**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-*