

# Картотека пальчиковой гимнастики

## «Дружные пальчики»

- Пальчик, пальчик, где ты был?  
*(пальчики сгибаются в кулачок и разгибаются)*
- С этим пальцем в лес ходил.
- С этим пальцем щи варил.
- С этим пальцем кашу ел.
- С этим пальцем песни пел.  
*(на каждую строчку загибается один пальчик)*

## «Наша группа»

В нашей группе все друзья.  
*(ритмично стучат кулачками по столу)*

Самый младший – это я.

Это Маша,

Это Саша,

Это Юра,

Это Даша.

*(разжимают кулачки, начиная с мизинчика)*

## «Семья»

Этот пальчик – дедушка,

Этот пальчик – бабушка,

Этот пальчик – папочка,

Этот пальчик – мамочка,

Этот пальчик – я!

## «Как у нас семья большая»

Как у нас семья большая

Да весёлая.

*(ритмичные хлопки в ладоши и удары кулачками попеременно)*

Два у лавки стоят,

*(загнуть большие пальцы на обеих руках)*

Два учиться хотят,

*(загнуть указательные пальцы на обеих руках)*

Два Степана у сметаны обедаются.

*(загнуть средние пальцы)*

Две Дашки у кашки питаются.

*(загнуть безымянные пальцы)*

Две Ульки в люльке качаются.

*(загнуть мизинцы)*

«Пальчики засыпают»

Этот пальчик хочет спать.  
Этот пальчик – прыг в кровать!  
Этот пальчик прикорнул.  
Этот пальчик уж заснул.  
Встали пальчики. Ура!  
В детский сад идти пора.

«Игрушки»

На большом диване в ряд  
Куклы Катины сидят:  
*(попеременно хлопают в ладоши и стучат кулачками)*  
Два медведя, Буратино,  
И весёлый Чиполлино,  
И котёнок, и слонёнок.  
*(поочерёдно загибают пальчики)*  
Раз, два, три, четыре, пять  
*(поочерёдно разгибают пальчики)*  
Помогаем нашей Кате  
Мы игрушки сосчитать.  
*(попеременно хлопают в ладоши и стучат кулачками)*

«Есть игрушки у меня»

Есть игрушки у меня:  
*(хлопают в ладоши и ударяют кулачками друг о друга попеременно)*  
Паровоз и два коня,  
Серебристый самолёт,  
Три ракеты, вездеход,  
Самосвал, подъёмный кран –  
Настоящий великан.  
*(загибают пальчики на обеих руках)*  
Сколько вместе?  
Как узнать?  
Помогите сосчитать!  
*(хлопают в ладоши и ударяют кулачками друг о друга попеременно)*

«Осенние листья»

Раз, два, три,  
Четыре, пять,

*(загибают пальчики, начиная с большого)*

Будем листья собирать.

*(сжимают и разжимают кулачки)*

Листья берёзы,

Листья рябины,

Листики тополя,

Листья осины,

*(загибают пальчики, начиная с большого)*

Листики дуба мы соберём,

Маме осенний букет отнесём.

*(«шагают» по столу средними и указательными пальчиками)*

### «Осень»

Ветер по лесу летал,

Ветер листики считал:

*(плавные волнообразные движения ладонями)*

Вот дубовый,

Вот кленовый,

Вот рябиновый резной,

Вот с берёзки – золотой,

*(загибают по одному пальчику на обеих руках)*

Вот последний лист с осинки

Ветер бросил на тропинку.

*(спокойно укладывают ладони на стол)*

### «Вышел дождик погулять»

Раз, два, три, четыре, пять,

*(удары по столу пальчиками обеих рук. Левая начинает с мизинца, правая – с большого пальца)*

Вышел дождик погулять.

*(беспорядочные удары по столу пальчиками обеих рук)*

Шёл неспешно, по привычке,

А куда ему спешить?

*(«шагают» средним и указательным пальчиками обеих рук по столу)*

Вдруг читает на табличке:

«По газону не ходить!»

*(ритмично ударяют то ладонями, то кулачками по столу)*

Дождь вздохнул тихонько:

*(часто и ритмично бьют в ладоши)*

• Ох!

*(один хлопок)*

И ушёл. Газон засох.

*(ритмичные хлопки по столу)*

«Компот»

Будем мы варить компот,  
Фруктов нужно много. Вот!

*(левую ладошку держат «ковшиком», указательным пальцем правой руки «мешают»)*

Будем яблоки крошить,  
Грушу будем мы рубить.

Отожмём лимонный сок,  
Слив положим и песок.

*(загибают пальчики по одному, начиная с большого)*

Варим, варим мы компот.

Угостим честной народ.

*(опять «варят» и «мешают»)*

«Овощи»

У Лариски –

Две редиски.

У Алёшки –

Две картошки.

У Серёжки сорванца –

Два зелёных огурца.

А у Вовки –

Две морковки.

Да ещё у Петьки –

Две хвостатых

редьки.

«Однажды хозяйка с базара пришла»

Хозяйка однажды с базара пришла,

Хозяйка с базара домой принесла

*(шагают пальчиками по столу)*

Картошку, капусту, морковку,

Горох, петрушку и свёклу.

*(загибают по одному пальчику на каждый овощ на обеих руках)*

Ох!

*(хлопок)*

Вот овощи спор завели на столе –

Кто лучше, вкусней и нужней на земле.

*(попеременные удары кулачками и ладонями)*

Картошка? Капуста? Морковка?

Горох? Петрушка иль свёкла?

*(загибают по одному пальчику на каждый овощ на обеих руках)*

Ох!

*(хлопок)*

Хозяйка тем временем ножик взяла

И ножиком этим крошить начала

*(стучат ребром каждой ладони по столу)*

Картошку, капусту, морковку,

Горох, петрушку и свёклу.

*(загибают по одному пальчику на каждый овощ на обеих руках)*

Ох!

*(хлопок)*

Накрытые крышкой, в душном горшке

Кипели, кипели в крутом кипятке

*(ладони складывают крест-накрест на столе)*

Картошка, капуста, морковка,

Горох, петрушка и свёкла.

*(загибают по одному пальчику на каждый овощ на обеих руках)*

Ох!

*(хлопок)*

И суп овощной оказался неплох!

*(показывают, как едят суп)*

#### «За ягодами»

Раз, два, три, четыре, пять,

*(пальчики обеих рук «здороваются», начиная с больших)*

В лес идём мы погулять.

*(обе руки «идут» указательными и средними пальцами по столу)*

За черникой,

За малиной,

За брусникой,

За калиной.

Землянику мы найдём

И братишке отнесём.

*(загибают пальчики, начиная с большого)*

#### «Грибы»

Топ-топ – пять шагов,

*(дети «шагают» пальчиками по столу)*

В туесочке пять грибов.

Мухомор красный –

Гриб опасный.

*(сгибают и разгибают кулачки)*

А второй – лисичка,

Рыжая косичка.  
Третий гриб – волнушка,  
Розовое ушко.  
А четвёртый гриб – сморчок,  
Бородатый старичок.  
Пятый гриб – белый,  
Ешь его смело!

*(на каждое двуступище дети разгибают по одному пальчику, начиная с большого)*

### «Алёнка»

Алёнка-маленка  
Шустра, быстра:  
*(хлопок ладонями, удар кулаками друг о друга – 2 раза)*  
Воды наносила,  
Сарафан дошила,  
Носок довязала,  
Ягод насобирала,  
Песню допела,  
*(загибают пальчики по одному)*  
Везде поспела.  
В охотку ей дело.  
*(хлопок ладонями, удар кулаками друг о друга – 2 раза)*

### «Наша квартира»

В нашей комнате-столовой –  
Есть отличный СТОЛ дубовый,  
СТУЛЬЯ – спинки все резные,  
Ножки гнутые, витые.  
И ореховый БУФЕТ  
Для варенья и конфет.  
В комнате для взрослых – спальне –  
Есть для платьев ШКАФ зеркальный,  
Две широкие КРОВАТИ  
С одеялами на вате  
И берёзовый КОМОД,  
Мама там бельё берёт.  
А в гостиной КРЕСЛА есть,  
Телевизор смотрят здесь.  
Есть ДИВАН и СТОЛ журнальный,  
В СТЕНКЕ – центр музыкальный.

*(на каждое название мебели по одному пальцу загибают – всего 10)*

«Много мебели в квартире».

Раз, два, три, четыре,

*(загибают пальчики, начиная с большого, на обеих руках)*

Много мебели в квартире

*(сжимают и разжимают кулачки)*

В шкаф повесим мы рубашку,

А в буфет поставим чашку.

Чтобы ножки отдохнули,

Посидим чуть-чуть на стуле.

А когда мы крепко спали,

На кровати мы лежали.

А потом мы с котом

Посидели за столом,

*(загибают пальчики на каждое название мебели)*

Чай с вареньем дружно пили.

Много мебели в квартире.

*(попеременные хлопки ладонями и удары кулачками по столу)*

«Помощники»

Раз, два, три, четыре,

*(удар кулачками друг о друга)*

Мы посуду перемыли:

*(одна ладонь скользит по другой по кругу)*

Чайник, чашку, ковшик, ложку

И большую поварёшку.

*(загибают пальчики по одному, начиная с большого)*

Мы посуду перемыли,

*(одна ладонь скользит по другой по кругу)*

Только чашку мы разбили,

Ковшик тоже развалился,

Нос у чайника отбился.

Ложку мы чуть-чуть сломали,

*(загибают пальчики по одному, начиная с большого)*

Так мы маме помогали.

*(удар кулачками друг о друга)*

«Гномики-прачки»

Жили были в домике

Маленькие гномики:

*(дети сжимают и разжимают кулачки)*

Токи, Пики, Лики, Чики, Мики.

*(загибают пальчики, начиная с больших)*

Раз, два, три, четыре, пять,

*(разгибают пальчики, начиная с мизинцев)*

Стали гномики стирать:

*(трут кулачки друг о друга)*

Токи – рубашки, Чики – носочки,

Пики – платочки, Мики умница был,

Лики – штанишки, Всем водичку носил.

*(загибают пальчики, начиная с больших)*

### «Обувь»

Посчитаем в первый раз,

Сколько обуви у нас.

*(попеременные хлопки ладонями и удары кулачками по столу)*

Туфли, тапочки, сапожки

Для Наташки и Серёжки,

Да ещё ботинки

Для нашей Валентинки,

А вот эти валенки

Для малышки Галеньки.

*(на каждое название обуви загибают по одному пальчику, начиная с большого)*

### «Новые кроссовки»

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.

*(загибают на обеих руках пальчики по одному, начиная с больших)*

Вот так,

Вот так,

Новые кроссовки.



*(шагают по столу указательным и средним пальцами обеих рук)*

«Ботинки»

Всюду, всюду мы вдвоём

Неразлучные идём.

*(средний и указательный пальчики «шагают» по столу)*

Мы гуляем по лугам,

По зелёным берегам,

Вниз по лестнице сбегали,

Вдоль по улице шагали,

После лезем под кровать,

*(загибают по одному пальчику, начиная с большого)*

Будем там тихонько спать.

*(укладывают ладони на стол)*

«Мы во двор пошли гулять»

Раз, два, три, четыре, пять,

*(загибают пальчики по одному)*

Мы во двор пришли гулять.

*(«идут» по столу указательными и средними пальчиками)*

Бабу снежную лепили,

*(«лепят» комочек двумя ладонями)*

Птичек крошками кормили,

*(«крошат хлебушек» всеми пальчиками)*

С горки мы потом катались,

*(ведут указательным пальцем правой руки по ладони левой руки)*

А ещё в снегу валялись.

*(кладут ладошки на стол то одной, то другой стороной)*

Все в снегу домой пришли.

*(отряхивают ладошки)*

Съели суп и спать легли.

*(движения воображаемой ложкой; руки под щёку)*

«На ёлке»

Мы на ёлке веселились,

*(ритмичные хлопки в ладоши)*

И плясали и резвились.

*(ритмичные удары кулачками)*

После добрый Дед Мороз

Нам подарки преподнёс.

*(дети «шагают» средним и указательным пальцами обеих рук по столу)*

Дал большущие пакеты,  
*(«рисуют» руками большой круг)*

В них же – вкусные предметы:  
*(ритмичные хлопки в ладоши)*

Конфеты в бумажках синих,

Орешки рядом с ними,

Груша,

Яблоко, один

Золотистый мандарин.

*(загибают на обеих руках пальчики, начиная с большого)*

### «Подарки»

Дед Мороз принёс подарки:

*(шагают пальчиками по столу)*

Буквари, альбомы, марки,

Кукол, мишек и машины,

Попугая и пингвина,

Шоколадок полмешка

И пушистого щенка!

*(на каждое название подарка загибают по одному пальчику сначала на правой, потом на левой руке)*

### «Ёлочка»

Перед нами ёлочка

*(пальцы рук переплетены, из больших пальцев – верхушка «ёлочки»)*

Шишечки, иголки.

*(кулачки; указательные пальчики выставлены)*

Шарики, фонарики,

*(«шарики» из пальцев вверх, вниз)*

Зайчики и свечки,

*(«ушки» из указательного и среднего пальцев; обе ладони сложены, пальцы сжаты)*

Звёзды, человечки.

*(ладони сложены, пальцы расправлены; средний и указательный пальцы стоят на столе)*

### «Пирог»

Падал снег на пирог.

*(дети два раза медленно опускают ладони на стол)*

Кот слепил себе пирог.  
А пока лепил и пёк,  
*(прижимая ладонь к ладони, показывают, как лепят пирог)*  
Ручейком пирог утёк.  
*(«бегут» пальчиками обеих рук по столу)*  
Пирожки себе пеки  
Не из снега – из муки.  
*(опять показывают, как пекут пирог)*

«Сидит белка на тележке»

Сидит белка на тележке,  
Продаёт она орешки.  
*(хлопки ладонями и удары кулачками друг о друга попеременно)*  
Лисичке-сестричке, Мишке толстопятому,  
Воробью, синичке, Заиньке усатому.  
*(загибают по одному пальчику, начиная с большого)*  
Кому в платок,  
Кому в зобок,  
Кому в лапочку.  
*(хлопки ладонями и удары кулачками друг о друга попеременно)*

«Бурёнушка»

Дай молочка, Бурёнушка,  
Хоть капельку – на донышке.  
*(показывают, как доят корову)*  
Ждут меня котятки,  
Малые ребятки.  
*(делают «мордочки» из пальчиков)*  
Дай им сливок ложечку,  
Творогу немножечко,  
Масла, простоквашки,  
Молочка для каши.  
*(загибают по одному пальчику на обеих руках)*  
Всем даёт здоровье  
Молоко коровье.  
*(снова доят)*

«Рыбка»

Рыбка плавает в водице,  
Рыбке весело играть.  
*(сложенными вместе ладонями дети изображают, как плывёт рыбка)*

Рыбка, рыбка, озорница,  
*(грозят пальчиком)*  
Мы тебя хотим поймать.  
*(медленно сближают ладони)*  
Рыбка спинку изогнула,  
*(сложенными вместе ладонями изображают, как плывёт рыбка)*  
Крошку хлебную взяла.  
*(делают хватательные движения обеими руками)*  
Рыбка хвостиком махнула,  
Рыбка быстро уплыла.  
*(снова «плывут»)*

### «Каша»

Каша в поле росла,  
*(дети подняли руки, шевелят пальчиками)*  
К нам в тарелку пришла.  
*(«идут пальчиками по столу»)*  
Всех друзей угостим,  
По тарелке дадим.  
*(в правой ладошке «мешают» указательным пальцем левой руки)*  
Птичке-невеличке,  
Зайцу и лисичке,  
Кошке и матрёшке,  
*(загибают по одному пальчику на обеих руках)*  
Всем дадим по ложке!  
*(разжимают кулачки)*

### «Апельсин»

Мы делили апельсин.  
*(дети разламывают воображаемый апельсин на дольки)*  
Много нас,  
*(показывают 10 пальцев)*  
А он один.  
*(показывают 1 палец)*  
Эта долька – для ежа.  
Эта долька – для стрижа.  
Эта долька – для утят.  
Эта долька – для котят.  
Эта долька – для бобра.  
*(загибают по одному пальчику на каждую строчку)*

А для волка – кожура.  
*(бросательные движения правой рукой)*  
Он сердит на нас – беда!!!  
*(сжимают кулаки и прижимают их к груди)*  
Разбегайтесь – кто куда!!!  
*(«бегут» пальцами по столу)*

«Машина каша»

Маша каши наварила,  
Маша кашей всех кормила.  
Положила Маша кашу  
*(сгибают и разгибают кулачки)*  
Кошке – в чашку,  
Жучке – в плошку,  
А коту – в большую ложку.  
В миску курицам, цыплятам  
И в корытце поросётам.  
*(загибают по одному пальчику)*  
Всю посуду заняла,  
Всё до крошки раздала.  
*(сгибают и разгибают кулачки)*

«Есть у каждого свой дом»

У лисы в лесу глухом  
Есть нора – надёжный дом.  
    Не страшны зимой метели  
    Белочке в дупле на ели.  
Под кустами ёж колючий  
Нагребает листья в кучу.  
    Из ветвей, корней, коры  
    Хатки делают бобры.  
Спит в берлоге косолапый,  
До весны сосёт там лапу.  
*(загибают по одному пальчику)*  
Есть у каждого свой дом,  
Всем тепло, уютно в нём.  
*(хлопки ладонями)*

«Где обедал воробей?»

- Где обедал, воробей?  
*(машут перекрёщёнными ладошками)*
- В зоопарке у зверей!

*(ладошки изображают раскрывающуюся пасть)*

Пообедал я сперва  
За решёткою у льва.  
Подкрепился у лисицы,  
У моржа попил водицы.  
Ел морковку у слона.  
С журавлём поел пшена.  
Погостил у носорога,  
Отрубей поел немного.  
Побывал я на пиру  
У хвостатых кенгуру.  
Был на праздничном обеде  
У мохнатого медведя.

*(на каждое название животного загибают по одному пальчику сначала на левой, затем на правой руке)*

А зубастый крокодил  
Чуть меня не проглотил.

*(изображают раскрывающуюся пасть животного)*

#### «Птички»

Эта птичка – соловей,  
Эта птичка – воробей,  
Эта птичка – совушка,  
Сонная головушка.  
Эта птичка – свиристель,  
Эта птичка – коростель.

*(загибают по одному пальчику на обеих руках)*

Эта птичка – злой орлан.

*(машут сложенными накрест ладонями)*

Птички, птички, по домам.

*(машут обеими руками, как крыльями)*

#### «Сорока – белобока»

Сорока-белобока  
Кашку варила,  
Детишек кормила.  
Этому дала,  
Этому дала,  
Этому дала,  
Этому дала,  
Этому дала.

Сорока-белобока  
Кашку варила,  
Детишек кормила  
Этому не дала:  
Ты воды не носил,  
Дров не рубил,  
Каши не варил -  
Тебе ничего нет!

«Уточка»

Шла уточка бережочком,

Шла серая по крутому.

*(«идут» двумя пальчиками по столу переваливаясь)*

Вела детей за собою,

И малого, и большого,

*(загибают безымянный палец, мизинец)*

И самого любимого.

*(загибают указательный палец)*

«Кормушка»

Сколько птиц к кормушке нашей

Прилетело? Мы расскажем.

*(ритмично сжимают и разжимают кулачки)*

Две синицы, воробей,

Шесть щеглов и голубей,

Дятел в пёстрых пёрышках.

*(на каждое название птицы загибают по одному пальчику)*

Всем хватило зёрнышек.

*(ритмично сжимают и разжимают кулачки)*

«Ласточка»

Ласточка, ласточка,

- За морем бывала,

Милая касаточка,

Весну добывала.

Ты где была?

Несу, несу

Ты с чем пришла?

Весну-красну.

*(на каждую строчку большой палец «здоровается» дважды с одним пальчиком, начиная с указательного, - сначала на правой, потом на левой руке)*

«Дрозд-дроздок»

Дружок ты мой, дрозд,

*(машут сложенными ладонями, как крыльями)*

В крапинку хвост,

Носик – остренький,

Бочок – пёстренький,

Перья – тонкие,

Песни – звонкие.

*(загибают по одному пальчику на обеих руках, начиная с большого)*

Весной распеваются,

Зимой забываются.

*(машут сложенными ладонями, как крыльями)*

«Что принёс нам почтальон?»

Что принёс нам почтальон?

*(сжимают и разжимают кулачки)*

С толстой сумкой ходит он.

*(«шагают» пальчиками по столу)*

Перевод, журнал, газету,

В бандероли – две кассеты

И письмо от тёти Вали,

Чтоб её приезда ждали.

*(на каждое наименование загибают по одному пальчику, начиная с большого)*

«Повар»

Повар готовил обед,

А тут отключили свет.

*(ребром ладони стучат по столу)*

Повар леща берёт

И опускает в компот.

Бросает в котёл поленья,

В печку кладёт варенье.

Мешает суп кочерыжкой,

Угли бьёт поварёшкой.

Сахар сыплет в бульон.

*(загибают пальчики, начиная с большого)*

И очень доволен он!

*(разводят руками)*

«Люблю по городу гулять»

Люблю по городу гулять,

Люблю смотреть, люблю считать.

*(«шагают» пальчиками обеих рук по столу)*

НЕВСКИЙ – раз, ЗИМНИЙ – два,

Три – красавица НЕВА,

А четыре – мост ДВОРЦОВЫЙ,

Пять – гуляю по САДОВОЙ,

Шесть – к ИСААКИЮ схожу

И на купол погляжу.

Семь – конечно, ЛЕТНИЙ САД.

Как красив его наряд!

Восемь – КРЕПОСТЬ у Невы,



Были там, наверно, вы.  
Девять – повстречался мне  
МЕДНЫЙ ВСАДНИК на коне.

Десять – из-за поворота  
Вижу НАРВСКИЕ ВОРОТА.

*(на каждое название загибают по одному пальцу)*

«Весна»

Иди, весна, иди, красна,  
*(«шагают» пальчиками обеих рук по столу)*

Принеси ржаной колосок,  
Овсяный снопок,  
Яблоки душистые,  
Груши золотистые,  
Большой урожай в наш край.

*(загибают по одному пальчику с мизинца)*

«Кап, кап, кап»

Кап, кап, кап – звенит капель.

Приближается апрель.

*(Ритмично, на каждый слог стучат по столу подушечками пальцев, начиная с большого)*

«В школу»

В школу осенью пойду.

*(«шагают» пальчиками обеих рук по столу)*

Там друзей себе найду,  
Научусь писать, читать,  
Быстро, правильно считать.

Я таким учёным буду!

*(загибают по одному пальчику с мизинца)*

Но свой садик не забуду!

*(грозят указательным пальчиком)*