



## Пальчиковая гимнастика для дошкольников.

Учитель-логопед:  
Марина Сергеевна Замогильная.

В. А. Сухомлинский писал:

"Чем больше уверенности в движении детской руки,  
тем ярче речь ребенка,  
чем больше мастерства в детской руке,  
тем ребенок умнее".

**Помните!!!** Лучше проделать одно упражнение несколько раз, но добиться ощутимого результата, чем "пробежаться" по нескольким упражнениям и остаться на прежнем уровне.

**1.** Сжимать в кулачки и разжимать пальцы двух рук, одновременно декламируя стишок.

У тебя есть две руки,  
Есть и 10 пальчиков.  
Будут пальчики трудиться,  
Не пристало им лениться.

**2. «Уточка»**

Выполнять плавные движения кистями обеих рук справа налево, а затем движения лапок утки в воде.

Уточка, уточка  
По реке плывет.  
Плавает, ныряет,  
Лапками гребет.

**3. «Кошка»**

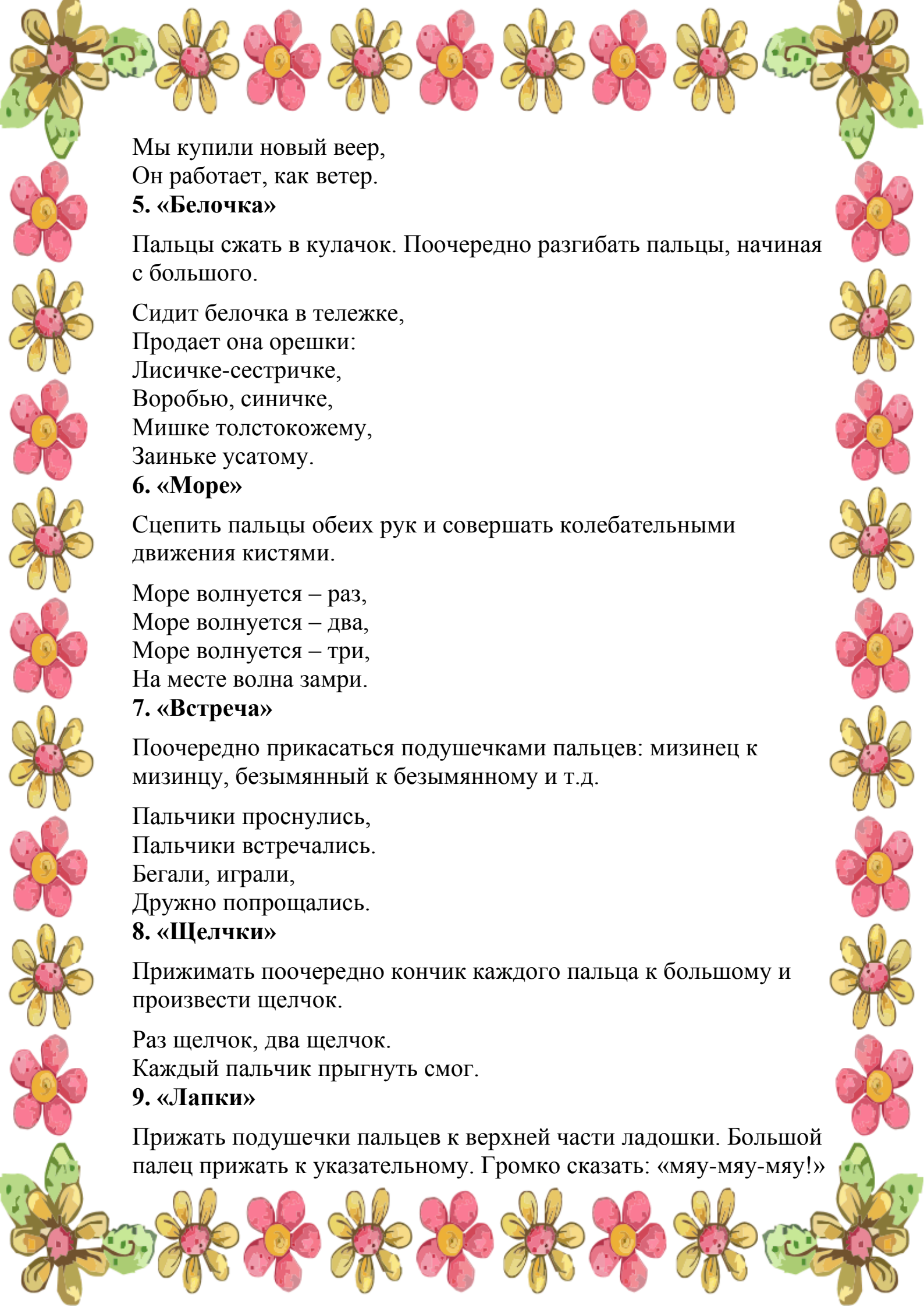
Расслабленными пальцами одной руки погладить ладонь другой руки.

Шубка мягкая у кошки,  
Ты погладь ее немножко.

**4. «Веер»**

Расслабить руки от локтя, раскрыть пальцы и «обмахивать» ими лицо, как веером.





Мы купили новый веер,  
Он работает, как ветер.

### 5. «Белочка»

Пальцы сжать в кулачок. Поочередно разгибать пальцы, начиная с большого.

Сидит белочка в тележке,  
Продает она орешки:  
Лисичке-сестричке,  
Воробью, синичке,  
Мишке толстокожему,  
Заиньке усатому.

### 6. «Море»

Сцепить пальцы обеих рук и совершать колебательными движения кистями.

Море волнуется – раз,  
Море волнуется – два,  
Море волнуется – три,  
На месте волна замри.

### 7. «Встреча»

Поочередно прикасаться подушечками пальцев: мизинец к мизинцу, безымянный к безымянному и т.д.

Пальчики проснулись,  
Пальчики встречались.  
Бегали, играли,  
Дружно попрощались.

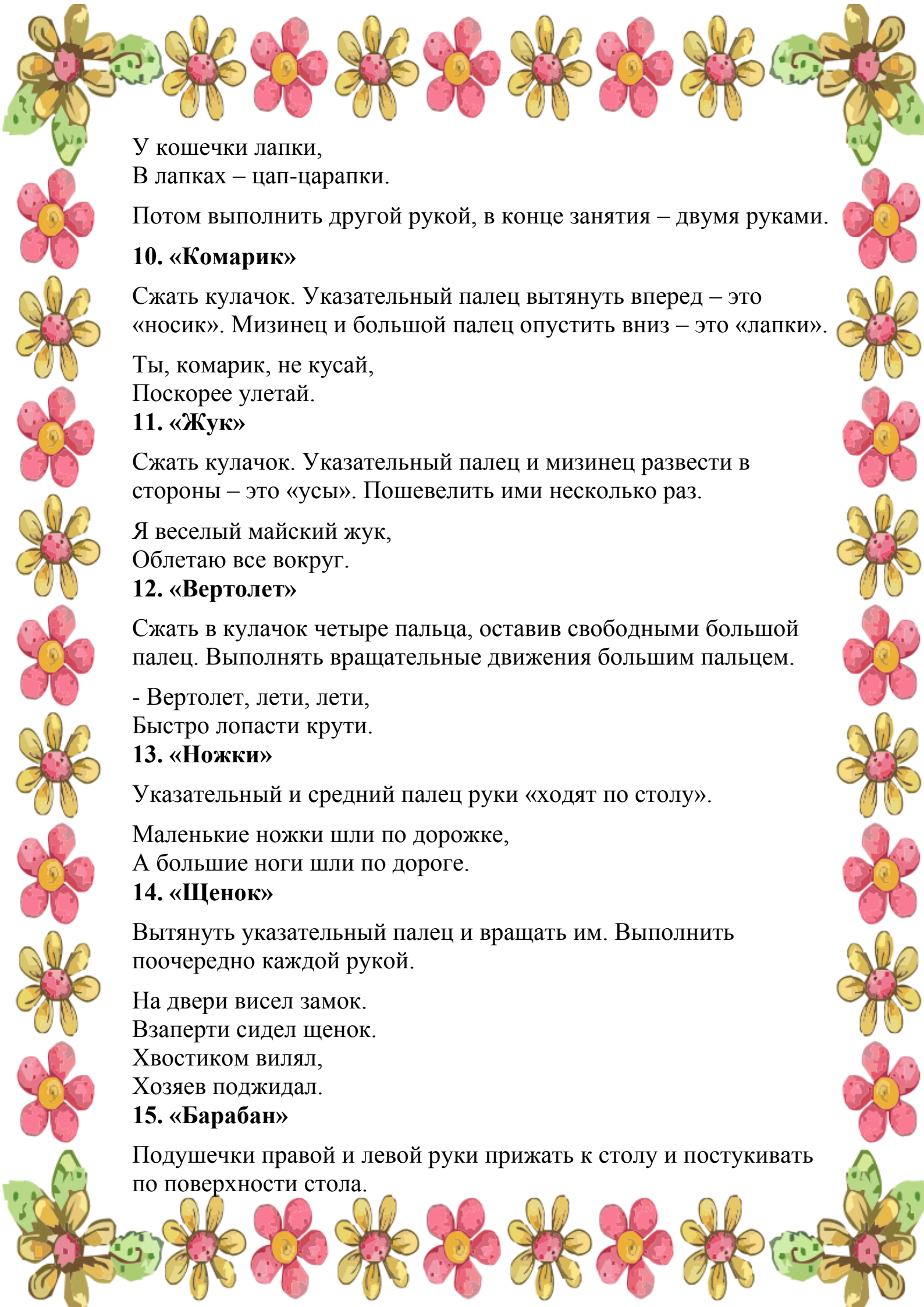
### 8. «Щелчки»

Прижимать поочередно кончик каждого пальца к большому и произвести щелчок.

Раз щелчок, два щелчок.  
Каждый пальчик прыгнуть смог.

### 9. «Лапки»

Прижать подушечки пальцев к верхней части ладони. Большой палец прижать к указательному. Громко сказать: «мяу-мяу-мяу!»



У кошечки лапки,  
В лапках – цап-царапки.

Потом выполнить другой рукой, в конце занятия – двумя руками.

### 10. «Комарик»

Сжать кулачок. Указательный палец вытянуть вперед – это «носик». Мизинец и большой палец опустить вниз – это «лапки».

Ты, комарик, не кусай,  
Поскорее улетай.

### 11. «Жук»

Сжать кулачок. Указательный палец и мизинец развести в стороны – это «усы». Пошевелить ими несколько раз.

Я веселый майский жук,  
Облетаю все вокруг.

### 12. «Вертолет»

Сжать в кулачок четыре пальца, оставив свободными большой палец. Выполнять вращательные движения большим пальцем.

- Вертолет, лети, лети,  
Быстро лопасти крути.

### 13. «Ножки»

Указательный и средний палец руки «ходят по столу».

Маленькие ножки шли по дорожке,  
А большие ноги шли по дороге.

### 14. «Щенок»

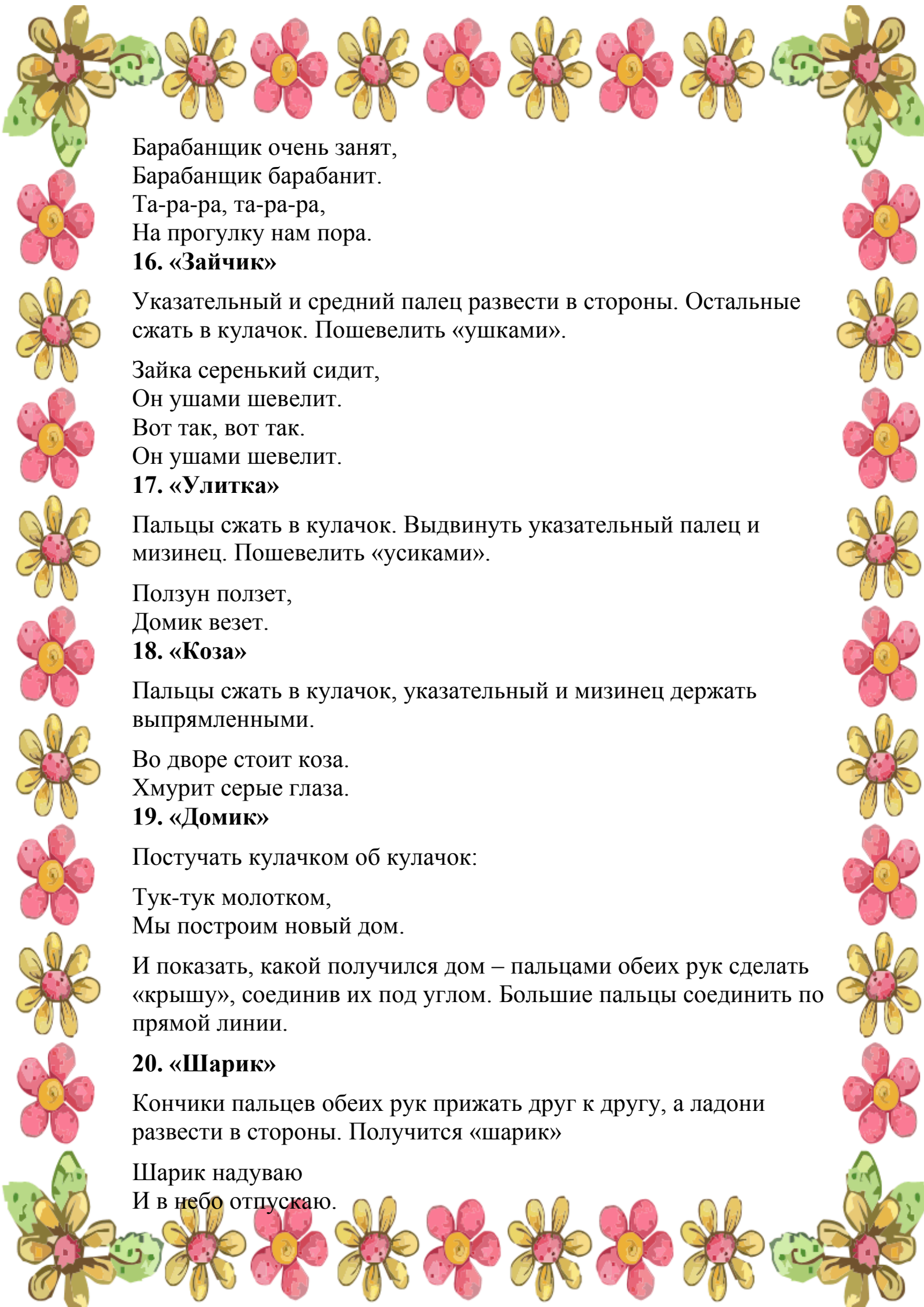
Вытянуть указательный палец и вращать им. Выполнить поочередно каждой рукой.

На двери висел замок.  
Взаперти сидел щенок.

Хвостиком вилял,  
Хозяев поджидал.

### 15. «Барабан»

Подушечки правой и левой руки прижать к столу и постукивать по поверхности стола.



Барабанщик очень занят,  
Барабанщик барабанит.  
Та-ра-ра, та-ра-ра,  
На прогулку нам пора.

**16. «Зайчик»**

Указательный и средний палец развести в стороны. Остальные сжать в кулачок. Пошевелить «ушками».

Зайка серенький сидит,  
Он ушами шевелит.  
Вот так, вот так.  
Он ушами шевелит.

**17. «Улитка»**

Пальцы сжать в кулачок. Выдвинуть указательный палец и мизинец. Пошевелить «усиками».

Ползун ползет,  
Домик везет.

**18. «Коза»**

Пальцы сжать в кулачок, указательный и мизинец держать выпрямленными.

Во дворе стоит коза.  
Хмурит серые глаза.

**19. «Домик»**

Постучать кулачком об кулачок:

Тук-тук молотком,  
Мы построим новый дом.

И показать, какой получился дом – пальцами обеих рук сделать «крышу», соединив их под углом. Большие пальцы соединить по прямой линии.

**20. «Шарик»**

Кончики пальцев обеих рук прижать друг к другу, а ладони развести в стороны. Получится «шарик»

Шарик надуваю  
И в небо отпускаю.



## 21. «Мальчик-пальчик»

По очереди сгибать в кулачок и разгибать все пальцы, начиная с мизинчика.

Мальчик-пальчик, где ты был?

С этим братцем в лес ходил,

С этим братцем щи варил.

С этим братцем кашу ел,

С этим братцем песни пел.

## 22. «Солнышко»

Пальчики широко раздвинуть на каждой руке и скрестить ладошки. Потом похлопать в ладошки.

Светит солнышко в окошко,

Прямо в нашу комнатку.

Мы захлопаем в ладошки,

Очень рады солнышку.

## 23. «Бабочка»

Скрестить запястья ладоней и прижать ладони тыльной стороной друг к другу. Пальцы прямые. Резкими взмахами ладоней имитировать движение крыльев.

От цветка к цветку порхает.

Утомится – отдыхает.

## 24. «Птенцы»

Все пальцы правой руки обхватить правой ладонью. Шевелить пальцами правой руки – это «птенцы».

В гнездышке кричат

Пятеро грачат

## 25. «Маляры»


Синхронно двигать кистями обеих рук вверх-вниз.

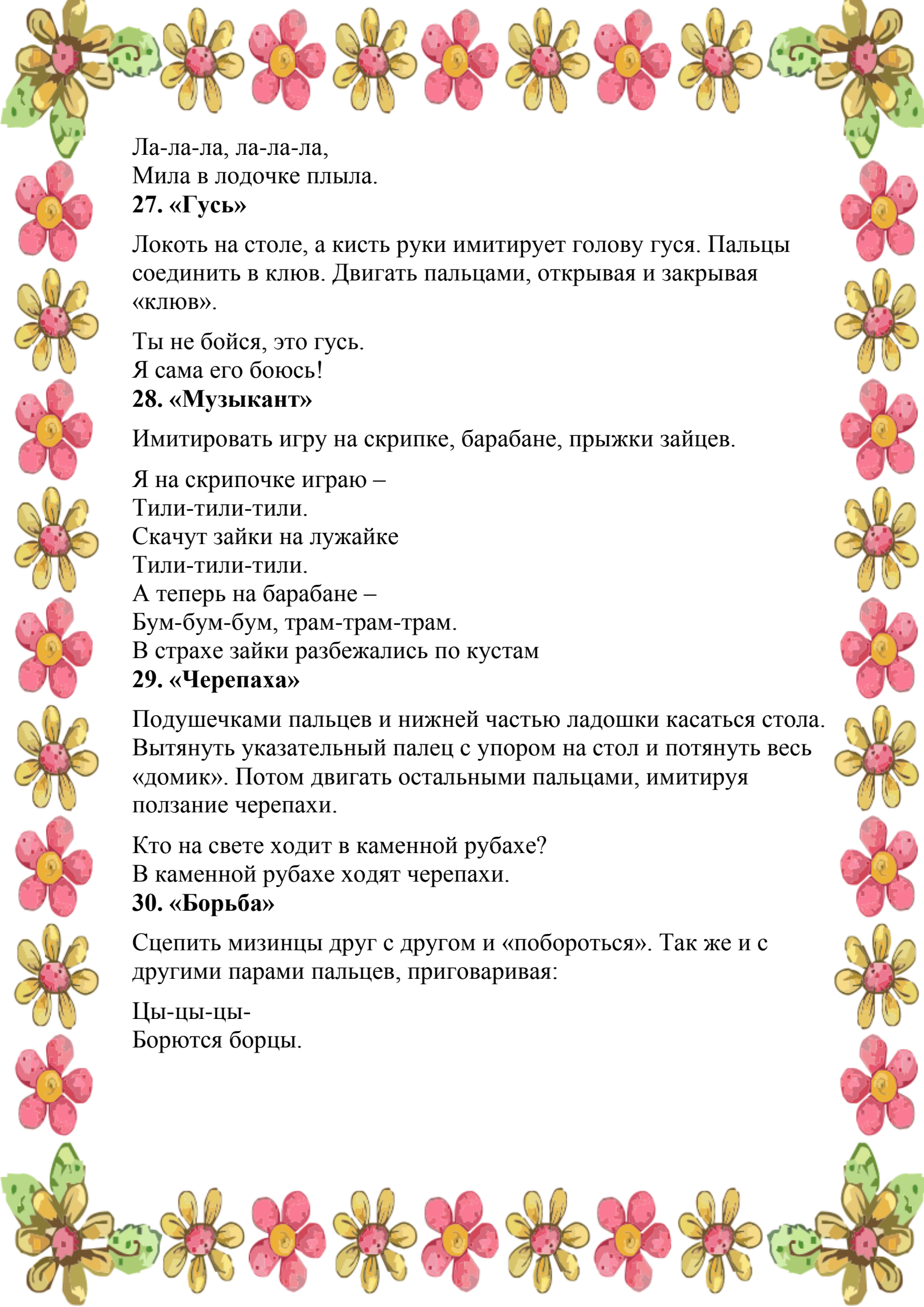
Маляры приходят в дом,

Будут красить стены в нем.

## 26. «Лодочка»

Поднять ладонь вверх, пальцы сложить «лодочкой». Плавно двигать кистью руки вправо-влево.





Ла-ла-ла, ла-ла-ла,  
Мила в лодочке плыла.

### 27. «Гусь»

Локоть на столе, а кисть руки имитирует голову гуся. Пальцы соединить в клюв. Двигать пальцами, открывая и закрывая «клюв».

Ты не бойся, это гусь.  
Я сама его боюсь!

### 28. «Музыкант»

Имитировать игру на скрипке, барабане, прыжки зайцев.

Я на скрипочке играю –  
Тили-тили-тили.  
Скачут зайки на лужайке  
Тили-тили-тили.

А теперь на барабане –  
Бум-бум-бум, трам-трам-трам.  
В страхе зайки разбежались по кустам

### 29. «Черепаша»

Подушечками пальцев и нижней частью ладони касаться стола. Вытянуть указательный палец с упором на стол и потянуть весь «домик». Потом двигать остальными пальцами, имитируя ползание черепахи.

Кто на свете ходит в каменной рубахе?  
В каменной рубахе ходят черепахи.

### 30. «Борьба»

Сцепить мизинцы друг с другом и «побороться». Так же и с другими парами пальцев, приговаривая:

Цы-цы-цы-  
Борются борцы.

### **ДОЖДИК**

Дождик-дождик,  
Полно лить,  
Малых детушек  
Мочить!

*(Народная потешка)*

Подушечки правой (левой) руки прижать к столу. Поочередно постукивать ими по поверхности стола (как игра на пианино).



### **ЗАЙЧИК**

Зайка серый скачет ловко.  
В лапке у него морковка.



Локтем опереться на стол, указательный и средний пальцы развести в стороны, остальные сжать в кулачок.

### **КОЗА РОГАТЯЯ**

Идет коза рогатая  
За малыи ребятами.  
— Кто кашку не ест,  
Молоко не пьет,  
Забодаю, забодаю!..

*(Народная потешка)*



Пальцы рук поджать, только указательный и мизинец держать выпрямленными. Это — «коза». Со словами «Забодаю, забодаю!..» «козу» «напускать» на ребенка.

### **УЛИТОЧКА**

У улитки-крошки  
Подрастают рожки.  
Научу ее ходить,  
Если будут ножки.



Пальцы сжать в кулачок. Выдвинуть указательный палец и мизинец. Продвигаясь медленно вперед, «улитка» шевелит «усиками».