**Пальчиковая гимнастика**

**Солнышко**

|  |  |
| --- | --- |
| Вот как солнышко встаёт,  Выше, выше, выше, | Поднять руки вверх. Подтянуться. |
| К ночи солнышко зайдёт  Ниже, ниже, ниже. | Присесть на корточки. Руки опустить на пол. |
| Хорошо, хорошо,  Солнышко смеётся.  А под солнышком нам  Весело живётся. | Хлопать в ладоши. Улыбаться. |

**Погода**

|  |  |
| --- | --- |
| Холодно. Осень. Пальцы мои дружно ругают холодные дни. | Поднести сложенные руки ко рту и согревать их своим дыханием. |
| Пальчик – малыш жалуется:  «Ой-ой-ой! Холод-то какой!» | Пальцы сжаты в кулачок. Сгибать и разгибать мизинец (на обеих руках). |
| Указательный палец шепчет тихонько:  «Эх-эх-эх! А вдруг пойдёт снег?» | Пальцы сжаты в кулачок. Сгибать и разгибать указательный палец. |
| Средний палец ворчит:  «Ох-ох-ох! От ветра я оглох!» | Сгибать и разгибать средний палец. |
| Безымянный палец кричит:  «Ай-ай-ай! Солнце, вылезай!» | Сгибать и разгибать безымянный палец. |
| Здоровяк большой палец восклицает:  «Ах-ах-ах! Жаль, я не в сапогах!  Ух-ух-ух! Дайте мне кожух! » | Сгибать и разгибать большой палец. |

**Мой домик**

|  |  |
| --- | --- |
| Пусть мой домик кос и крив,  Посмотри, как он красив!  Видишь – из окошка выглянула кошка! | Сложить ладони, образовав «крышу». Посмотреть на домик со всех сторон. |
| Ветер воет: «У-у-у! в клочья домик разорву!» | Сильно подуть на «домик». |
| Но он крепкий, домик мой,  Хоть косой он и кривой! | Соединить ладони, покачать ими влево - вправо. |
| Пусть неделю ветер воет-  Домик мой меня укроет! | Поднять «крышу» над головой. |

**Лодочка**

|  |  |
| --- | --- |
| Две ладони я прижму  И по речке поплыву. | Соединить ладони лодочкой. |
| Две ладони, друзья,-  Это лодочка моя. | Выполнять волнообразные движения руками. |
| Паруса я подниму,  Синим морем поплыву. | Поднять выпрямленные ладони вверх, над головой. |
| А со мною по волнам  Плывут рыбки тут и там. | Выполнять волнообразные движения двумя ладонями одновременно, имитируя движения рыбок и волн. |

**Цветки**

|  |  |
| --- | --- |
| Наши алые цветки | Соединить ладони лодочкой перед собой («молитвенная поза»). |
| Распускают лепестки, | Разводить, начиная с большого, пальцы в стороны. Запястья оставить соединёнными. |
| Ветерок чуть дышит, | Подуть на руки- «цветки». |
| Лепестки колышет. | Подвигать пальцами вперёд-назад. |
| Наши алые цветки  Закрывают лепестки, | По очереди сложить пальцы, соединив ладони лодочкой («молитвенная поза»). |
| Головой качают, | Покачать ладонями влево – вправо. |
| Тихо засыпают. | Положить голову на сложенные ладони. |

**Зарядка для пальцев**

|  |  |
| --- | --- |
| Пальцы делают зарядку,  Чтобы меньше уставать.  А потом они в альбомах  Будут снова рисовать. | Дети вытягивают руки вперёд, сжимают и разжимают кулаки. |

**Божьи коровки**

|  |  |
| --- | --- |
| Божьей коровки папа идёт. | Всеми пальцами правой руки «шагать» по столу. |
| Следом за папой мама идёт. | Всеми пальцами левой руки «шагать» по столу. |
| За мамой следом детишки идут.  Вслед за ними самые малышки бредут. | «Шагать» обеим руками вместе. |
| Красные юбочки носят они, | Пожать самому себе ладони, пальцы прижать друг к другу. |
| Юбочки с точками чёрненькими. | Постучать указательными пальцами по столу. |
| Папа семью в детский садик ведёт,  После занятий домой заберёт. | Всеми пальцами обеих рук «шагать» по столу. |

**Ёжик колкий**

|  |  |
| --- | --- |
| Ёжик, ёжик колкий,  Покажи иголки. | Пальцы обеих рук сплетены в замок. Движения кистями влево – вправо. |
| Вот они. Вот они. Вот они. | Пальцы выпрямляются (кисти сложены в замок). |
| Ёжик, ёжик колкий,  Спрячь свои иголки. | Движения кистями (с выпрямленными пальцами) влево – вправо. |
| Раз, и нет иголок. | Пальцы складываются в замок. |

**Тучки**

|  |  |
| --- | --- |
| Мы наши пальчики сплели | Дети стоя сплетают пальцы. |
| И вытянули ручки. | Вытягивают руки ладонями вперёд, |
| Ну а теперь мы от земли  Отталкиваем тучки. | Поднимают руки вверх и тянутся как можно выше. |

**Пальчики уснули**

|  |  |
| --- | --- |
| Пальчики уснули,  В кулачки свернулись. | Сжать пальцы обеих рук в кулаки. |
| Один, два, три, четыре, пять  Захотели поиграть. | Пошевелить пальцами правой руки. |
| Разбудили дом соседей, | Постучать одним кулачком о другой. |
| Там проснулись шесть и семь,  Восемь девять десять – | Разгибать поочерёдно пальцы левой руки. |
| Веселятся все. | Пошевелить пальцами обеих рук. |
| Но пора обратно всем:  Десять, девять, восемь, семь.  Шесть калачиком свернулся,  Пять зевнул и отвернулся,  Четыре, три, два, один –  Снова в домике мы спим. | Сгибать поочерёдно пальчики  сначала на левой руке, потом –  на правой. |

**Дождик**

|  |  |
| --- | --- |
| Дождик бегает по крыше –  Бом! Бом! Бом!  По весёлой звонкой крыше –  Бом! Бом! Бом! | Встать друг за другом «паровозиком»  и похлопывать друг друга по спине. |
| Дома, дома посидите –  Бом! Бом! Бом!  Никуда не выходите –  Бом! Бом! Бом! | Постукивание пальчиками. |
| Почитайте, поиграйте –  Бом! Бом! Бом!  А уйду, тогда гуляйте…  Бом… Бом… Бом… | Поколачивание кулачками. |
| Дождик бегает по крыше –  Бом… Бом… Бом…  По весёлой звонкой крыше –  Бом! Бом! Бом! | Поглаживание ладошками. |

**Птичка**

|  |  |
| --- | --- |
| Птичка крылышки сложила, | Переплести пальцы. |
| Птичка пёрышки помыла, | Сделать ими «качельку». |
| Птичка клювом повела,  Птичка зёрнышки нашла. | Выпрямить и соединить мизинцы и большие пальцы. |
| Птичка зёрнышки поела | Соединённые мизинцы стучат по  столу. |
| Птичка песенку запела, | Разъединить мизинцы. |
| Птичка крылышки раскрыла,  Полетела, полетела. | Кисти скрестить и помахать ими как крыльями. |