

**ПАЛЬЧИКОВАЯ  
ГИМНАСТИКА ДЛЯ ДЕТЕЙ  
ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА**



*Пальчиковая гимнастика* является очень важной частью работы по развитию мелкой моторики. Игры эти очень эмоциональны, увлекательны. Они способствуют развитию речи, творческой деятельности. "Пальчиковые игры" как бы отображают реальность окружающего мира - предметы, животных, людей, их деятельность, явления природы. В ходе "пальчиковых игр" дети, повторяя движения взрослых, активизируют моторику рук. Тем самым вырабатывается ловкость, умение управлять своими движениями, концентрировать внимание на одном виде деятельности.

Благодаря развитой руке, расширяются возможности ребенка в формировании пространственных представлений, в знакомстве со свойствами и качествами предметов через непосредственные практические действия с этими предметами.

### «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 объедаются.  
*(загнуть средние пальцы)*  
Две Дашки у каши 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 –	А у Вовки –
Две редиски.	Две морковки.
У Алёшки –	Да ещё у Петьки –
Две картошки.	Две хвостатых
У Серёжки сорванца –	редьки.
Два зелёных огурца.	

### «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 двуступенное дети разгибают по одному пальчику, начиная с большого)*

### «Алёнка»

Алёнка-маленка

Шустря, 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 «ёлки»)*

Шишечки, иголочки.

*(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 зубок,

Кому в лапочку.

*(хлопки ладонями и удары кулачками друг о друга попеременно)*

### «Бурёнушка»

Дай молочка, Бурёнушка,

Хоть капельку – на доньшке.

*(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,

Сорока-белобока

Кашку варила,

Детишек кормила

Этому не дала:

Ты воды не носил,

Этому дала,    Дров не рубил,  
Этому дала,    Каши не варил -  
Этому дала.    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 расппеваются,

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)*

---

*Используемая литература:*

1. Нищева Н.В. Карточка подвижных игр, упражнений, физкультминуток, пальчиковой гимнастики. – СПб.: ДЕТСТВО-ПРЕСС, 2009. – 64 с.
2. Черенкова Е.Ф. Оригинальные пальчиковые игры. М.: «ДОМ 21 век», 2007. – 186 с.