**Пальчиковая гимнастика для дошкольников.**

**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 ладошки. 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. «Черепаха»**
Подушечками пальцев и нижней частью ладошки 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-*