**Пальчиковая гимнастика**

**МОЯ СЕМЬЯ**

Этот пальчик – дедушка,

Этот пальчик – бабушка,

Этот пальчик – папочка,

Этот пальчик – мамочка,

А вот этот пальчик – я,

Вот и вся моя семья!

Поочередное сгибание пальцев, начиная с большого.

**КАПУСТКА**

Мы капустку рубим-рубим,

Мы капустку солим-солим,

Мы капустку трём-трём,

Мы капустку жмём-жмём.

Движения прямыми ладонями вверх-вниз, поочередное поглаживание подушечек пальцев, потирать кулачок о кулачок. Сжимать и разжимать кулачки.

**ЛОДОЧКА**

Две ладошки я прижму

И по морю поплыву.

Две ладошки, друзья, –

Это лодочка моя.

Паруса я подниму,

Синим морем поплыву.

А по бурным, по волнам

Плывут рыбки тут и там.

На первые строчки две ладони соединить лодочкой и выполнить волнообразные движения руками. На слова «паруса подниму» поднять выпрямленные ладони вверх. Затем имитировать движения волн и рыбок.

**ЦВЕТКИ**

Наши алые цветки распускают лепестки,

Ветерок чуть дышит, лепестки колышет.

Наши алые цветки закрывают лепестки,

Головой качают, тихо засыпают.

Дети медленно разгибают пальцы из кулачков, покачивают кистями рук вправо-влево, медленно сжимают пальцы в кулаки, покачивают кулачками вперед-назад.

**МАЛАНЬЯ**

|  |  |
| --- | --- |
| У Маланьи, у старушки | *Хлопки в ладоши: то правая, то левая рука сверху.* |
| Жили в маленькой избушке | *Сложить руки углом, показывая «избушку».* |
| Семь сыновей, | *Показать семь пальцев.* |
| Все без бровей, | *Очертить брови пальцами.* |
| Вот с такими ушами, | *Расставленные в стороны ладони поднести к ушам.* |
| Вот с такими носами, | *Показать длинный нос двумя ладонями с расставленными в стороны пальцами.* |
| Вот с такой головой, | *Очертить большой круг вокруг головы.* |
| Вот с такой бородой! | *Показать руками большую окладистую бороду.* |
| Они не пили и не ели, | *Одной рукой поднести ко рту «чашку», другой – «ложку».* |
| На Маланью все глядели | *Держа руки у глаз, похлопать пальцами, как ресницами.* |
| И все делали вот так… | *Дети показывают загаданные действия.* |

**СИДИТ БЕЛКА НА ТЕЛЕЖКЕ**

Сидит белка на тележке,

Продает она орешки:

Лисичке-сестричке,

Воробью, синичке,

Мишке косолапому,

Заиньке усатому.

На первые две строчки – ритмичное сгибание пальцев обеих рук в ритме потешки, на следующие строчки – поочередное сгибание пальчиков, начиная с большого.

**БОЖЬИ КОРОВКИ**

Божьей коровки папа идёт,

Следом за папой мама идёт,

За мамой следом детишки идут,

Вслед за ними самые малышки бредут.

Красные юбочки носят они,

Юбочки с точками чёрненькими.

Папа семейку учиться ведет,

А после школы домой заберёт.

На первую строчку – всеми пальцами правой руки «шагать» по столу, на вторую – то же левой рукой. На третью и четвертую – обеими руками вместе. На пятую – пожать ладони, пальцы прижать друг к другу. На шестую – постучать указательными пальцами по столу. На седьмую и восьмую – всеми пальцами обеих рук «шагать» по столу.

\* \* \*

Пальцы делают зарядку,

Чтобы меньше уставать.

А потом они в тетрадке

Будут буковки писать.

Дети вытягивают руки вперед, сжимают и разжимают кулачки. Повторяют упражнение несколько раз.

\* \* \*

Ёжик топал по дорожке

И грибочки нес в лукошке.

Чтоб грибочки сосчитать,

Нужно пальцы загибать.

Дети загибают по очереди пальцы сначала на левой, потом на правой руке. В конце упражнения руки у них должны быть сжаты в кулачки. Повторяют упражнение несколько раз.

\* \* \*

Две весёлые лягушки

Ни минуты не сидят.

Ловко прыгают подружки,

Только брызги вверх летят.

Дети сжимают руки в кулачки и кладут их на парту пальцами вниз. Резко распрямляют пальцы (рука как бы подпрыгивает над партой) и кладут ладони на парту. Затем тут же резко сжимают кулачки и опять кладут их на парту.

\* \* \*

Дружно пальчики сгибаем,

Крепко кулачки сжимаем.

Раз, два, три, четыре, пять –

Начинаем разгибать.

Дети вытягивают руки вперед, сжимают пальцы в кулачки как можно сильнее, а затем расслабляют их и разжимают. Повторяют упражнение несколько раз.

\* \* \*

Пальцы вытянулись дружно,

А теперь сцепить их нужно.

Кто из пальчиков сильнее?

Кто других сожмёт быстрее?

Дети сцепляют выпрямленные пальцы обеих рук (без большого) и, не сгибая, сильно прижимают их друг к другу, зажимая каждый палец между двумя другими. Затем опускают руки и слегка трясут ими. Повторяют упражнение несколько раз.

\* \* \*

Наши пальцы сжались тесно,

Что такое? Интересно!

Видно, им прохладно стало,

Их укроем одеялом.

Дети сжимают левую руку в кулачок, а правой обхватывают его и сильно сжимают. Затем меняют руки. Потом опускают руки и слегка трясут ими. Повторяют упражнение несколько раз.

\* \* \*

Мы наши пальчики сплели

И вытянули ручки.

Ну а теперь мы от Земли

Отталкиваем тучки.

Упражнение выполняют стоя. Дети сплетают пальцы, вытягивают руки ладонями вперед, а потом поднимают их вверх и тянутся как можно выше.

\* \* \*

Пальцы – маленький отряд –

Бодро выстроились в ряд.

Все из нашего полка

Достают до потолка.

Упражнение выполняют стоя. Дети поднимают руки над головой и тянутся вверх, вытягивая пальцы.

\* \* \*

Два больших пальца спорят:

Кто главней из них двоих?

Не дадим случиться ссоре

И помирим тут же их.

Дети сжимают руки в кулачки, сближают их и помещают перед грудью. Затем вытягивают вверх большие пальцы и начинают их сгибать и разгибать. Произнося последнюю строчку четверостишия, дети сцепляют большие пальцы друг с другом.

\* \* \*

Только уставать начнём,

Сразу пальцы разожмём,

Мы пошире их раздвинем,

Посильнее напряжём.

Дети вытягивают руки вперед, растопыривают пальцы, напрягают их как можно сильнее, а затем расслабляют, опускают руки и слегка трясут ими. Повторяют четверостишие несколько раз.

\* \* \*

Наши пальчики сплетём

И соединим ладошки.

А потом, как только можем,

Крепко-накрепко сожмём.

Дети сплетают пальцы, соединяют ладони и стискивают их как можно сильнее. Потом опускают руки и слегка трясут ими. Повторяют упражнение несколько раз.

\* \* \*

Палец очень удивлялся,

Как он главным оказался?

Мы-то знаем хорошо –

Потому что он большой!

Дети сжимают правую руку в кулачок, вытягивают большой палец вверх, сгибают его и разгибают. Затем то же самое проделывают левой рукой. Повторяют упражнение несколько раз.

\* \* \*

Покажите пальцем зайца,

Книжку, яблоко, орех.

Указательному пальцу

Все известно лучше всех.

Дети сжимают правую руку в кулачок, вытягивают вверх указательный палец, сгибают его и разгибают. Затем то же самое проделывают левой рукой. Повторяют упражнение несколько раз.

\* \* \*

Средний палец выгнул спину –

Как он гнётся хорошо!

Средний палец самый длинный,

Только все же не большой.

Дети сжимают правую руку в кулачок, вытягивают средний палец, сгибают его и разгибают. Затем проделывают то же левой рукой. Повторяют упражнение несколько раз.

\* \* \*

Безымянный и мизинец

Очень сильно подружились.

Безымянный спину гнет,

А мизинец лишь кивнет.

Если же согнуть мизинец,

Безымянный выгнет спину.

Дети пытаются согнуть по очереди безымянный палец и мизинец. Если не получается совсем, можно сгибать их одновременно. Затем проделывают то же самое другой рукой. Повторяют упражнение несколько раз.

\* \* \*

Пальчик наш привык к порядку,

Утром делает зарядку:

Раз наклон и два наклон –

Вот как ловко скачет он.

Дети кладут правую руку на парту ладонью вверх, сгибают и разгибают мизинец. Затем проделывают то же самое левой рукой. Повторяют упражнение несколько раз.

\* \* \*

Руку мы на стол положим,

Повернем ладонью вверх.

Безымянный палец тоже

Хочет быть не хуже всех.

Дети кладут правую руку на парту ладонью вверх, сгибают и разгибают безымянный палец. Затем проделывают то же самое левой рукой. Повторяют упражнение несколько раз.

\* \* \*

Мы сгибаем средний палец.

Ах, какой чудесный танец!

Раз-два, раз-два, раз-два-три –

Как он пляшет, посмотри.

Дети кладут правую руку на парту ладонью вверх, сгибают и разгибают средний палец. Затем проделывают то же самое левой рукой. Повторяют упражнение несколько раз.