

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение  
«Зыковский детский сад»

---

Картотека

Пальчиковой гимнастики для детей старшей группы



Воспитатель: Ниводничева И.А.

*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.

### **Пальчики**

Этот пальчик хочет спать. (поочередно загибать пальцы к ладошке)  
Этот пальчик – прыг в кровать! начиная с мизинца. Затем большим пальцем  
Этот пальчик прикорнул. Касаться всех остальных - «будить»);  
Этот пальчик уж заснул.  
Тише, тише не шуми,  
Пальчики не разбуди.  
Встали пальчики. Ура! (с восклицанием «Ура!» - кулачки разжать,  
В детский сад идти пора. широко расставив пальцы).

### **Наша группа**

В нашей группе все друзья. (Ритмично стучат кулачками по столу,  
Самый младший — это я. Разжимают пальчики поочередно  
Это Маша, начиная с мизинца).  
Это Саша,  
Это Юра,  
Это Даша.

### **Дружба**

Дружат в нашей группе (Хлопают в ладоши).  
Девочки и мальчики.  
Мы с тобой подружим (Стучат кулачками друг об друга).  
Маленькие пальчики.  
Раз, два, три, четыре, пять (Загибают пальчики поочередно, начиная с мизинца).  
Будем снова мы считать.  
Раз, два, три, четыре, пять (Загибают пальчики поочередно, начиная с мизинца, на др.  
руке).  
Мы закончили считать.

### **Девочки и мальчики**

Наши девочки и мальчики (дети держат руки на поясе)  
Ловко прыгают как мячики (прыгают)

Головой слегка качают (качают головой)  
И красиво приседают (приседают)  
Ручками хлопают вот так, вот так (хлопки 4 раза)  
Ножками топают вот так, вот так (топают 4 раза)  
Кулачки сжимают вот так, вот так (Показывают один кулачок, портом другой)  
Ладочки раскрывают вот так, вот так (Поочерёдно раскрывают ладошки)  
На ладошки мы подуем (Дуют поочерёдно на обе ладошки)  
Наши пальчики разбудим. (Шевелят пальчиками)

### **Овощи.**

Раз, два, три, четыре, пять  
Будем овощи считать.  
Раз - капуста,  
Два - лучок,  
Три - румяный кабачок.  
Четыре - свекла,  
Репа - пять.  
Все успели посчитать!



### **Капуста.**

Мы капусту рубим, (Ритмичные удары ребром ладоней по столу).  
Мы морковку трем, ( Трут ладони друг об друга).  
Мы капусту солим, (Указательный и средний палец трется о большой).  
Мы капусту жмем. (Хватательные движения обеими руками).  
Мы капусту нарубили, ( Ритмичные удары ребром ладоней по столу).  
Перетерли, ( Трут ладони друг об друга).  
Посолили, ( Указательный и средний палец трется о большой).  
И набили плотно в кадку ( Удары обеими руками по столу).  
Все теперь у нас в порядке. ( Отряхивают руками).

### **С базара однажды хозяйка пришла...**

С базара однажды хозяйка пришла, («шагаем» средним и указательным пальцем по столу)  
С базара хозяйка домой принесла: (по очереди загибаем на руках пальцы)  
Капусту,  
Картошку,  
Морковку  
Свеклу,  
Петрушку и горох.  
Ох!.. (хлопок в ладоши)

### **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 прижимая)

### **Фруктовая ладошка.**

Этот пальчик - апельсин, Поочерёдно разгибают пальчики из кулачка, начиная с большого.

Он, конечно, не один,

Этот пальчик – слива,

Вкусная, красивая.

Этот пальчик – абрикос,

Высоко на ветке рос.

Этот пальчик – груша,

Просит: «Ну-ка, скушай!»

Этот пальчик – ананас,

Фрукт для вас и для нас. Показывают ладошками вокруг и на себя.

### **«Яблоко»**

Яблочко из сада (округляют ладони, пальцы касаются друг друга)

Еж в нору принес («ежик»)-кулачок правой руки прижать к ладони левой)

Наливное, сладкое (округляют ладони, поворачивая их в стороны)

Ежихе преподнес. («ежик»)

### **«Фрукты»**

Знают взрослые и дети: (сжимают и разжимают пальцы)

Много фруктов есть на свете!

Яблоки и апельсины, (загибают пальцы по одному, начиная с мизинца)

Абрикосы, мандарины,

И бананы, и гранаты

Витаминами богаты.



### **«Компот»**

Будем мы варить компот –

Фруктов нужно много. Вот. (левую ладонь держат «ковшиком», указательным пальцем правой руки «мешают»)

Будем яблоки крошить, (загибают пальцы по одному, начиная с большого)

Грушу будем мы рубить,

Отожмем лимонный сок,

Слив положим и песок.

Варим, варим мы компот,

Угостим честной народ. (опять «варят» и «мешают»)

## Грибы

### «Этот пальчик в лес пошел...»

Этот пальчик в лес пошел,  
Этот пальчик гриб нашел,  
Этот пальчик чистить стал,  
Ну а этот все поел,  
От того и потолстел. (Массировать каждый пальчик по очереди)

### «Грибы».

(на каждую стихотворную строчку – разминание подушечки одного пальца).

Вылезли на кочке - мизинец  
Мелкие грибочки: - безымянный  
Грузди и горькушки, - средний  
Рыжики, волнушки. - указательный  
Даже маленький пенек - большой  
Удивленья скрыть не мог. - большой  
Выросли опята, - указательный  
Скользкие маслята, - средний  
Бледные поганки - безымянный  
Встали на полянке. - мизинец

### «По грибы»

В лес пойду я по грибы, *(левую руку сжать в кулак, правую ладошку положить сверху)*  
Соберу боровики. *(сжимать и разжимать кулачки)*  
Принесу я их домой. *(«домик»-соединить пальцы рук «крышей»)*  
Мама сварит суп грибной. *(поочередно соединять пальцы с большим на обеих руках)*

### «За грибами»

Мы идем дорожками,  
Мы идем тропинками, *(сжимают и разжимают кулачки)*  
Мы идем с лукошками,  
Мы идем с корзинками. *(«шагают» пальчиками по столу)*  
Прямо за опушкой вдруг  
Нашли волнушки мы *(загибают по очереди пальцы)*  
И пенек с опенками под рябинкой тонкою.  
Крепкий подберезовик вырос под березою,  
Красный подосиновик вырос под осиною.

### «Грибы»

Раз, два, три, четыре, пять! *(сжимают и разжимают пальцы)*  
Мы идем грибы искать. *(поочередно разгибают из кулачка по одному пальцу, с мизинца)*  
Этот пальчик в лес пошел,  
Этот пальчик гриб нашел,  
Этот пальчик чистить стал,  
Этот пальчик жарить стал,  
Этот пальчик все съел,



Оттого и потолстел.

### **«Грибы»**

Топ-топ – пять шагов, (*«шагают» пальчиками по столу*)

В тусочке пять грибов. (*переплести пальцы обеих рук*)

Мухомор красный – гриб опасный. (*поочередно загибают по одному пальцу*)

А второй – лисичка, рыжая косичка.

Третий гриб – волнушка, розовое ушко.

А четвертый гриб – сморчок, бородатый старичок.

Пятый гриб – белый, ешь его смело!



### **«Опята»**

На пеньке живет семья, (*одна рука сжата в кулак, прикрыта ладошкой другой руки*)

Мама, папа, братья, я. (*ладошку снимают, пальчики поочередно разжимаются*)

Дом у нас один, а крыша (*две руки вместе ладонями вверх*)

Есть у каждого своя. (*«крыша» из ладошек*)



### **Перелетные птицы**

#### **Грачи.**

Мы лепили куличи. «Лепить пирожок»

Прилетели к нам грачи. «Помахать крыльями»

Первый грач испек пирог, Загибать пальчики по очереди на одной руке.

А второй ему помог.

Третий грач накрыл на стол,

А четвертый вымыл пол,

Пятый долго не зевал

И пирог у них склевал.

Раз, два, три, четыре, пять, Загибать пальчики на другой руке.

Выходи грачей считать.

### Журавли.

- "До свиданья, до свиданья,
- Возвращайтесь поскорей!" -
- Провожаем, провожаем
- В путь-дорогу журавлей.

Машем ручкой вслед птицам.

Перелетные птицы.

### Перелетные птицы.

Снова осень наступает, *(по очереди соединять пальцы с большим на правой руке)*

Птицы гнезда покидают, *(по очереди соединять пальцы с большим на левой руке)*

В стаи собираются, *(сжать пальцы в «замок»)*

До весны прощаются. *(по очереди соединять пальцы обеих рук)*

### «Осень»

Цель: развивать мелкую моторику рук в процессе выполнения пальчиковой гимнастики.

Если листья пожелтели,

*(Сжимаем и разжимаем кулачки)*

Дождь холодный моросит,

*(Стучим пальцем)*

Птицы к югу полетели,

*(Изображаем крылья)*

Значит, осень к нам спешит.

*(Хлопаем в ладоши)*



### «Осенние листья».

Цель: развивать мелкую моторику рук в процессе выполнения пальчиковой гимнастики.

Раз-два-три-четыре-пять-

Будем листья собирать.

*(Сжимают и разжимают кулаки).*

Листья березы, листья рябины,

Листья осины, Листики дуба мы соберем,

*(Загибают в ритме каждой строчки по одному пальцу).*

Маме осенний букет отнесем.

*(Сжимают и разжимают кулаки).*

### Осень.

Осень, осень, - трем ладошки друг о друга

Приходи! – по очереди сжимаем кулачки

Осень, осень, - трем ладошки друг о друга

Погляди! – положить ладошки на щеки

Листья желтые кружатся, - движение ладонями сверху вниз

Тихо на землю ложатся. – поглаживаем колени

Солнце нас уже не греет, - по очереди сжимаем кулачки

Ветер дует все сильнее, - разводим одновременно ручки в разные стороны

К югу полетели птицы, - скрестить ручки и пошевелить пальчиками

Дождик к нам в окно стучится. – стучим пальчиками по ладошкам

Шапки, куртки надеваем – делаем вид



И ботинки обувает – постучать ногами  
Знаем месяцы: - похлопать ладошками по коленкам  
Сентябрь, и Октябрь, и Ноябрь. - кулак, ребро, ладонь

### Осенние листья.

Раз, два, три, четыре, пять, - загибаем пальчики, начиная с большого  
Будем листья собирать. - сжимаем и разжимаем кулачки  
Листья березы, - загибаем пальчики, начиная с большого  
Листья рябины,  
Листики тополя,  
Листья осины,  
Листики дуба мы соберем,  
Маме осенний букет отнесем – пальчики «шагают» по столу.

### Мы идем в осенний лес. (И. Михеева)

Мы идем в осенний лес. - маршируем на месте  
А в лесу полно чудес! - разводим руки в стороны, «удивляемся»  
Дождь вчера в лесу прошел - потряхиваем ладонями обеих рук  
Это очень хорошо. - хлопаем в ладоши  
Будем мы грибы искать - приставляем ладонь ко лбу, смотрят то в одну, то в другую сторону  
И в корзинку собирать. - сводят руки перед собой в «корзинку»  
Вот сидят маслята, - загибают по одному пальцу на обеих руках одновременно на каждое название грибочка  
На пеньке – опята,  
А во мху – лисички,  
Дружные сестрички. - делают манящие движения руками  
«Подосиновик, груздок, - грозят указательным пальцем правой руки  
Полезайте в кузовок! – присесть, обнять себя руками  
Ну, а ты, мухомор, - встаем, разводим руками в стороны  
Украшай осенний бор!

### Ладушки ладошки

(Выполняются движения по тексту стихотворения).

Мыли мылом ручки.  
Мыли мылом ножки.  
Вот какие ладушки,  
Ладушки ладошки!  
Наварили каши  
Помешали ложкой.  
Вот какие ладушки,  
Ладушки ладошки!  
Строили ладошки  
Домик для матрешки.  
Вот какие ладушки,  
Ладушки ладошки!  
Курочке Пеструшке



Накрошили крошек.  
Вот какие ладошки,  
Ладушки ладошки!  
Хлопали ладошки  
Танцевали ножки.  
Вот какие ладошки,  
Ладушки ладошки!  
Прилегли ладошки  
Отдохнуть немножко.  
Вот какие ладошки,  
Ладушки ладошки!

### **Прятки**

(Ритмично сгибать и разгибать пальцы. Усложнение: поочередное сгибание пальчика на обеих руках)

В прятки пальчики играли  
И головки убирали.  
Вот так, вот так,  
И головки убирали.

### **Отдохнем**

- Наши пальчики просулись,
- Потянулись, потянулись...
- И встряхнулись... -выполняем все эти движения
- По ладошке побежали -по ладони одной руки бегают пальцы другой, потом наоборот
- Побежали, побежали,
- Поскакали, поскакали -изобразите эти движения
- И устали. Сели отдыхать -потрясите пальцами и положите руки на стол или на колени.

### **«Человечек»**

Раз, два, три, четыре, пять, *(сжимают и разжимают пальцы)*  
Буду с мамой рисовать. *(круговые движения пальцев, сложенных в щепотку)*  
Вот головка, вот животик, *(руками рисуют маленький и большой круг)*  
Ножки, ручки, глазки, ротик  
И прическа из колечек *(рисуют в воздухе колечки)*  
Получился человечек *(развести руки в стороны).*

### **«Тело»**

Есть на пальцах наших ногти, *(указывают на упоминаемую часть тела)*  
На руках – запястья, локти.  
Темя, шея, плечи, грудь  
И животик не забудь.  
Есть колени. Есть спина,  
Но она всего одна.

### **«Голова»**

Есть у нас на голове *(указывают на упоминаемую часть тела)*  
Уха два и мочки две.  
Брови. Скулы и виски,

И глаза, что так близки.  
Щеки. Нос и две ноздри,  
Губы, зубы – посмотри!  
Подбородок под губой.  
Вот, что знаем мы с тобой!

### Предметы гигиены

Ах вода, вода, вода! (*ритмично потираем ладошки имитируя «мытьё рук»*)  
Будем чистыми всегда!  
Брызги-вправо, брызги –влево! (*пальцы сжать в кулачок, затем с силой выпрямить пальчики, как бы стряхивая воду*)  
Мокрым стало наше тело!  
Полотенчиком пушистым (*энергичные движения имитируют поочередное вытирание каждой руки полотенцем*)  
Вытрем ручки очень быстро.

### Стирка

Раз, два, три, четыре, пять – (*Последовательно соединяют пальцы*)  
Будем вещи мы стирать: одной руки с пальцами другой руки)  
Платье, брюки и носочки,  
Юбку, кофточку, платочки.  
Шарф и шапку не забудем –  
Их стирать мы тоже будем. (*Кулачки имитируют стирку*).



### «Рукавички»

Рукавички новые, (*сжимают и разжимают пальцы рук*)  
Теплые, пуховые.  
Мне их бабушка связала, (*делают движения, словно вяжут*)  
Подарила и сказала:  
«Вот теперь у внучки (*сжимают и разжимают пальцы рук*)  
Не озябнут ручки».

Неразлучные идём.  
(*Средний и указательный пальчики «шагают» по столу*).  
Мы гуляем по лугам,  
По зелёным берегам,  
Вниз по лестнице сбегает,  
Вдоль по улице шагаем,  
После лезем под кровать,  
(*Дети загибают по одному пальчику, начиная с большого*).  
Будем там тихонько спать.  
(*Укладывают ладони на стол*).

