

Пальчиковая гимнастика № 1

«Осень»

Одновременно загибать пальцы обеих рук, начиная с большого.

Осень наступила,

Высохли цветы.

И глядят уныло

Голые кусты.

Пальчиковая гимнастика № 2.

«Деревья. Кусты»

На каждый ударный слог соединять и разъединять по очереди пальцы двух рук, начиная с большого.

Старый тополь у крылечка,

Дыма светлое колечко.

Светит золотом простор

Что ни взор- монетный двор.

Пальчиковая гимнастика № 3.

«Овощи».

На первую строчку- показать ладони. На каждую строчку загибать палец , начиная с большого.

Посадили мы картошку:

Мама – в поле,

Я – в саду.

Мама – много,

Я – немножко.

Я всего одну грядку.

Пальчиковая гимнастика № 4

«Фрукты»

Поочерёдное сжимание/разжимание пальцев рук на каждое слово.

Осень добрая пришла,

Нам подарки принесла.

Яблоки душистые,

Персики пушистые,

Груши золотистые

Осень принесла.

Пальчиковая гимнастика № 5

«Грибы»

Поочерёдное соединение подушечек пальцев обеих рук (мизинец с мизинцем, безымянный с безымянным) на каждую строчку. Ладони не касаются друг друга.

Мы в лесок пойдём,
Мы грибок найдём.
В шапочке нарядной,
Светло-шоколадной.

Пальчиковая гимнастика № 6.

«Ягоды»

На каждое слово «шагаем» в воздухе указательным и средним пальцами.

Мы шли-шли-шли,
Землянику нашли.
Раз, два, три, четыре, пять,
Мы идём искать опять.
Мы шли-шли-шли,
Чернику нашли.
Раз, два, три, четыре, пять,
Мы идём искать опять.

Пальчиковая гимнастика № 7.

«Домашние животные и их детёныши».

Сжимание и разжимание пальцев рук в кулачки: имитация доения коровы.

Ходит – бродит по лужку

Рыжая корова.

Даст она нам к вечерку

Молока парного.

Пальчиковая гимнастика № 8.

«Дикие животные и их детёныши»

Поочерёдное соединение и разъединение пальцев рук, начиная с мизинцев на каждое слово.

Заяц бегал по болоту.

Он искал себе работу,

До работы не нашёл,

Сам заплакал и пошёл.

Пальчиковая гимнастика № 9.

«Дом. Семья»

Руки сжать в кулаки, поочерёдно разгибать пальцы, начиная с большого.

Этот пальчик – дедушка,

Этот пальчик- бабушка,

Этот пальчик -папочка,

Этот пальчик- мамочка.

А это – я.

Вот и вся моя семья.

Пальчиковая гимнастика № 10.

«Зима»

Указательный и средний пальцы двигаются влево-вправо, повторяя движения ног лыжника.

Мы едем на лыжах,

Мы мчимся с горы,

Мы любим забавы

Холодной поры.

Пальчиковая гимнастика № 11.

«Птицы».

Плавные движения кистей рук вверх-вниз : имитация взмахов крыльев птиц.

Скоро белые метели

Снег поднимут до земли.

Улетают, улетели

Улетели журавли.

Пальчиковая гимнастика № 12.

«Посуда»

Выполнение ребёнком действий в соответствии со словами текста поочередно правой и левой руками.

Мы тесто месили, мы тесто месили.

Нас тщательно

Всё промесить попросили.

Но сколько не месим,

Но сколько ни месим,

Но сколько ни мнём,

Комочки опять и опять достаём.

Пальчиковая гимнастика № 13.

«Новый год. Рождество»

Загибать пальчики, начиная с большого на каждый ударный слог.

Год прошёл, как день вчерашний

Над столицей в этот час.

Бьют часы Кремлёвской башни

Свой салют – двенадцать раз.

Пальчиковая гимнастика № 14

«Мебель»

Поочерёдно, начиная с указательного пальца, соединять все пальцы с большим на каждую строчку.

Здесь у нас столовая,

Вся мебель в ней дубовая.

Вот это стул- на нём сидят.

Вот это -стол – за ним едят.

Пальчиковая гимнастика № 15

«Транспорт»

Соединение всех пальцев по очереди, начиная с указательного на каждый ударный слог.

Автобус, троллейбус,

Машина, трамвай-

О них ты на улице не забывай.

(Смена рук)

В морях -корабли, ледоколы, суда,

Они очень редко заходят сюда.

Пальчиковая гимнастика № 16.

«Профессии»

Кисти рук имитируют движения рук маляра. 1-я и 3-я строки – вверх-вниз, 2-я и 4-я – из стороны в сторону.

В новый дом маляр пришёл,

Красит стены, двери, пол...

А наличник на окне

Он доверил красить мне.

Пальчиковая гимнастика № 17

«Праздник защитников Отечества»

Дети сжимают резиновые мячи на каждый ударный слог.

В небо синее пилот
Отправляет самолёт.
Он летит за облаками
Над горами и лесами.

Пальчиковая гимнастика № 18

«Материалы и инструменты»

На каждый ударный слог чередовать хлопки в ладоши и удары кулачками по ногам.

Мне нужны такие вещи:
Молоток, тиски и клещи,
Ключ, напильник и ножовка,
А всего нужней - сноровка.

Пальчиковая гимнастика № 19.

«Весна»

На каждый ударный слог чередовать хлопки в ладоши и хлопки по ногам.

Утром снова солнце встанет,

Будет сильно пригревать,

По крыльцу забарабанит,

Капель весенняя опять.

Пальчиковая гимнастика № 20.

«Мамин праздник»

Поочерёдное соединение большого пальца с мизинцем, безымянным, средним и указательным на каждый ударный слог. Левая рука – 1-я и 3-я строки, правая рука – 2-я и 4-я строки.

Бабушка тёплые варежки свяжет,

Бабушка вечером сказку расскажет.

Слушать её мы готовы часам,

Что позабудет, подскажем мы сами.

Пальчиковая гимнастика № 21.

«Цветы»

Поочерёдное соединение пальцев обеих рук (мизинец с мизинцем, безымянный с безымянным и т.д.) на каждый ударный слог.

Только солнышко взойдёт-

Мак на грядке расцветёт.

Бабочка- капустница

На цветок опуститься.

Поглядишь – а у цветка

Больше на два лепестка.

Пальчиковая гимнастика № 22.

«Рыбы»

На каждую строку рисовать круг в воздухе. 1-3 строки – правая рука, 2-4 строки – левая рука.

На закате дремлет пруд,

По воде круги плывут.

Это маленькие рыбки

Разыгрались там и тут.

Пальчиковая гимнастика № 23.

«Город»

На каждый ударный слог указательным и средним пальцем «шагаем» в воздухе: 1-3-5 строки – правой рукой, 2-4-6 строки – левой рукой.

Мы по городу шагаем,
Много видим, называем:
Светофоры и машины,
Ярмарки и магазины,
Скверы, улицы, мосты,
И деревья, и кусты.

Пальчиковая гимнастика № 24.

«Животные жарких стран»

Имитация лазания по канату.

Там, где с деревьев свисают лианы,
Разные в джунглях живут обезьяны:
Лазают там шимпанзе, павианы,
Есть и гориллы, и орангутанги.

Пальчиковая гимнастика № 25.

«Животные Севера»

Загибают пальцы на каждый ударный слог.

На Севере белый мишутка живёт,
Но только, как бурый, он мёд не сосёт.
Наш Умка пытается рыбку ловить,
Чтоб вкусно покушать и жить – не тужить.

Пальчиковая гимнастика № 26.

«Космос»

Поочерёдное соединение большого пальца с мизинцем, безымянным, средним и указательным на ударные слоги.

В тёмном небе звёзды светят,
Космонавт летит в ракете.
День летит и ночь летит
И на землю вниз глядит.

Пальчиковая гимнастика № 27.

«Насекомые»

На каждый ударный слог соединение пальцев подушечками. Ладони не касаются друг друга.

Под рябиной у тропинки
Сеть раскинул паучок.
Нить прозрачной паутики
Намотал на кулачок.

Пальчиковая гимнастика № 28.

«Человек. Части тела»

Дети показывают на части тела в соответствии со словами текста.

Есть на пальцах наших ногти,
На руках – запястья, локти.
Темя, шея, плечи, грудь
И животик не забудь.
Есть колени, есть спина,
Но она всего одна.
Есть у нас на голове
Уха два и мочки две.
Брови, скулы и виски,
И глаза, что так близки.

Пальчиковая гимнастика № 29.

«Человек. Эмоции».

Соединение по очереди всех пальцев с большим, начиная с указательного. На каждый ударный слог.

Кто вечно хнычет и скучает,

Тот ничего не замечает.

Кто ничего не замечает,

Тот ничего не изучает.

Кто ничего не изучает,

Тот вечно хнычет и скучает.

(Если скучно стало, начинай сначала).

Пальчиковая гимнастика № 30.

«Лето».

Поочерёдное соединение всех пальцев с большим, начиная с мизинца, на каждый ударный слог.

Раз, два, три, четыре, пять,

Будем летом мы играть:

Будем плавать и качаться,

Будем прыгать и кататься.

Будем бегать, загорать

И грибочки собирать.

Пальчиковая гимнастика № 31.

«Школа»

Поочерёдное сгибание-разгибание пальцев.

Семь вещей у нас в портфеле:

Промокашка и тетрадь,

Ручки есть, чтобы писать.

И резинка, чтобы пятна

Убирала аккуратно.

И пенал, и карандаш,

И букварь – приятель наш.