руки, обходя их то справа, то слева.)

- Здрасьте, здрастье!

(Гости целуются: средний и безымянный пальцы постукивают по тем же пальцам другой руки.)

- Чмок, чмок, чмок!

**Замок**

(Пальцы в замочек, слегка покачивать "замочком" вперед назад.)

На дверях висит замок.

Кто его открыть бы смог?

(Повертеть "замочком".)

Мы замочком повертели,

(Пальцы остаются сомкнуты, а ладошки трутся друг о друга.)

Мы замочком покрутили,

(Пальцы сомкнуты, а ладошки стучат друг о друга.)

Мы замочком постучали,

(Показать ладошки.)

Постучали, и открыли!

**Пчела**

(Помахать руками.)

Прилетела к нам вчера

Полосатая пчела

(На каждое название насекомого загибать один пальчик.)

А за нею шмель-шмелёк

И весёлый мотылёк,

Два жука и стрекоза,

Как фонарики глаза.

(Помахать ладошками и уронить ладони на стол.)

Пожужжали, полетали,

От усталости упали.

**Мы писали**

(Ритмично сжимать и разжимать кулаки.)

Мы писали, мы писали, Наши пальчики устали.

(Пальчики "скачут" по столу.)

Вы скачите, пальчики,

(Указательный и средний пальцы вытянуть вверх, остальные выпрямить и соединить.)

Как солнечные зайчики.

(Пальчики "скачут" по столу.)

Прыг скок, прыг скок, Прискакали на лужок.

(Легкие движения кистями рук вправо влево)

Ветер травушку качает, Влево вправо наклоняет.

(Погрозить пальчиком.)

Вы не бойтесь ветра, зайки,

(На последнюю помахать пальцами обеих рук)

Веселитесь на лужайке.

**Дружба**

(Обхватить правой ладонью левую и покачивать в ритме стихотворения.)

Дружат в нашей группе Девочки и мальчики.

(Обхватить левую ладонь правой и покачивать в ритме стихотворения.)

Мы с тобой подружим Маленькие пальчики.

(Соединить пальчики обеих рук, начиная с большого. Затем соединять, начиная с мизинца.)

Один, два, три, четыре, пять.

Пять, четыре, три, два, один.

**Посуда**

(Чередование хлопков в ладоши и ударов кулачков друг о друга.)

Раз, два, три, четыре,

(Одна ладонь скользит по другой по кругу.)

Мы посуду перемыли:

(Загибать пальчики по одному, начиная с большого.)

Чайник, чашку, ковшик, ложку

И большую поварёшку.

(Одна ладонь скользит по другой.)

Мы посуду перемыли,

(Разгибать пальчики по одному, начиная с большого.)

Только чашку мы разбили,

Ковшик тоже развалился,

Нос у чайника отбился.

Ложку мы чуть-чуть сломали.

(Удар кулачками друг о друга, хлопок в ладоши.)

Так мы маме помогали.

**Рыбки**

(Имитировать руками движения рыбок в соответствии с текстом.)

Рыбки весело резвятся

В чистой тепленькой воде.

То сожмутся, разожмутся,

То зароются в песке.

**Лодочка**

(На первые строчки две ладони соединить лодочкой и выполнять волнообразные движения руками. На слова "паруса подниму" - поднять выпрямленные ладони вверх. Затем имитировать движения волн и рыбок.)

Две ладошки прижму

И по морю поплыву.

Две ладошки, друзья, -

Это лодочка моя.

Паруса подниму,

Синим морем поплыву.

А по бурным волнам

Плывут рыбки тут и там.

**Повстречались**

(На каждую строчку соединять поочередно пальцы правой и левой рук, начиная с мизинца. На последнюю строчку показать рога, вытянув указательные пальцы и мизинцы.)

Повстречались два котенка: "Мяумяу!",

Два щенка: "Авав!",

Два жеребенка: Игого!",

Два тигренка: "Ррр!"

Два быка: "Муу!".

Смотри, какие рога.

**Пять пальцев**

(Ритмично сжимать и разжимать кулачки. На счет - поочередно загибать пальчики на обеих руках.)

На моей руке пять пальцев,

Пять хватальцев, пять держальцев.

Чтоб строгать и чтоб пилить,

Чтобы брать и чтоб дарить.

Их не трудно сосчитать:

Раз, два, три, четыре, пять!

**Капустка**

(Движения прямыми ладонями вверхвниз, поочередное поглаживание подушечек пальцев, потирать кулачок о кулачек. Сжимать и разжимать кулачки.)

Мы капустку рубим-рубим,

Мы капустку солим-солим,

Мы капустку трём-трём,

Мы капустку жмём-жмём.

**Мы рисовали**

(Плавно поднять руки перед собой, встряхивать кистями.)

Мы сегодня рисовали,

Наши пальчики устали.

Наши пальчики встряхнем,

Рисовать опять начнем.

**Черепаха**

(Руки сжаты в кулаки, большие пальцы внутри. Затем показать большие пальцы и спрятать их обратно.)

Вот моя черепаха, она живет в панцире.

Она очень любит свой дом.

Когда она хочет есть, то высовывает голову.

Когда хочет спать, то прячет её обратно.

**Пальчик-мальчик**

(На первую строчку показать большие пальцы на обеих руках. Затем поочередно соединять их с остальными пальцами.)

- 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.

**Улей**

(Пальцы сжать в кулак, затем отгибать их по одному. На последнюю строчку резко поднять руки вверх с растопыренными пальчиками - пчелы улетели)

Вот маленький улей, где пчелы спрятались,

Никто их не увидит.

Вот они показались из улья.

Одна, две, три, четыре, пять!

Ззззз!

**Прятки**

(Ритмично сгибать и разгибать пальцы. Усложнение: поочередное сгибание пальчика на обеих руках)

В прятки пальчики играли

И головки убирали.

Вот так, вот так,

И головки убирали.

**Варим кашу**

(Чертим пальцем круги по ладошке. Имя можно заменить на имя вашего ребёнка)

Настя кашу варила,

Деток кормила.

(Загибаем пальцы по одному, начиная с мезинца)

Этому дала,

Этому дала,

Этому дала,

Этому дала,

(Подёргать большой палец)

А этому не дала.

(Разгибаем пальцы по одному. Здесь можно придумывать свои причины, по которым последний пальчик не получил каши)

Он сено не косил,

Корову не доил,

Тесто не месил,

И печку не топил.

**Моя семья**

(Поочередное сгибание пальцев, начиная с большого. По окончании покрутить кулачком)

Этот пальчик - дедушка,

Этот пальчик - бабушка,

Этот пальчик - папочка,

Этот пальчик - мамочка,

Этот пальчик - я,

Вот и вся моя семья!

Сорока.

При этом указательным пальцем правой руки выполняют круговые движения по ладони левой руки:

- Сорока-белобока

- Кашку варила,

- Детишек кормила.

Затем по очереди загибают мизинец, безымянный, средний, указательный и большой пальцы.

- Этому дала,

- Этому дала,

- Этому дала,

- Этому дала,

- Этому дала.

или, как вариант :

- Этому не дала:

- Ты воды не носил,

- Дров не рубил,

- Каши не варил -

- Тебе ничего нет!

При этом большой палец не загибается.

ЗамОк!

Ручки складываете в замок, переплетая пальцы. Читая стишок, ритмично раскачиваете «замок»:

- На двери висит замок.

- Кто его открыть бы мог?

- Постучали,

На этом слове ритмично постукиваете друг об друга основаниями ладоней, не расцепляя пальцы

- Покрутили,

Не расцепляя пальцы, одну руку тянете к себе, другую от себя, попеременно меняя их.

- Потянули

Тянете ручки в разные стороны, выпрямляя пальцы, но не отпуская замок полностью.

- И открыли!

Резко отпуская руки, разводите их широко в стороны.

Стишок нужно читать не очень быстро, но четко и ритмично, чтобы движения малыша совпадали с ритмом. Особенно выделяйте финальное «открыли», малыши очень любят демонстрировать, как широко они открыли замочек.

Ягодки

Чуть приподнимите перед собой руку, так чтобы расслабленная кисть оказалась приблизительно на уровне лица. Пальчики расслаблены, свисают в низ.

- С ветки ягодки снимаю

Пальцами другой руки поглаживаете каждый пальчик от основания до самого кончика, как будто снимая с него воображаемую ягодку.

- И в лукошко собираю.

Обе ладошки складываете перед собой чашечкой.

- Будет полное лукошко.

Одну ладошку, сложенную лодочкой, накрываете другой также сложенной ладошкой.

- Я попробую немножко.

- Я поем еще чуть-чуть.

Одна сложенная ладошка имитирует лукошко, другой рукой достаем воображаемые ягодки и отправляем их в рот.

- Легким будет к дому путь!

Имитируя ножки, средний и указательный пальчики на обеих руках «убегают» как можно дальше.

Рыбки

Пальцы обеих рук сложены «щепотью». Руки двигаются волной от плеча, изображая ныряющих рыбок.

- Рыбки плавали, ныряли

- В чистой тепленькой воде.

- То сожмутся,

На последнем слове пальцы рук очень плотно сжимаются.

- Разожмутся,

Пальчики сильно растопыриваются в стороны.

- То зароются в песке.

Снова сложив пальчики, руками поочередно совершаете движения, как будто раскапываете песок.

Пальчик-мальчик.

Сжимайте каждый пальчик малыша, как бы обращаясь к нему: от указательного до мизинца

- "Пальчик-мальчик, где ты был?

- С этим братцем в лес ходил.

- С этим братцем щи варил.

- С этим братцем песни пел.

- С этим - в дудочку дудел.

Этот пальчик.

Предложите малышу согнуть пальцы левой руки в кулачок, затем слушая потешку, по очереди разгибать их, начиная с большого пальца.

- Этот пальчик - дедушка,

- этот пальчик - бабушка,

- этот пальчик - матушка,

- этот пальчик - батюшка,

- Ну а этот пальчик - я.

- Вот и вся моя семья.

Пальчики.

В этих стишках можно сгибать пальцы, начиная то с большого, то с мизинца, то на правой, то на левой руке.

- Этот пальчик хочет спать.

- Этот пальчик — прыг в кровать!

- Этот пальчик прикорнул.

- Этот пальчик уж заснул.

- Встали пальчики. Ура!

- В детский сад идти пора.

Зайка.

Средний и указательный палец – ушки зайки, остальные сложены щепотью и изображают мордочку зайки.

- Скачет, скачет зайка,

- Ты его поймай-ка!

и ловит «зайку» другой рукой (или ребенок ловит, или «зайки» ловят друг друга…)

Осьминог.

- Восемь пальчиков для ног -

- Получился осьминог.

- Сколько ног у осьминога?

- Много - Много!

Всеми пальчиками, кроме больших, ребенок изображает щупальца осьминога.

Улитка.

- На одной скользящей ножке

- Домик, голова и рожки.

- Дай-ка пальчики сюда!

- То не пальчики - рога.

Изображаем пальчиками рожки улитки.

Кошка.

- Как у нашей кошки

- Беленькие ножки,

- Мяконькие лапки,

- Ноготки - царапки.

Ступаем "ножками" - пальчиками мягко, по-кошачьи.

- Поцарапаем немножко

- Не ребята мы, а кошки

Мышка.

- Как у нашей мышки

- Ножки-коротышки.

- Ножки мышкины спешат

- К сырной корке - и назад.

Изображаем пальчиками мышкины ножки.

Солнышко.

- Ножки вверх! Ножки вниз!

- Солнце, солнышко, качнись!

- Солнце с тучкою качнулось

- И Трезорке улыбнулось.

Пальчиками изображаем ножки Трезорки.

Солнышко:

- Утро красное пришло,

- Солнце ясное взошло.

- Стали лучики светить

- Малых деток веселить.

Пальчики разгибаются по одному

- Прилетели тучки

- Спрятались лучики.

Пальчики прячутся в кулачок

Жук

- Шесть мелькает ножек-рук -

- Это убегает жук.

- Ты куда? - но нет ответа.

- Жук в траве укрылся где-то.

Изображаем пальчиками лапки жука.

Черепашка.

- "Сколько пыли, сколько сора -

- До дверей дойду не скоро", -

- И вздыхает тяжко

- Наша черепашка.

Передвигаем пальчики медленно, как будто это ножки черепашки.

Мишка.

- Мишка топает ногой,

- Мишка топает другой,

- Ух, как веселится

- В доме половица!

Топаем "ножками" - пальчиками.

- А пока танцует Мишка,

- Мы похлопаем в ладоши.

- Вместе с лисонькой-плутишкой

- Будем зрителями тоже.

Хлопаем в ладоши.

Журавли.

- "До свиданья, до свиданья,

- Возвращайтесь поскорей!" -

- Провожаем, провожаем

- В путь-дорогу журавлей.

Машем ручкой вслед птицам.

- Крылышками машем:

- "До свиданья, Маша!

- Полетели мы на юг,

- Вспоминай нас, добрый друг!"

Ладошками изображаются крылья птиц.

Козел.

- "Вот какой козел рогатый!" -

- Рожки делают ребята.

- "Вот какие рожки

- У козла Тимошки!"

- Встрече Тимофей не рад -

- Грозно смотрит на ребят.

- "Уходите, вас не знаю:

- Забодаю, забодаю!"

Пальчиками изображаются козлиные рожки.

Рак.

- Как хватает рыбу рак?

- Да клешней своей - вот так!

- Манит он своей клешнею:

- "Пощипаемся с тобою!"

Двумя пальчиками изображается движение клешни рака.

Слоник.

- "Слоник, апельсин подай!" -

- "Угощайся попугай!"

- Слоник очень-очень рад,

- Что сильнее всех носат.

Пальчиком изображается хобот.

Слоник.

- «В зоопарке стоит слон.

- Уши, хобот, серый он.

- Головой своей кивает,

- Будто в гости приглашает»

Козочка.

- Шел старик дорогою

идти пальчиками по стол

- Нашел козу безрогую.

показать пальчиками рога

- Давай, коза, попрыгаем,

постучать пальчиками по столу

- Ножками подрыгаем.

- А коза бодается,

снова показать рога

- А старик ругается.

погрозить пальчиком

Киска.

- Киска ниточки мотала

вращять руками,как бы наматывая нить на клубок

- И клубочки продавала.

вытянуть обе ладони вперед

- Сколько стоит?

- Три рубля.Покупайте у меня!

показать три пальца,сжать кулачки, снова вытянуть обе ладони

Лошадка.

- Одной рукой я травку рву,

выполнять хватательные движения поочередно левой и правой руками

- Другой рукой я тоже рву.

- Я травкой накормлю коня.

вытянуть руки вперед

- Вот сколько пальцев у меня!

и повернуть ладонями вверх

Ой, ладушки.

- Ой, ладушки-ладушки, испечем оладушки!

- На окно поставим, остывать заставим.

- А остынут – поедим и воробушкам дадим.

Помошник

- Топором дрова колю

имитировать действия топора,двигать вместе ладошками вверх-вниз

- А потом пилой пилю.

имитировать действия пилы,двигать вместе ладошками вперед-назад

- Отнесу их бабушке,

показать ладоши

- Чтоб испечь оладушки.

похлопать ладонями друг о друга

Дом

- Молоточком я стучу,

постукивать кулачками друг о друга

- Дом построить я хочу.

соединить кончики пальцев обеих рук

- Строю я высокий дом,

поднять выпрямленные ладони вверх

- Буду жить я в доме том.

похлопать ладонями

Тесто

- Тесто ручками помнем

сжимаем и разжимаем пальчики

- Сладкий тортик испечем

как будто мнем тесто

- Серединку смажем джемом

круговые движения ладошками по плоскости стола

- А верхушку сладким кремом

- И кокосовую крошкой

- Мы присыплем торт немножко

сыплем "крошку" пальчиками обеих рук

- А потом заварим чай

- В гости друг-друга приглашай.

Капуста

- Мы капусту рубим рубим

говорить ритмично,руками показывать как мы рубим капусту

- Мы морковку трем трем

ручками показывать как мы трем морковку

- Мы капусту солим солим

пальчики щепоткой-солим

- Мы капусту мнем мнем

ручками "мнем" капусту

Отдыхаем

- Мы сегодня рисовали,

имитировать рисование,плавно поднимать руки перед собой

- Наши пальчики устали,

- Наши пальчики встряхнем,

встряхивать кистями

- Рисовать опять начнем.

снова имитировать рисование

Дружба

- Дружат в нашей группе девочки и мальчики

пальцы рук соединяются в "замок"

- Мы с тобой подружим маленькие пальчики

ритмичное касание одноименных пальцев обеих рук

- Раз, два, три, четыре, пять

поочередное касание одноименных пальцев, начиная с мизинцев

- Начинай считать опять.

- Раз, два, три, четыре, пять.

- Мы закончили считать

руки вниз, встряхнуть кистями

Отдохнем

- Наши пальчики просулись,

- Потянулись, потянулись…

- И встряхунлись…

выполняем все эти движения

- По ладошке побежали

по ладони одной руки бегают пальцы другой, потом наоборот

- Побежали, побежали,

- Поскакали, поскакали

изобразите эти движения

- И устали. Сели отдыхать

потрясите пальцами и положите руки на стол или на колени

Прятки

ритмично сгибать и разгибать все пальцы одновременно

- В прятки пальчики играли

- И головки убирали,

- Вот так,вот так,

- И головки убирали

Дождик

- Дождик, дождик, поливай

Указательным пальцем постукивать по ладони другой

- Будет хлеба каравай,

образовать перед собой круг руками

- Будут булки, будут сушки,

похлопывать поочередно одной ладонью другую

- Будут вкусные ватрушки.

соединить большой и увказательный пальцы рук вместе,образовывая большой круг

Строим стенку.

- Строим стенку,

- Выше, выше,

Прямые ладони держим горизонтально перед собой (мизинец каждой смотрит вниз, большой палец – вверх, внутренняя поверхность ладоней обращена к груди), поочередно «нижнюю» ладонь кладем на «верхнюю», имитируя кирпичную кладку.

- Добрались уже до крыши!

к моменту произнесения этих слов «стенка» должна «дорасти» примерно до глаз. Складываем из ладоней двухскатную крышу: конек – соприкасающиеся кончики средних пальцев, скаты – ладони и предплечья.

- Чья крыша выше?

- Выше, выше, выше!

Сложенные руки тянутся-тянутся-тянутся вверх! Взрослые, следите, чтоб ваш позвоночник растягивался вслед за руками! (одна девочка даже на стул вставала, чтобы ее крыша была выше!)

- Прорубили мы окошко,

- И дверку для кошки,

- И дырочку для мышки:

- Пи-пи-пи-пи–пи!

Называемые отверстия изображаются большими и указательными пальцами: большой четырехугольник, арка, маленькая круглая дырочка. Строки про мышку произносятся тоненьким голоском.

Квасим капусту

- Это что еще за куст?

Стоя, руки перед грудью в «замке»

- Это что еще за хруст?

Куст «распружинился», подрос – руки соединены только основаниями ладоней и кончиками пальцев. Ладони чуть-чуть поворачиваем во встречном направлении и при этом издаем хруст, как умеем (горлом, языком, щеками…) Детям очень нравится!

- Как же мне без хруста,

Тут наша «капуста» вырастает и становится размером с кольцо из рук, кончики пальцев соединены над головой.

- Если я – капуста?

- Мы капусту рубим, рубим,

«Рубим капусту» на поверхности воображаемого стола ребрами ладоней. Детям достаточно рубить на одном месте.

- Мы капусту солим, солим,

Обе руки сложены щепотью и «солят».

- Мы капусту мнем, мнем,

Сжимаем и разжимаем кулаки

- А морковку трем, трем,

Трем ладони друг об друга – для тренировки держите их на уровне груди и нажимайте на ладони с силой.

- Все перемешаем!

Перемешиваем – в горизонтальной плоскости.

- В бочки набиваем

Ладонь на ладони, «уминаем» капусту, не наклоняясь, а сгибая и выпрямляя локти .

- В погреб опускаем.

В таком же положении глубоко наклоняемся и кладем на пол сложенные ладони.

- Эх, вкусная капуста!

Выпрямляемся и гладим себя по животу.

Улитка.

Руки на уровне груди: одна ладонь сжата в кулачок, другая ее накрывает – это раковина улитки.

- Улитка-улитка,

- Отвори калитку,

- выходи из дома,

- Будем знакомы!

Когда четверостишье прочитано, быстро проталкиваем кулачок «наружу» – теперь кулачок не спрятан, а лежит на предплечье другой руки, зато запястье за кулачком плотно охвачено ладонью другой руки.

- Улитка-улитка,

- Высуни рога,

- Дам пирога!

Разжимаете два пальца кулачка. Лучше, если Вы разожмете мизинец и безымянный – «улитка» будет больше похожа. Если Ваш ребенок при этом разжимает, например, указательный и средний, или даже все пальцы – не поправляйте.

- Улитка-улитка, пошли гулять!

На этих словах улитка ничего не делает – она слушает вас и решает, что ответить (недолго).

- Поползли, поползли, поползли…

«Улитка» ползет по предплечью, потом по плечу. Естественно, «ракушку» она за собой тащить не может, «ракушка» незаметно исчезла.

- Ой! Щекотно! Пойду к другой улитке!

(При повторении – до свидания, улитки!)

«Рожки» щекочут ухо или шею. Повторяете все то же самое, руки меняются ролями.

Гусеница.

- Гусеница, гусеница,

Ладонь одной руки «ползет», как гусеница, складываясь и разгибаясь, по внутренней стороне другой руки от плечевого сустава до кончика пальцев. (Не наоборот, т.к. гусеница заползла на травинку с земли!)

- Бабочкина дочка,

«ползет» обратно к плечу по внешней стороне руки

- По травинкам ползает,

То же проделываем, меняя руки: «от корня к верхушке»

- Кушает листочки:

И по другой стороне обратно.

- Ам!

Ладони складываем вместе перед собой. При каждом слове «Ам!» одна ладонь скользит по другой ладони вверх и «кусает» всеми пальцами, кроме большого, прямые пальцы другой ладони. Потом ладони меняются ролями.

- Ам!

- Ам!

- Ам!

- Ам!

- Поела

Останавливаемся, сложенные вместе ладони расслабляются…

- Спать захотела.

… одна сжимается в кулачок, другая ее накрывает – держит кулачок, как яблоко.

- Проснулась –

Постепенно расправляем ладони…

- Бабочкой обернулась!

Руки перекрещиваем в районе запястий, ладони теперь – крылья бабочки.

- Полетела, полетела, полетела!

Машем «крыльями» (запястья или предплечья перекрещены, левая ладонь машет возле правого плеча и наоборот). Можно постепенно разгибать локти, чтобы бабочка летела вверх или вдаль.

Круговорот воды в природе.

- Кап-кап, кап-кап, кап-кап – дождик капает, кап-кап, кап-кап, кап-кап.

Барабаним пальцами по голове, плечам – как угодно.

- Буль-буль, буль-буль, буль-буль – ручьи бегут, буль-буль, буль-буль, буль-буль.

Бежим или поочередно пальцами одной руки по другой от плеча до ладони, или пальцами обеих рук по ногам

- Жур-жур, жур-жур, жур-жур – река течет, жур-жур, жур-жур, жур-жур.

Ладонь на ладонь, пальцы переплетаем, это речка, которая течет по направлению от нас – если ручьи бежали по рукам, то на уровне пояса, если по ногам – над полом, сами при этом приседаем или сгибаем одну ногу, смотря куда речке бежать.

- И в море большое-большое-большое впадает…

Разводим руки широко в стороны, описывая ими большой круг, на третьем слове “большое” ведем руки обратно, на слове “впадает” – руки прижимаем к груди.

- А с моря в жару пар поднимается,

Рисуем в воздухе спиральки пара снизу вверх. Если на предыдущих этапах пришлось присесть – встаем, тянемся за руками вверх.

- К небу летит и в тучки превращается. А из туч дождик идет.

Тучку изображают сцепленные над головой руки.

- Кап-кап

и т.д.

Приведенные упражнения на первый взгляд довольно примитивны, но, во-первых, они рассчитаны на детей от полугода до двух лет. А во-вторых, именно такие простенькие стишки легче запоминаются детишками и доставляют последним массу удовольствия.

Упражнения для развития мелкой моторики рук.

1. Ладони на столе (на счет "раз-два" пальцы врозь-вместе.)

2. Ладошка-кулачок-ребро (на счет "раз-два-три").

3. Пальчики здороваются(на счет "раз-два-три-четыре-пять" соединяются пальцы обеих рук: большой с большим, указательный с указательным и т.д)

4. Человечек (указательный и средний палец правой, а потом левой руки бегают по столу).

5. Дети бегут наперегонки (движения, как и в четвертом упражнении, но выполняют обе руки одновременно).

6. Коза (вытянуть указательный палец и мизинец правой руки,затем левой руки).

7. Козлята (то же упражнение,но выполняется одновременно пальцами обеих рук).

8. Очки (образовать два кружка из большого и указательного пальцев обеих рук, соединить их).

9. Зайцы (вытянуть вверх указательный и средний пальцы, мизинец, большой и безымянный пальцы соединить).

10. Деревья (поднять обе руки ладонями к себе, широко расставив пальцы).

1 .Лиса и заяц (лиса "крадется"- все пальцы медленно шагают по столу вперед; заяц "убегает" - быстро пальцы движутся назад.)

2. Паук (пальцы согнуты, медленно перебираются по столу).

3. Бабочка (ладони соединить тыльной стороной и помахать пальцами, плотно сжатыми вместе).

4. Счет до четырех (большой палец соединяется поочередно со всеми остальными).

5. Флажок (большой палец вытянут вверх, остальные соединить вместе).

6. Птички (поочередно большой палец соединяется с остальными).

7. Гнездо (соединить обе руки в виде чаши, пальцы плотно сжать).

8. Цветок (то же,что и в предыдущем упражнении, но пальцы разъединены).

9. Корни растения (прижать корни-руки тыльной стороной друг к другу, опустить пальцы вниз).

10. Пчела (указательным пальцем правой, а затем левой руки вращать вокруг).

11. Пчелы (то же упражнение выполняется двумя руками).

12. Лодочка (концы пальцев направить вперед, прижать руки ладонями друг к другу, слегка приоткрыв их).

13. Солнечные лучики (скрестить пальцы, поднять руки вверх, расставить пальцы).

14. Пассажиры (скрещенные пальцы обращены вниз, тыльные стороны рук - вверх, большие пальцы вытянуты вверх.)