

*Пальчиковая  
гимнастика.*



*Комплекс упражнений.*



## Комплекс упражнений №1

1. Ладони на столе (на счет «раз-два» пальцы врозь-вместе.)
2. Ладонка – 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 пальцы правой, а потом левой руки бегают по столу).
5. Дети бегут наперегонки (движения, как и в четвертом упражнении, но выполняют обе руки одновременно).

## Потешка «Мальчик-Пальчик»

Мальчик-Пальчик, где ты был? (показать большой палец правой руки, обращаясь к нему)

С этим братцем в лес ходил, (прикасаются кончиком большого пальца к кончикам всех пальцев от указательного до мизинца)

С этим братцем щи варил,

С этим братцем кашу ел,

С этим братцем песни пел.



## Комплекс упражнений №2

1. «Коза» (вытянуть указательный палец и мизинец правой руки, затем левой руки).

2. «Козлята» (то же упражнение, но выполняется одновременно пальцами обеих рук).

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

4. «Зайцы» (вытянуть вверх указательный и средний пальцы, большой, мизинец и безымянный соединить).

5. «Деревья» (поднять обе руки ладонями к себе, широко расставив пальцы).

### Потешка «Белка»

Сидит белка на тележке, (левой рукой загибать по очереди пальцы правой руки, начиная с большого пальца)

Продает она орешки,

Лисичке-сестричке,

Воробью, синичке,

Мишке толстопятому,

Заиньке усатому.

Кому в роток, кому в зобок,

А кому в лапочку.



## Комплекс упражнений №3

1. «Флажок» (большой палец вытянуть вверх, остальные соединить вместе).
2. «Птички» (поочередно большой палец соединяется с остальными).
3. «Гнездо» (соединить обе руки в виде чаши, пальцы плотно сжать).
4. «Цветок» (то же, но пальцы разъединены).
5. «Корни растения» (прижать корни-руки тыльной стороной друг к другу, опустить пальцы вниз).

### Потешка «Семья»

Этот пальчик – дедушка, (согнуть пальцы левой руки в кулачок, по очереди разгибать пальцы, начиная с большого) Этот пальчик – бабушка,

Этот пальчик – папочка,

Этот пальчик – мамочка,

Этот пальчик – я,

Вот и вся моя семья.



## Комплекс упражнений №4

1. «Пчела» (указательным пальцем правой, а затем и левой руки вращать вокруг).

2. «Пчелы» (то же упражнение выполняется двумя руками). 3. «Лодочка» (концы пальцев направить вперед, прижать руки ладонями друг к другу, слегка приоткрыв их).

4. «Солнечные лучи» (скрестить пальцы, поднять руки вверх, расставить пальцы).

5. «Пассажиры в автобусе» (скрещенные пальцы обращены вниз, тыльные стороны рук вверх, большие пальцы вытянуты вверх).

Потешка «Тише пальчик»

Этот пальчик хочет спать, (поднять левую руку ладонью к себе)

Этот пальчик – прыг в кровать! (загибать правой рукой по очереди пальцы левой руки, начиная с мизинца)

Этот пальчик прикорнул,

Этот пальчик уж заснул.

Тише, пальчик, не шуми, (обратиться к большому пальцу, разогнуть все пальчики)

Братиков не разбуди ...

Встали пальчики, ура!

В детский сад идти пора.



## Комплекс упражнений №5

1. «Замок» (на счет «раз» – ладони вместе, а на счет «два» – пальцы соединяются в «замок»).

2. «Лиса и заяц» (лиса «крадется» – все пальцы медленно шагают по столу вперед; заяц «убегает» – перебирая пальцами, быстро движутся назад).

3. «Паук» (пальцы согнуты, медленно перебираются по столу). 4. «Бабочка» (ладони соединить тыльной стороной, махать пальцами, плотно сжатыми вместе).

5. «Счет до четырех» (большой палец соединяется поочередно со всеми остальными).

### **Потешка «Ну-ка, братцы, за работу!»**

Ну-ка, братцы, за работу! (дети обращаются к правой руке, согнутой в кулачок, поочередно загибая все пальцы)

Покажи свою охоту.

Большому – дрова рубить, Печи все – тебе топить,

А тебе – воду носить,

А тебе – обед варить,

А малышке – песни петь, Песни петь, да плясать,

Родных братьев забавлять.



## Комплекс упражнений №6

1. «Двое разговаривают» (согнуть обе руки в кулак, большие пальцы вытянуть вверх, приблизить их друг к другу).

2. «Стол» (правую руку согнуть в кулак, на нее сверху положить горизонтально левую руку).

3. «Кресло» (правую руку согнуть в кулак, а левую прислонить к ней вертикально).

4. «Ворота» (соединить кончики среднего и безымянного пальцев обеих рук, большие пальцы поднять вверх или согнуть внутрь).

5. «Мост» (поднять руки вверх ладонями друг к другу, расположить пальцы горизонтально, соединить кончики среднего и безымянного пальцев обеих рук).

## **Потешка «По грибы»**

1, 2, 3, 4, 5, (дети попеременно сгибают пальцы, начиная с мизинца)  
Мы грибы идем искать.

Этот пальчик в лес пошел,

Этот пальчик гриб нашел,

Этот пальчик чистить стал,

Этот – в миску все кидал,

Этот пальчик все-все съел,

Оттого и потолстел!



## Комплекс упражнений №7

1. «Ромашка» (соединить обе руки, прямые пальцы развести в стороны).

2. «Тюльпан» (полусогнутые пальцы обеих рук соединить, образуя чашечку цветка).

3. Сжимание и разжимание кистей рук на счет: 1-2.

### **Потешка «Алые цветки»**

Наши алые цветки (ладони соединены в форме тюльпана) Распускают лепестки. (пальцы медленно раскрываются) Ветерок чуть дышит, (производятся плавные покачивания кистями рук)

Лепестки колышет.

Наши алые цветки (пальцы медленно закрываются, приобретая форму цветка)

Закрывают лепестки.

Тихо засыпают, (производятся покачивания головой цветка) Головой качают.





## Комплекс упражнений №8

1. «Улитка с усиками» (положить правую руку на стол, поднять указательный и средний пальцы, расставить их).

2. «Раковина улитки» (правая рука на столе, левую руку положить сверху).

3. «Ежик» (ладони соединить, прямые пальцы выставить вверх).

4. «Кот» (средний и безымянный пальцы правой руки прижать к ладони большим пальцем, указательный палец и мизинец слегка согнуть, поднять руку вверх).

5. «Волк» (соединить большой, средний и безымянный пальцы правой руки, указательный палец и мизинец слегка согнуть, поднять руку вверх).

## **Потешка «Мы делили апельсин»**

Мы делили апельсин, (начиная с мизинца, загибать попеременно все пальцы)

Много нас, а он один.

Эта долька — для ежа,

Эта долька — для чижа,

Эта долька — для утят,

Эта долька — для котят,

Эта долька — для бобра,

А для волка — кожура (показать пустую ладошку)

Он сердит на нас, беда! Разбегайтесь кто куда (спрятать руки за спину).



## Комплекс упражнений №9

1. «Ножницы» (указательный и средний пальцы правой и левой рук имитируют стрижку ножницами).
2. «Колокол» (скрестить пальцы обеих рук, тыльные стороны обратить вверх, опустить средний палец правой руки вниз и свободно вращать им).
3. «Дом» (соединить наклонно кончики правой и левой рук).
4. «Бочонок с водой» (слегка согнуть пальцы левой руки в кулак, оставив сверху отверстие).
5. «Пожарник» (упражнение с предметом, используется игрушечная лесенка, указательный и средний пальцы бегут по ней).

## **Потешка «Прятки»**

В прятки пальчики играли (сжимание и разжимание пальцев рук)

И головки убирали.

Вот так, вот так,

И головки убирали.



## Комплекс упражнений №10

1. «Птички летят» (пальцами обеих рук производить движения вверх, вниз).

2. «Птички клюют» (большой палец поочередно соединять с остальными пальцами).

3. «Гнездо» (пальцы обеих рук округлить и соединить в форме чаши).

### **Потешка «Сорока»**

Сорока, сорока, кашу варила, (ребенок водит указательным пальцем правой руки по ладони левой руки) Деток кормила, Этому дала, (сгибает поочередно каждый палец, кроме мизинца) Этому дала, Этому дала, Этому дала, А этому не дала – Ты дров не рубил, Ты воду не носил? Нет тебе ничего!