|  |  |
| --- | --- |
| **1.                    «Наши ручки»**Где же наши ручки?Где же наши ручки?Где же, где же наши ручки?Нету наших ручек.Вот, вот наши ручки,Вот наши ручки. | Вытягивают ручки впередПоказывают ручки. Спрятали ручки за спинуОпять показывают ручки. |
| **2.                       «Кулачки»**Кулачки сложили,Кулачками били.Тук-тук!Тук-тук!Тук-тук! | Сложить кулачки обоих рукБьют кулачками. |
| **3.                          «Очки»**Бабушка очки наделаИ детишек разглядела.И детишки очки наделиБабушку разглядели.  | Колечки подносят к глазамДети повторяют действия за воспитателем. |
| **4.                «Дождик, дождик»**Дождик, дождик,Кап да кап, кап…Мокрые дорожки.Все ровно пойду гулять,Пусть промокнут ножки.. | Дети повернули ладошку кверху и Указательным пальцем имитируют Капельки дождя и повторяют за взрослым: «Кап..» |
| **5.                       «Пароход»**Пароход плывет по речке,И пыхтит он словно печка:Пых, пых… | Дети обе сложенные ладониповорачивают влево и  вправо, повторяют за взрослым: «Пых..» |
| **6.             «Надоели нам дожди»**Дождик, дождик! Подожди!Надоели нам дожди!Ты по крышам зачастил,Ребятишек разбудил.  | Дети по очереди поворачивают ладошки кверху и пальцами другой руки имитируют капельки дождя, повторяя за взрослым: «Кап, кап»  |
| **7.          «Ладушки, ладушки»**Ладушки, ладушки,Пекла мама оладушки,Маслом поливала,Деткам давала:«На-на-на» | Дети хлопают в ладошки и повторяют слова: «На-на-на» |
| **8.                     «Рыбки»**Рыбки весело резвятсяВ чистой тепленькой воде.То сожмутся, Разожмутся,То зароются в песке. | Имитировать движения в соответствии с текстом, повторяя за взрослым словатекста. |
| **9.        «Ноги ходят по дороге»**Большие ногиШли по дороге.Топ- топ- топ..Маленькие ножкиПобежали по дорожкеТоп- топ- топ. | Четыре пальца правой руки постукивают по левой руке, дети повторяют текст за взрослыми.  |
| **10.          «Еду к деду, еду к бабе»**Еду, еду к бабе, к дедуНа лошадкеВ красной шапке,По ровненькой дорожке,На одной ножкеГоп- гоп- гоп… | Дети катают карандаш между ладонямии повторяют слова за взрослыми:«Гоп-гоп-гоп» |
| **11.                  «Катя гуляет»**Раз, два, три, четыре, пять.Собираемся гулять.Завязали КатенькеШарфик полосатенький.Катя по дорожке идетТоп- топ- топ.. | Дети катают карандаш между ладонямии повторяют слова: «Топ- топ- топ». |
| **12.                              «Белка»**Я – белка в шубке меховой, Пушистый хвост – Помощник мой,Он помогает мне скакатьВезде успею побывать.Прыг-скок, прыг-скок. | Дети проводят ворсом кисточки по ладошке и повторяю слова за взрослым:«Прыг-скок, прыг-скок» |
| **13. «Пришла весна»**Как на лугу, лугу,По зеленому лугуРазливается вода,Расстилается трава,Расстилается трава,Трава шелковая. | Дети проводят ворсом щетки по наружной кисти от кончиков пальцев до запястья, повторяют за взрослым слова текста. |
| **14.                    «Капустка»**Мы капустку рубим, рубим,Мы капустку солим, солимМы капустку трем, тремМы капустку жмем, жмем. | Движения ладонями вверх, вниз.поглаживание подушечек пальцев.потираем кулачок о кулачок.сжимаем и разжимаем кулачки. |
| **15.                    «Лошадки»**По дороге белой, гладкойСкачут пальцы как лошадкиЧок-чок-чок.Чок- чок-чок.Скачет резвый табунок | Пальцы скачут по столу,повторяя текст за взрослым: «чок-чок , чок-чок» |
| **16.          «Хоровод среди цветов»**Хоровод среди цветов,Вокруг розовых кустов.Среди трав и цветовВодим, водим хоровод. | У ребенка в ладошках грецкий орех, круговыми движениями кистейребенок выполняет движения за взрослыми и повторяет слова текста. |
| **17.                «Колокольчики»**Динь-динь, динь-диньДни подрядКолокольчики звенят.Динт-динь, динь- динь. | У ребенка в ладонях грецкий орех.Круговыми движениями кистей рукребенок выполняет движения за взрослыми и повторяет слова текста. |
| **18.       «Будем пальчики считать»**Раз, два, три, четыре, пятьБудем пальчики считать.Крепкие и дружныеВсе такие нужные.На другой руке опятьПальчики быстрыеХотя не очень чистые. | Дети загибают пальчики на левой руке.Сжимают и разгибают кулачки.Дети загибают пальчики на правой руке.Сжимают и разгибают кулачки. |
|  |
| **19.      «Этот пальчик хочет спать»**Этот пальчик хочет спать,Этот пальчик лег в кровать,Этот пальчик чуть вздремнул,Этот пальчик уж уснул,Этот пальчик крепко спитТише дети не шумите,Пальчики не разбудите. | Дети загибают пальчики, начиная с мизинца. |
| **20.            «Дружат наши дети»**Дружат наши детиДевочки и мальчики.Мы с тобой  подружимМаленькие пальчики. | Дети загибают пальчики, начиная с мизинца. |
| **21.                   «Моя семья»**Этот пальчик – дедушка.Этот пальчик – бабушка.Этот пальчик – папочка.Этот пальчик – мамочка.Этот пальчик – я,Вот и вся моя семья. | По ходу чтения, загибается на ручкеребенка  пальчик, начиная с большого пальчика. |
| **22.                    «На лужок»**На лужок пришли зайчата,Медвежата, барсучата,Лягушата и енот.На зеленый, на лужок,Приходи и ты,  дружок. | Сгибают пальчики поочередно в кулачок. |
| **23.                        «Зима»**Раз, два, три, четыре, пятьСобираемся гулять.Катя саночки везетОт крылечка до ворот,А Сережа по дорожкеДевочки и мальчики Прыгают как зайчики. | Дети по очереди разгибают пальчики,сжатые в кулачок.Дети показывают растопыренные пальцы руки.Провести указательным и средним пальцами по столу.Сложив пальчики «щепоткой»,делать бросающие движения.Дети машут кистями рук. |
| **24.             «Зимняя прогулка»**Очень холодно зимой,Но мы пойдем гулять с тобой.Я надену шубку,Я надену шарфик,И еще платок,А потом красивые,Теплые пушистые,Крошки – рукавичкиНа ручки натяну. | Загибают поочередно левой руки, начиная с мизинца. |
| **25.         «На полянке дом стоит»**На поляне дом стоитПуть к нему пока закрытМы ворота открываемВ этот домик приглашаем. | Сложить ладони домиком, так, чтобыбольшие пальцы не соприкасались.Большие пальцы опускаются и соприкасаясь друг с другом.Пальцы по-прежнему под углом,только широко расставлены. |
| **26.       «В детский сад идти пора»**Этот пальчик хочет спать,Этот пальчик – прыг в кровать,Этот пальчик прикорнул,Этот пальчик уж уснул.Встали пальчики, ура!В детский сад идти пора. | Дети поочередно загибают пальчикируки. Дети машут кистями рук. |
| **27.                      «Сорока»**Сорока – белобока,Кашу варилаДеток кормила.Этому дала,Этому дала.Этому дала.Этому дала.А этому не дала.Ты воды не носил,кашу не варил,тебе нет ничего.  | Указательный палец правой руки делаетКруговые движения на левой ладони. Поочередно, загибаем пальцы левой руки. Большой палец поднять вверх. |
| **28.           «Из-за леса, из-за гор»**Из-за леса, из-за горЕдет дедушка Егор.Сам на лошадке,Жена на коровке,Дети на телятках,Внуки на козлятках. | Пальчики передвигаются по столу с разным темпом. |
| **29.  «В гости к большому пальчику»**В гости к пальчику большомуПриходили прямо к домуУказательный и средний,Безымянный и последний,Сам мизинчик-малышокПостучался на порог.Вместе пальчики – друзья,Друг без друга нам нельзя | Поднять вверх большой пальчикСоединить вместе пальцы, которые перечисляются.Сжать пальцы обеих рук и постучатьдруг об друга.Ритмично сжимать и разжимать кулак. |
| **30.            «Мальчик-пальчик»**Мальчик – пальчик, где ты был?С этим братцем в лес ходил,С этим братцем щи варил,С этим братцем песни пел. | На первую строку показать большие пальцы обеих рук и соединить их.Затем поочередно загибать пальцы рук. |
| **31.                       «Белка»**Сидит белка на тележке,Раздает она орешки.Лисичке – сестричке,Воробью, синичке, Мишке толстопятому,Заиньке усатому. | Пальчик с лисичкой кланяетсяПальчик с воробышком кланяетсяПальчик с синичкой кланяетсяПальчик с мишкой кланяетсяПальчик с зайчиком кланяется. |
| **32.               «Улитка, улитка»**Улитка, улитка!Дам кусочек пирога,ПышкиВатрушки,Сдобные лепешки, Покажи свои рога,Высуни рожки. | Сжать все пальчики в кулак.Разжать пальчики, перевернуть руку ладонью вверх. Загибается мизинец.Загибается средний палец. Загибается безымянный палец. Загибается указательный палец. Все пальчики согнуты, появляются указательный и мизинец «рожки» улитки. |
| **33.                   «Человечки»**Побежали вдоль реки,Дети на перегонки.Побежали, побежалиНикого мы не догнали. | Пальцы сначала одной руки бегут по поверхности стола, потом пальцыдругой руки бегут по столу. |
| **34.                       «Утята»**Ты утенок, не пищи,Лучше маму поищи. | Сжимать в кулачки и разжимать пальцы одновременно  обеих рук. |
| **35.                  «Наш малыш»**Этот пальчик – дедушка,Этот пальчик – бабушка,Этот пальчик – папочка,Этот пальчик – мамочка,Этот пальчик – наш малыш. | Согнуть пальцы в кулачок, затем по очереди разгибать их начиная с большого. |
| **36.        «Встали наши пальчики»**Этот пальчик хочет спать,Этот пальчик – прыг в кровать!Этот пальчик прикорнул,Этот пальчик уж зевнул.Тише, пальчик, не шуми,Братиков не разбуди.Встали пальчики. Ура!В детский сад идти пора. | Поочередно пригибать пальцы, к ладошке начиная с мизинца.Остался один большой палец. Кулачок разжать, широко расставить пальцы в стороны. |
| **37.             «Полетели птички»**Полетели птички,Птички-невелички.Сели птички. Посидели.Опять полетели. | Пальцы переплетены, ладони сжаты.Поднимать и опускать пальцы в соответствии с ритмом стиха. |
| **38.         «Повстречал ежонка еж»**Повстречал ежонка еж:«Здравствуй, братец, как живешь? | Кончиком большого пальца поочередно касаться кончиком указательного, среднего, безымянного пальцев и мизинца. |
| **39.                    «За работу»**Ну-ка братцы, за работу,Покажи свою охоту.Большаку дрова рубить,Печи все тебе топить,А тебе воду носить,А тебе обед варить,А тебе посуду мыть.А потом всем песни петь, Песни петь да плясать,Наших деток забавлять. | Поочередно загибать пальцы, начиная с большого пальца.  Энергично шевелить пальцами. |
| **40.                        «Ежик»**Ежик топал по дорожкеИ грибочки нес в лукошке.Чтобы грибочки сосчитать,Нужно пальцы сосчитать**.** | Дети загибают по очереди пальцы сначала на левой руке, потом на правой руке. В конце упражнения руки у них должны быть сжаты в кулачки. |
| **41.          «Две веселые лягушки»**Две веселые лягушкиНи минуты не сидят,Ловко прыгают подружки, Только брызги вверх летят. | Дети сжимают руки  в кулачки и кладутих на стол пальцами вниз. Резко разжимают пальцы (руки как бы подпрыгивают над столом) и кладут ладони на стол. Затем резко сжимают кулачки и опять кладут их на стол. |
| **42.**Дружно пальчики сгибаем,Крепко кулачки сжимаем.Раз, два, три, четыре, пять – Начинаем разгибать. | Дети сжимают пальцы в кулачки,а затем расслабляют их и разжимают. |
| **43.                    «Пальчики»**Кто из пальчиков ловчее?Ручку кто держать умеет?Пальцы дружно отвечают, Головами все кивают. | Дети сгибают руки в локтях, держат кисти рук перед лицом, сгибают и разгибают одновременно, не сжимая их в кулачки. |
|  **44.           «Мы рисуем бегемота**»Мы рисуем бегемота.Кто желает поработать?Каждый палец рвется в бой И кивает головой. | Дети сгибают руки в локтях,Держат кисти перед лицом, сгибают и разгибают пальцы по очереди, начиная С большого пальца правой руки. |
| **45.     «Пальцы в гости приходили»**Пальцы в гости приходили,«Тук, тук, тук – стучались в дверь.Только дверь им не открыли:Думали, что страшный зверь. | Дети постукивают по столу подушечками всех десяти пальцев одновременно. |
| **46.                        «Дятел»**Вдруг в лесу раздался стук.Это дятел долбит сук.Он деревья не калечит,Он деревья клювом лечит. | Дети постукивают по столу подушечкой указательного пальца правой руки.Затем то же самое проделывают левой рукой. |
| 47.Вася, Петя, Миша, БоряСели рядом на заборе.Малыши сидят, мечтают,Вместе  ножками качают. | Упражнение выполняют стоя.Дети немного приподнимают  руки,Так что кисти смотрят вниз, и начинают активно «качать» восемью пальчиками (без больших). |
| **48.                      «Зайчата»**Вот встречаются зайчата.Как согреться нам, ребята?Чтобы побыстрей согреться,Надо спинками тереться. | Дети трут тыльные стороны ладоней друг о друга. |
| **49.                      «Карась»**В парке есть глубокий пруд.Караси в пруду живут.Чтобы стаю нам догнать,Нужно хвостиком махать. | Дети вытягивают ладони и качают запястьями вправо – влево. |
| **50.               С добрым утром!**С добрым утром, глазки.Вы проснулись?С добрым утром, ушки.Вы проснулись?С добрым утром, ручки.Вы проснулись?С добрым утром, ножки.Вы проснулись?С добрым утром, солнце.Мы проснулись! | Дети поглаживают глазки, смотрят в бинокль.Прикладывают ладони к ушкам.Поглаживают, кисти рук, хлопают в ладоши.Поглаживают ножки, притопывают.Руки протягивают к солнцу и улыбаются. |
| **51.                  «Раз, два, три»**Раз, два, три, четыре, пятьБудем пальчики считатьВсе они умелыеДружные и смелые.На другой руке опятьБудем пальчики считатьВсе они умелые Дружные и смелые.Раз, два, три, четыре, пять.Стали ручки танцевать. | Раскрывают поочередно пальчики правой руки, шевелят пальчиками.Сжимают и разжимают кулачки. Раскрывают поочередно пальчики левой руки, шевелят пальчиками. |
| **52.**Раз, два, три, четыре, пятьНачинаем мы играть.Этот пальчик – хитроносик,Этот котик – вытриносик,Этот ежик – ворчунишка,Этот  мишка – потоптышка,Этот зайчик – побегайка,С другой ручки начинай-ка. | Загибают поочередно пальчики правой и левой руки. |
| **53.              «Веселые мышата»**В домике у МишиВеселые мышиСкачут и играютГорюшка не знают.Только Миша за порог,Шасть по норкам и молчок. | Взрослый щекочет ладошку, затем отдергивает. |
| **54.         «Скорее, мышка, домой»**Это мышка-норушка,А это ее избушкаСкорее мышка домойИ дверь за собой закрой.  | Взрослый шагает двумя пальчиками по руке малыша, щекочет под мышкой, потом под подбородком.Все дети обычно опускают голову, стараются зажать пальцы. |
| **55.             «Пальчик ест кашу»**Этот пальчик воду носит.Этот пальчик сыплет просо.Этот пальчик кашу варит.Этот пальчик кашу ставит.А этот пальчик ест да хвалит.Он ел, оттого и потолстел. | Поочередно загибаем пальчики, начиная с мизинчика. |
| **56.**Утро настало.Солнышко встало.-Эй, братец ФедяРазбуди соседей.- Вставай, Большак!- Вставай, Указка!- Вставай, середка!- и крошка Митрошка!Привет, Ладошка.Все потянулись и проснулись. | Поочередно загибаем пальчики левой и правой руки. |
| **57.**Раз, два, три, четыре.Кто живет в моей квартире?Раз, два, три, четыре, пятьВсех могу я сосчитать.Папа, мама, брат, сестренка,Кошка Мурка, два котенка,Мой щенок, щегол и я – Вот и вся моя семья! | Поочередно загибаем пальчики левой и правой руки. |
| **58.              «Пять пальчиков»**У детишек – шалунишек,Девочек и мальчиков,Знаем мы, на каждой ручкеПять веселых пальчиков.Раз, два, три, четыре, пять. | Дети показывают ладони, покачиваютзапястьями влево - вправо.Поочередно загибают пальчики. |
| **59.«Пальцы – дружная семья»**Пальцы – дружная семья,Друг без друга им нельзя.Вот большой!А это – средний,Безымянный и последний – Наш мизинец, малышок!У-у-у! указательный забыли.Будем их соединятьИ движения выполнять..Мы рога козы покажем И  рога оленя даже.. Мы про зайку не забудем – Ушками водить мы будем. Чтобы четко говорить,Надо с пальчиками дружить**!** | Сжимаем пальцы каждой руки в кулачки и разжимаем их.Поочередно поднимаем пальцы обеих рук кверху.Каждый палец руки присоединяем поочередно к большому. Поиграем пальчиками. Выдвигаем указательный и мизинец вперед, загибая остальные пальцы, затем рога поднимаем к голове.Широко раздвигаем пальцы обеих , скрестив руки, поднимаем ветвистые рога к голове. Выдвигаем вперед указательные и средние пальцы обеих рук, поднимаем к голове. Двигаем пальцы, наклоняем их вперед, а потом сжимаем пальцы в кулачки и разжимаем.Каждый палец руки поочередноПрисоединяем к большому. |
| **60.**Пошли пальчики гулять, А вторые догонять, Третьи пальчики бегом, А четвертые пешком, Пятый пальчик поскакал,И в конце пути упал. | Пальчики сжаты в кулаки, большие опущены вниз и прыжками двигаются по столу.Ритмичные движения указательными пальцами.Движения средних пальцев в быстром темпе.Медленное движение пальцев безымянных.Имитир. Прыжки мизинцами.Хлопок руками по столу. |
| **61.                   «Замок»**На двери висел замокКто открыть его бы мог?Покрутили.ПостучалиИ открыли. | Ритмичные  быстрые соединения пальцев двух рук в замок.Пальцы в замке, руки тянутся в разные стороны.Движения сцепленными пальцами от себя, к себе.Пальцы сцеплены, основания ладоней стучат.Пальцы расцепляются, ладони в сторону. |
| **62.                    «Апельсин»**Мы делили апельсинАпельсин всего один.Это долька для кота,Это долька для ежа,Это долька для улитки,Это долька для чижа,Ну а волку – кожура. | Начиная с мизинца, загибать попеременно все пальцы. |
| **63.                      «Прятки»**В прядки пальчики игралиИ головки убирали.Вот так, вот так,Так головкиубирали. | Сжимание и разжимание пальцев. |

**КАРТОТЕКА**

 **ПАЛЬЧИКОЙ ГИМНАСТИКИ**