

## **Пальчиковая гимнастика для детей 5-7 лет**

### **«Замок»**

На двери висит замок —  
Кто его открыть бы смог?  
(Быстрое соединение пальцев в замок.)  
Потянули...  
(Тянем кисти в стороны.)  
Покрутили...  
(Волнообразные движения.)  
Постучали...  
(Пальцы сцеплены в замок, дети стучат ладонями.)  
И открыли!  
(Пальцы расцепились.)

### **«Помощники»**

Вот помощники мои,  
Как их хочешь поверни.  
Раз, два, три, четыре, пять.  
Не сидится им опять.  
Постучали, повертели  
И работать захотели.  
Поработали немного,  
Но дадим им отдохнуть.  
(Выполнять движения пальцами в соответствии с содержанием стихотворения.)

### **«Помиримся»**

Два больших пальца спорят:  
(Дети сжимают руки в кулаки, сближают их и помещают перед грудью.)  
Кто главней из них двоих?  
(Вытягивают вверх большие пальцы и начинают их сгибать и разгибать.)  
Не дадим случиться ссоре  
И помирим тут же их.  
(Сцепляют большие пальцы друг с другом.)

### **«Удивительно»**

Наши пальцы сжались тесно.  
Удивительно интересно!  
(Дети сжимают левую руку в кулак.)  
Видно, им прохладно стало,  
(Правой рукой обхватывают кулак и сильно сжимают.)  
Их укроем одеялом.  
(Затем меняют руки. Потом опускают руки и слегка трясут ими.)

### **«Прогулка»**

Пошли пальчики гулять,

(Пальцы рук сжаты в кулаки, большие пальцы опущены вниз и как бы прыжками двигаются по столу.)

А вторые догонять,

(Ритмичные движения по столу указательных пальцев.)

Третьи пальчики бегом,

(Движения средних пальцев в быстром темпе.)

А четвертые пешком,

(Медленные движения безымянных пальцев по столу.)

Пятый пальчик поскакал

(Ритмичное касание поверхности стола обоими мизинцами.)

И в конце пути упал.

(Стук кулаками по поверхности стола.)

### **«Маланья»**

У Маланьи, у старушки

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

Жили в маленькой избушке

(Сложить руки углом, показывая «избушку».)

Семь сыновей,

(Показать семь пальцев.)

Все без бровей,

(Очертить брови пальцами.)

Вот с такими ушами,

(Ладони с растопыренными пальцами поднести к ушам.)

Вот с такими носами,

(Показать длинный нос, поставив ладони с растопыренными пальцами друг за другом.)

Вот с такой головой,

(Очертить большой круг вокруг головы.)

Вот с такой бородой!

(Показать руками большую бороду.)

Они не пили и не ели,

(Одной рукой поднести ко рту «чашку», другой — «ложку».)

На Малинью все глядели

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

И все делали вот так...

(Дети показывают загаданные действия только при помощи пальцев.)

### **«Белка»**

Сидит белка на тележке,

(Исходное положение — кисти рук сжаты в кулак.)

Продает она орешки,  
(Круговые движения кистью вправо, влево.)  
Лисичке-сестричке,  
(Разогнуть большой палец.)  
Воробью,  
(Разогнуть указательный палец.)  
Синичке,  
(Разогнуть средний палец.)  
Мишке толстопятому,  
(Разогнуть безымянный палец.)  
Заиньке усатому.  
(Разогнуть мизинец.)  
Вот так!  
(Раскрыть кисть — пальцы в стороны и в исходное положение.)

### **«У Петинной сестрицы»**

У Петинной сестрицы  
(Ритмичные удары пальцами правой руки по левой ладони.)  
По деревне небылицы:  
(Ритмичные удары пальцами левой руки по правой ладони.)  
Ходит утка в юбке,  
В теплом полушубке,  
Курочка — в жилете,  
Петушок — в берете,  
Коза — в сарафане,  
Заинька — в кафтане.  
(На каждое название животного загибаем пальцы на руках, начиная с большого.)

### **«Магазин»**

Мы пришли в магазин.  
(Идут пальчиками по столу. Вытягивают вперед слегка согнутые в локтях руки, сцепив их перед собой.)  
Мы купили торт — один,  
(Показывают 1 палец.)  
Плюшек — две,  
(Хлопают в ладоши 2 раза и показывают 2 пальца.)  
Ватрушек — три,  
(Хлопают в ладоши 3 раза и показывают 3 пальца.)  
А киви купили — сразу четыре!  
(Вертят кулачками и показывают 4 пальца.)

### **«Приготовили обед»**

Сели как-то мы обедать

(Имитация движения ложкой.)  
И позвали в дом соседей.  
(Позвать движением ладони к себе.)  
Скатерть белую накрыли,  
(Движения разглаживаем скатерть.)  
Ложки, вилки разложили,  
(Пошаговые движения правой рукой ладонью вниз слева направо.)  
Хлеб нарезали и сыр,  
(Движения вверх и вниз ребром ладони.)  
Приготовили гарнир,  
(Резкое потирание кончиками пальцев.)  
Помешали его в чашке  
(Вращательные движения вперед, одна рука заходит за другую.)  
И добавили колбаски.  
(Из большого и указательного пальцев сделать кольца, соединить их, а потом развести в стороны, изображая круглую колбасу.)  
А из фарша всем котлеты  
Жарили мы без диеты.  
(Ладони накладываются попеременно одна на другую.)  
Посолили, поперчили,  
(Мелкие движения щепотью пальцев.)  
Замесили. Не забыли  
(Сжимание и разжимание пальцев рук.)  
Лук сердитый положить  
(Показать «сбор слез» в ладонь.)  
И скорее все закрыть.  
(Хлопок в ладонь горизонтально.)  
Наготовились, устали,  
Печь пирожное не стали.  
(Провести по лбу тыльной стороной руки.)

### **«Подарки»**

Пальцы в гости к нам пришли  
И подарки принесли.  
Будем мы их представлять  
И подарки принимать.  
Вот большой, он палец мудрый,  
Книгу хочет нам вручить.  
Указательный придумал  
Нам фонарик подарить.  
Средний нам принес коробку.  
Интересно, что же в ней?  
Пластелин есть и бумага  
И набор карандашей.  
Безымянный — славный мальчик,

Всем друзьям принес он мячик.  
А малыш — мизинчик  
Игрушечный автомобильчик.  
Скажем мы: «Спасибо, пальцы!»  
И продолжим заниматься.  
(Выполнять движения соответственно тексту.)

### **«В гости»**

В гости к пальчику большому  
(Большой палец отогнут, остальные сжаты в кулак. В соответствии с текстом разгибать поочередно пальцы.)  
Приходили прямо к дому  
Указательный и средний,  
Безымянный и последний.  
Сам мизинчик-малышок  
Постучался на порог.  
Вместе пальчики — друзья,  
Друг без друга им нельзя!  
(Сжать пальцы в кулак и разжать их.)

### **«Дружная семейка»**

Этот пальчик большой —  
(Руку сжать в кулак, поочередно разгибать пальцы, 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.  
Дружная семейка!  
(Сжать руку в кулак несколько раз.)

### **«Смелый капитан»**

На корабле из дальних стран  
(Показать «корабль».)  
Плывет отважный капитан.  
(Показать капитана.)  
Из тесной рубки у штурвала,  
(Крутят штурвал.)  
В бинокль видел он немало.  
(Смотрят в «бинокль».)

### **«У девочек и мальчиков»**

У девочек и мальчиков  
На руке пять пальчиков:  
Палец большой — парень с душой,  
Палец указательный — господин влиятельный,  
Палец средний — тоже не последний.  
Палец безымянный — с колечком ходит чванный,  
Пятый — мизинец, принес вам гостинец.

### «Колочий клубок»

Ходит-бродит вдоль дорожек  
Весь в иголках серый ежик.  
Чтобы волк не уволок,  
Превратился еж в клубок.

Мой Мизинчик, где ты был?  
С Безымянным щи варил,  
А со Средним кашу ел,  
С Указательным запел.  
А Большой меня встречал  
И конфетой угощал.  
Указательный на правой  
Вел в поход нас всей оравой.  
Средний брат несет рюкзак,  
Безымянный ходит так,  
А Мизинец стал играть:  
Братьев слушать приглашать.  
Правый же Большой плясал.  
И на танец приглашал.  
Раз-два-три-четыре пять!  
(М.Кальцова)

Этот пальчик хочет спать,  
Этот пальчик - прыг в кровать,  
Этот пальчик прикорнул,  
Этот пальчик уж заснул.  
Встали пальчики - "Ура!"  
В детский сад идти пора!  
(М.Кальцова)

Ивану-большаку - дрова рубить,  
Ваське-указке - воду носить,  
Мишке-среднему - печку топить,  
Гришке-сиротке - кашу варить,

А крошке-Тимошке - песенки петь.  
Песни петь и плясать,  
Родных братьев потешать!  
(Русская народная)

Сидит белка на тележке,  
Продает она орешки:  
Лисичке-сестричке,  
Воробью, синичке,  
Мишке толстопятому  
И зайнышке усатому.

Раз, два, три, четыре, пять!  
Вышли пальчики гулять!  
Раз, два, три, четыре, пять!  
В домик спрятались опять.

Раз, два, три, четыре, пять!  
Вышли пальчики гулять!  
Этот пальчик - гриб нашел,  
Этот пальчик - чистит стол,  
Этот - резал,  
Этот - ел.  
Ну, а этот лишь глядел!  
(Русская народная)

-----  
Стала Маша гостей собирать (хлопайте в ладоши)  
И Иван приди (кончиком полусогнутого указательного пальца правой руки  
проведите по всем пальцам левой руки по очереди; начните с большого  
пальца),  
И Степан приди,  
Да и Андрей приди,  
Да и Матвей приди,  
А Митрошечка  
Ну, пожалуйста! (указательным пальцем правой руки четыре раза покачайте  
мизинец левой руки)  
Стала Маша  
Гостей угощать (хлопайте в ладоши)  
И Ивану блин (левую кисть поверните ладонью вверх большим пальцем  
правой руки нажимайте на подушечки каждого пальца по очереди)  
И Степану блин,  
Да и Андрею блин,  
Да и Матвею блин,  
А Митрошечке

Мятный пряничек! (большой палец правой руки нажимает на мизинец левой руки четыре раза)

Стала Маша

Гостей провожать (хлопайте в ладоши)

Прощай, Иван! (по очереди загибайте пальцы на левой руке)

Прощай, Степан!

Прощай, Андрей!

Прощай, Матвей!

На горе мы видим дом (сложите домик из ладоней: все пальцы соприкасаются кончиками – “крыша дома”)

Много зелени кругом (сделайте волнообразные движения руками)

Вот деревья, вот кусты (изобразите деревья и кусты)

Вот душистые цветы (сделайте из ладоней “бутон”)

Окружает все забор (изобразите забор. можно нарисовать пальцем в воздухе зигзагообразную линию)

За забором – чистый двор (погладьте ладонями стол или воздух)

Мы ворота открываем (изобразите открывающиеся ворота)

К дому быстро подбегаем (пальцы “побежали” по столу)

В дверь стучимся: (кулаками по столу)

тук-тук-тук.

Кто-то к нам идет на стук? (приложите ладонь к уху, как будто прислушиваетесь)

В гости к другу мы пришли

И гостинцы принесли (вытяните руки вперед, как будто что-то несете)

Дружно пальцы встали в ряд (покажите ладони)

Десять крепеньких ребят (сожмите пальцы в кулак)

Эти два – всему указка (покажите указательные пальцы)

Все покажут без подсказки.

Пальцы – два середнячка (продемонстрируйте средние пальцы)

Два здоровых бодрячка.

Ну, а эти безымянны (покажите безымянные пальцы)

Молчуны, всегда упрямы.

Два мизинца-коротышки (вытяните мизинцы)

Непоседы и плутишки.

Пальцы главные среди них (покажите большие пальцы)

Два больших и удалых (остальные пальцы сожмите в кулак)

-----

читаем стихотворение вслух, показывая и слегка потряхивая каждый пальчик

Раз, два, три, четыре, пять,

будем пальцы мы считать,

Пять на правой, пять на левой,

Знают это Таня с Севой.

Вместе будет их десяток,  
Дружных, крепеньких ребяток.  
Дел у каждого – сполна!  
Мы дадим им имена.  
Вот – большой, или Большак.  
Помогать он всем мастак!  
Живет отдельно от других.  
Работать может за троих!  
За ним стоит Указка.  
Его конёк – подсказка.  
Он нам без промедленья  
Укажет путь к варенью.  
Вот – Средняк, или средний,  
Он третий, не последний.  
Спокойный, очень сильный,  
Как богатырь былинный.  
Четвертый – Сиротинка,  
Без имени детинка,  
С наперстком оловянным  
Зовется безымянным.  
А пятый – Коротышка,  
Проказливый мальчишка,  
Шалун и привереда,  
Мизинчик-непоседа!

Мы капустку рубим-рубим,  
Мы капустку солим-солим,  
Мы капустку трем-трем,  
Мы капустку жмеме-жмем.  
Мы марковку трём-трём,  
мы огурчик режим-режим  
Весь салатик мешаем-мешаем  
Получился салат люкс

На моей руке пять пальцев,  
Пять хватальцев, пять держальцев.  
Чтоб строгать и чтоб пилить,  
Чтобы брать и чтоб дарить.  
Их нетрудно сосчитать:  
Раз, два, три, четыре, пять!

Пошли пальчики гулять,  
А вторые – догонять.  
Третьи пальчики – бегом,

А четвертые пешком.  
Пятый пальчик поскакал  
И в конце пути упал.

Повстречались два котенка: “Мяу-мяу!”,  
Два щенка: “Ав-ав!”,  
Два жеребенка: “Иго-го!”,  
Два тигренка: “Р-р-р!”,  
Два быка: “Му!”.  
Смотри, какие рога.

В гости к пальчику большому  
Приходили прямо к дому  
Указательный и средний,  
Безымянный и последний  
Сам мизинчик-малышок  
Постучался об порог.  
Вместе пальчики-друзья,  
Друг без друга им нельзя.

Раз, два, три, четыре, пять,  
Будем пальчики считать!  
Крепкие, дружные,  
Все такие нужные.  
На другой руке опять:  
Раз, два, три, четыре, пять!  
Пальчики быстрые,  
Хотя не очень... чистые.

Мои пальчики расскажут,  
Все умеют, все покажут.  
Пять их на моей руке.  
Все делать могут,  
Всегда помогут.  
Они на дудочке играют,  
Мячик бросают,  
Белье стирают,  
Пол подметают,  
Они считают,  
Щиплют, ласкают,  
Мои пальцы на руке.

(на первые две строчки – поднять руки вверх и поворачивать ладони внутрь и наружу. затем хлопать в ладоши. далее подражать движениям, соответствующим содержанию стихотворения)

Не плачь, куколка моя,  
Остаешься ты одна.  
Не могу с тобой играть,  
Нужно мне перестирать:  
Твои платья и носки,  
твои юбки и чулки,  
Свитер, варежки, жакет,  
Шапочку, цветной берет.  
Я налью воды чуток,  
В таз насыплю порошок.  
Пену снежную взобью,  
Постираю и пойду.  
Пока светит солнышко,  
Натяну веревочку.  
К ней одежду прикреплю,  
Ветерком все просушу.  
Утюгом туда-сюда  
Белье быстро глажу я.  
Поработали вдвоем,  
А теперь и отдохнем.

(на первые четыре строчки имитировать укачивание куклы. затем загибать поочередно пальцы. далее имитировать движения, описанные в стихотворении. на последние строчки положить ладони на стол или на колени)

-----

Кто в деревне живет?  
Лежебока – рыжий кот.  
Маленький теленок,  
Желтенький цыпленок,  
Белая овечка,  
Мышка под крылечком!  
Раз, два, три, четыре, пять,  
Их не трудно сосчитать!  
Кто в лесочке живет?  
Под корягой - старый крот,  
За горой лисенок,  
В ельнике - лосенок.  
Под кустом – лисичка,  
На сосне – синичка!  
Раз, два, три, четыре, пять,  
Будем пальцы загибать

Есть у нас игрушка:

Это – погремушка,  
Это – толстый мишка,  
Это – чудо-книжка,  
Это – неваляшка,  
Это – кукла Машка!  
Раз, два, три, четыре, пять,  
Будем снова проверять!

Разминка для пальчиков (учимся правильно делать замок - "скрепляем"  
пальчики между собой):

На двери висит замок (кроха делает замочек)

Кто его открыть бы мог?

Повертели, повертели(кроха крутит замочек сначала в одну сторону -  
развиваем кисти)

Покрутили, покрутили (кроха крутит замочек в другую сторону)

Постучали, постучали (кроха стучит замочком по коленочке)

Потянули, потянули(кроха тянет ручки в разные стороны)

И открыли замок!!!(разнимает ручки, будто наконец-то открыт замочек!!!)