**ГИМНАСТИКА ПАЛЬЧИКОВАЯ**

ВЫПОЛНЕНИЕ ФИГУРОК ИЗ ПАЛЬЦЕВ

|  |  |
| --- | --- |
| Пальчиковая гимнастика Дом стоит с трубой и крышей | ДомикДом стоит с трубой и крышей,На балкон гулять я вышел.Ладони направлены под углом, кончики пальцев соприкасаются; средний палец правой руки поднят вверх, кончики мизинцев касаются друг друга, выполняя прямую линию (труба, балкон). |
| Пальчиковая гимнастика Очки | ОчкиБабушка очки наделаИ внучонка разглядела.Большой палец правой и левой руки вместе с остальными образуют колечко. Колечки поднести к глазам |
| Пальчиковая гимнастика Флажок | ФлажокЯ в руке - флажок держуИ ребятам им машу.Четыре пальца (указательный, средний, безымянный и мизинец) вместе большой опущен вниз. Тыльная сторона ладони к себе. |

|  |  |
| --- | --- |
| Пальчиковая гимнастика Лодка | ЛодкаЛодочка плывет по речке,Оставляя на воде колечки.Обе ладони поставлены на ребро, большие пальцы прижаты к ладоням (как ковшик).ПароходПароход плывет по речке,И пыхтит он, словно печкаОбе ладони поставлены на ребро, мизинцы прижаты (как ковшик), а большие пальцы подняты вверх. |
| Пальчиковая гимнастика Стул | СтулНожки, спинка и сиденье -Вот вам стул на удивленье.Левая ладонь вертикально вверх. К ее нижней части приставляется кулачок (большим пальцем к себе).Если ребенок легко выполняет это упражнение, можно менять положение рук попеременно на счет раз. |
| Пальчиковая гимнастика Стол | СтолУ стола четыре ножки,Сверху крышка, как ладошка.Левая рука в кулачок. Сверху на кулачок опускается ладошка.Если ребенок легко выполняет это упражнение, можно менять положение рук: правая в кулачке, левая ладонь сверху кулачка. Можно делать попеременно на счет раз. |

|  |  |
| --- | --- |
| Пальчиковая гимнастика Грабли | ГраблиЛистья падают в саду,Я их граблями смету.Ладони на себя, пальчики переплетены между собой выпрямлены и тоже направлены на себя |

|  |  |
| --- | --- |
| Пальчиковая гимнастика Пальчики перебираем | ЦепочкаПальчики перебираемИ цепочку получаем.Большой и указательный пальцы левой руки в кольце. Через него попеременно пропускаются колечки из пальчиков правой руки: большой - указательный, большой средний и т. д. Это упражнение можно варьировать, меняя положения пальчиков. В этом упражнении участвуют все пальчики. |

|  |  |
| --- | --- |
| Пальчиковая гимнастика Скворечник | СкворечникСкворец в скворечнике живетИ песню звонкую поет.Ладошки вертикально поставлены друг к другу, мизинцы прижаты (как лодочка), а большие пальцы загнуты вовнутрь. |

|  |  |
| --- | --- |
| Пальчиковая гимнастика Шарик | ШарикНадуваем быстро шарик.Он становится большой.Вдруг шар лопнул, воздух вышел -Стал он тонкий и худой.Все пальчики обеих рук в "щепотке" и соприкасаются кончиками. В этом положении дуем на них, при этом пальчики принимают форму шара. Воздух "выходит", и пальчики принимают исходное положение. |

|  |  |
| --- | --- |
| Пальчиковая гимнастика Елка | ЕлкаЕлка быстро получается,Если пальчики сцепляются.Локотки ты подними,Пальчики ты разведи.Ладони от себя, пальчики пропускаются между собой (ладони под углом друг к другу). Пальчики выставляются вперед. Локотки к корпусу не прижимаются. |

|  |  |
| --- | --- |
| Пальчиковая гимнастика Корзинка | КорзинкаВ лес корзинку я беруИ грибы в нее кладу.Ладони на себя, пальчики переплетаются и локотки разводятся в стороны. Ладони как бы разъезжаются, и между пальцами образуются зазоры. Большие пальчики образуют ручку. |

|  |  |
| --- | --- |
| Пальчиковая гимнастика Колокольчик | КолокольчикКолокольчик все звенит,Язычком он шевелит.Тыльные стороны рук обращены вверх, пальцы обеих рук скрещены, Средний палец правой руки опущен вниз, и ребенок им свободно вращает. |

|  |  |
| --- | --- |
| Пальчиковая гимнастика Собака | СобакаУ собачки острый носик,Есть и шейка , есть и хвостик.Правая ладонь на ребро, на себя. Большой палец вверх. Указательный, средний и безымянный - вместе. Мизинец попеременно опускается и поднимается. |

|  |  |
| --- | --- |
| Пальчиковая гимнастика Кошка | КошкаА у кошки ушкиУшки на макушке,Чтобы лучше слышатьМышь в ее норушке.Средний и безымянный пальцы упираются в большой. Указательный и мизинец подняты вверх. |

|  |  |
| --- | --- |
| Пальчиковая гимнастика Мышка | МышкаСеренький комок сидитИ бумажкой все шуршит.Средний и безымянный пальцы упираются в большой. Указательный и мизинец согнуты в дуги и прижаты к среднему и безымянному пальцам. |

|  |  |
| --- | --- |
| Пальчиковая гимнастика Зайка | Зайка и ушкиУшки длинные у зайки,Из кустов они торчат.Он и прыгает и скачет,Веселит своих зайчат.Пальчики в кулачок. Выставить вверх указательный пальцы. Ими шевелить в стороны |

|  |  |
| --- | --- |
| Пальчиковая гимнастика Зайчик в норке | Зайчик в норкеУ елки на пригоркеСпрятался зайчишка в норке.Левая ладонь почти горизонтальная, правая тоже. Указательный и мизинец правой руки упираются в указательный и мизинец левой. Средний и безымянный пальцы правой руки подняты и разведены в стороны (ушки). Большой палец прижат. |

|  |  |
| --- | --- |
| Пальчиковая гимнастика Зайка и барабан | Зайка и барабан.Зайка взял свой барабанИ ударил трам - трам - трам.Пальчики в кулачок. Указательный и средний пальцы вверх, они прижаты. Безымянным и мизинцем стучит по большому пальцу. |

|  |  |
| --- | --- |
| Пальчиковая гимнастика Лошадка | ЛошадкаУ лошадки вьется грива,Бьет копытами игриво.Правая ладонь на ребре от себя. Большой палец кверху. Сверху на нее накладывается левая ладонь под углом, образуя пальчиками гриву. Большой палец кверху. Два больших пальца образуют уши. |

|  |  |
| --- | --- |
| Пальчиковая гимнастика Зайка и зеркало | Зайка и зеркалоЗайка в зеркальце глядитИ ушами шевелит.Левая ладонь кверху, делаем "козу". Сверху на нее накладываем правую руку, которая тоже изображает "козу" (тыльной стороной вверх). Выставляем вверх и вниз средние и безымянные пальцы обеих рук и двигаем ими в противоположные стороны. |

|  |  |
| --- | --- |
| Пальчиковая гимнастика Коза | КозаУ козы торчат рога,Может забодать она.Внутренняя сторона ладони опущена вниз. Указательный и мизинец выставлены вперед. Средний и безымянный прижаты к ладони и обхвачены большим. |

|  |  |
| --- | --- |
| Пальчиковая гимнастика Гусь | ГусьГусь стоит и все гогочет,Ущипнуть тебя он хочет.Предплечье вертикально. Ладонь под прямым углом. Указательный палец опирается на большой. Все пальцы прижаты друг к другу. |

|  |  |
| --- | --- |
| Пальчиковая гимнастика Петушок | ПетушокПетушок стоит весь яркий,Гребешок он чистит лапкой.Ладонь вверх указательный палец опирается на большой. Остальные пальцы растопырены в стороны и подняты вверх. |
| Пальчиковая гимнастика Курочка | КурочкаКурочка прыг на крыльцо:Я снесла тебе яйцо.Ладонь располагается горизонтально. Большой и указательный пальцы образуют глаз. Следующие пальцы накладываются друг на друга в полусогнутом положении. |

|  |  |
| --- | --- |
| Пальчиковая гимнастика Осы | ОсыОсы любят сладкое, к сладкому летят.И укусят осы, если захотят.Выставить средний палец, зажать его между указательным и безымянным вращать им в разные стороны. |
| Пальчиковая гимнастика Жук | ЖукЖук летит, жужжит, жужжитИ усами шевелит.Пальчики в кулачок. Указательный и мизинец разведены в стороны, ребенок шевелит ими. |

|  |  |
| --- | --- |
| Пальчиковая гимнастика Птенчик в гнезде | Птенчики в гнездеПтичка крылышками машети летит к себе в гнездо.Птенчикам своим расскажет,где она взяла зерно.Обхватить все пальчики правой руки левой ладонью и ими шевелить. |

|  |  |
| --- | --- |
| Пальчиковая гимнастика Краб | КрабКраб ползет по дну,Выставив свою клешню.Ладони вниз, пальцы перекрещены и опущены вниз. Большие пальцы к себе. Передвигаем на пальчиках ладони сначала в одну сторону, затем в другую. |

|  |  |
| --- | --- |
| Пальчиковая гимнастика Замок | ЗамокПальцы сплетем и замок мы получим.Повторим еще, и получится лучше.Ладошки прижаты друг к другу. Пальцы переплетены. Перебираем ими. |

|  |  |
| --- | --- |
| Пальчиковая гимнастика Слон | СлонВ зоопарке стоит слон.Уши, хобот, серый он.Головой своей кивает,Будто в гости приглашает.Ладонь на себя. Средний палец впущен. С одной стороны он зажат мизинцем и безымянным, а с другой - указательным и большим. Шевелить средним пальцем. Качаем всей кистью. |

|  |  |
| --- | --- |
| Пальчиковая гимнастика Дерево | ДеревоУ дерева ствол, на стволе много веток,А листья на ветках зеленого цвета.Прижать руки тыльной стороной друг к другу. Пальцы растопырены и подняты вверх. Шевелить кистями и пальцами. |

|  |  |
| --- | --- |
| Пальчиковая гимнастика Птичка | ПтичкаПальчики - головка,Крылышки - ладошка.Ладони повернуты к себе, большие пальцы выпрямлены от себя и переплетены (как бы цепляются друг за дружку), большие пальцы - головка, остальные сомкнутые пальцы - крылья. Помахать ими. |

|  |  |
| --- | --- |
| Пальчиковая гимнастика Филин | ФилинСидит филин на сукуИ кричит бу - бу - бу - бу.Руки в кулачок, прижаты, большие пальчики - вверх (ушки), указательные пальцы вместе; они выставлены на вас, (нос). |

|  |  |
| --- | --- |
| Пальчиковая гимнастика Волк и лиса | Волк и лисаСерый волк бежит по лесу,А за ним бежит лиса.Поднялись у них трубоюДва пушистеньких хвоста.Волк.Делаем "пароходик", большие пальцы разводим в стороны. Указательные пальцы сгибаются внутрь ладоней и образуют лоб, а остальные в виде "лодочки" - верхнюю и нижнюю челюсти.Лиса.Выполняем то же самое, но внутрь ладони сгибаем еще мизинцы, чтобы мордочка у лисы была острее. Большие пальцы чуть сгибаем. Одна фигурка вытекает из другой. |
| Пальчиковая гимнастика Крокодил | Крокодил.Крокодил плывет по речке,Выпучив свои глаза.Он зеленый весь, как тина,От макушки до хвоста.Ладонь выставлена вперед горизонтально (параллельно полу). Большой палец под ладонью. Указательный и мизинец согнуты (глаза) и прижаты соответственно к среднему и безымянному. |