***ПАЛЬЧИКОВАЯ ГИМНАСТИКА (средняя группа )***

Четырехлетние дошкольники могут играть в эти игры, используя несколько событий, сменяющих друг друга.

**Сентябрь**

***Комплекс 1.***

1. Ладони на столе *(на счет "раз-два" пальцы врозь - вместе.)*

2. Ладошка - кулачок - ребро *(на счет "раз, два, три").*

3. Пальчики здороваются *(на счет "раз-два-три-четыре-пять" соединяются пальцы обеих рук: большой с большим, указательный с указательным и т.д.)*

4. Человечек (*указательный и средний пальцы правой, а потом левой руки бегают по столу).*

5. Дети бегут наперегонки (*движения, как и в четвертом упражнении, но выполняют обе руки одновременно).*

***Комплекс 2.***

1. Коза *(вытянуть указательный палец и мизинец правой руки, затем левой руки).*

2. Козлята (*то же упражнение, но выполняется одновременно пальцами обеих рук).*

3. Очки (*образовать два кружка из большого и указательного пальцев обеих рук, соединить их).*

4. Зайцы *(вытянуть вверх указательный и средний пальцы, большой, мизинец и безымянный соединить).*

5. Деревья *(поднять обе руки ладонями к себе, широко расставив пальцы).*

***Потешка "БЕЛКА"***

Сидит белка на тележке,

Продает она орешки,

Лисичке-сестричке,

Воробью, синичке,

Мишке толстопятому,

Заиньке усатому.

*Дети при помощи левой руки загибают по очереди пальцы правой руки, начиная с большого пальца.)*

***Комплекс 3.***

1. Флажок *(большой палец вытянуть вверх, остальные соединить вместе).*

2. Птички *(поочередно большой палец соединяется с остальными).*

3. Гнездо *(соединить обе руки в виде чаши, пальцы плотно сжать).*

4. Цветок (*то же, но пальцы разъединены).*

5. Корни растения *(прижать корни - руки тыльной стороной друг к другу, опустить пальцы вниз).*

***Ягодки***

*(Чуть приподнимите перед собой руку, так чтобы расслабленная кисть оказалась приблизительно на уровне лица. Пальчики расслаблены, свисают в низ.)*

- С ветки ягодки снимаю

*(Пальцами другой руки поглаживаете каждый пальчик от основания до самого кончика, как будто снимая с него воображаемую ягодку*.)

- И в лукошко собираю.

*(Обе ладошки складываете перед собой чашечкой.)*

- Будет полное лукошко.

*(Одну ладошку, сложенную лодочкой, накрываете другой также сложенной ладошкой.)*

- Я попробую немножко.

- Я поем еще чуть-чуть.

(*Одна сложенная ладошка имитирует лукошко, другой рукой достаем воображаемые ягодки и отправляем их в рот.)*

- Легким будет к дому путь!

*(Имитируя ножки, средний и указательный пальчики на обеих руках «убегают» как можно дальше.)*

**Октябрь**

***Потешка "ЭТОТ ПАЛЬЧИК"***

Этот пальчик - дедушка,

Этот пальчик - бабушка,

Этот пальчик - папочка,

Этот пальчик - мамочка,

Этот пальчик - я,

Вот и вся моя семья.

*(Детям предлагается согнуть пальцы левой руки в кулачок, затем, слушая потешку, по очереди разгибать их, начиная с большого пальца.)*

***Комплекс 4***

1. Пчела *(указательным пальцем правой, а затем и левой руки вращать вокруг).*

2. Пчелы *(то же упражнение выполняется двумя руками).*

3. Лодочка *(концы пальцев направить вперед, прижать руки ладонями друг к другу, слегка приоткрыв их).*

4. Солнечные лучи *(скрестить пальцы, поднять руки вверх, расставить* пальцы).

5. Пассажиры в автобусе (*скрещенные пальцы обращены вниз, тыльные стороны рук вверх, большие пальцы вытянуты вверх).*

***Комплекс 5.***

1. Замок *(на счет "раз" - ладони вместе, а насчет "два" - пальцы соединяются в "замок").*

2. Лиса и заяц (*лиса "крадется" - все пальцы медленно шагают по столу вперед; заяц "убегает" - перебирая пальцами, быстро движутся назад).*

3. Паук *(пальцы согнуты, медленно перебираются по столу).*

4. Бабочка *(ладони соединить тыльной стороной, махать пальцами, плотно сжатыми вместе).*

5. Счет до четырех *(большой палец соединяется поочередно со всеми остальными).*

***Журавли.***

- "До свиданья, до свиданья,

- Возвращайтесь поскорей!" -

- Провожаем, провожаем

- В путь-дорогу журавлей.

*Машем ручкой вслед птицам.*

- Крылышками машем:

- "До свиданья, Маша!

- Полетели мы на юг,

- Вспоминай нас, добрый друг!"

*Ладошками изображаются крылья птиц.*

**Ноябрь**

***«Солнышко»***

Раз, два, три, четыре, пять!

*(-Показывать заданное количество пальцев.)*

Солнце глянуло в кроватку!

- Кулачок «просыпается» (*сжимать и разжимать кулачок).*

Раз, два, три, четыре, пять!

Дружно сделаем зарядку!

- Кулачок «просыпается».

***«Петушок»***

Петушок наш вдруг проснулся,

*(- Ладонь вверх, указательный палец опирается на большой, остальные расставлены вверх.)*

Прямо к солнцу повернулся.

*(- Повертеть кистью руки в разные стороны.)*

Кукарекнул раз, два, три!

*(- Разводить и сводить указательный и большой палец.)*

Ты сегодня не проспи.

***«Мячик»***

Друг веселый, мячик мой!

*(- Сделать круглое колечко из большого и указательного пальчиков.)*

Всюду, всюду ты со мной!

*(- Читать стихотворение и менять в колечке верхний пальчик один за другим.)*

Раз, два, три, четыре, пять

Хорошо с тобой играть.

***«Домики для пальчиков»***

Раз, два, три, четыре, пять -

*(-Дети разжимают пальцы одновременно на обеих руках, начиная с мизинца*.)

Вышли пальчики гулять.

*(-Ритмично сжимают и разжимают пальцы обеих рук.)*

Раз, два, три, четыре, пять-

*(-Сжимают пальцы в кулачки.)*

В домик спрятались опять.

*(-Начиная с мизинцев, поочередно поворачивают кулачки, как бы рассматривая «домики» пальчиков.)*

***Зайка.***

*(Средний и указательный палец – ушки зайки, остальные сложены щепотью и изображают мордочку зайки. )*

- Скачет, скачет зайка,

- Ты его поймай-ка!

и ловит «зайку» другой рукой (*или ребенок ловит, или «зайки» ловят друг друга…)*

**Декабрь**

***Замок.***

*Ручки складываете в замок, переплетая пальцы. Читая стишок, ритмично раскачиваете «замок»:*

- На двери висит замок.

- Кто его открыть бы мог?

- Постучали,

*На этом слове ритмично постукиваете друг об друга основаниями ладоней, не расцепляя пальцы*

- Покрутили,

*Не расцепляя пальцы, одну руку тянете к себе, другую от себя, попеременно меняя их.*

- Потянули

*Тянете ручки в разные стороны, выпрямляя пальцы, но не отпуская замок полностью.*

- И открыли!

*Резко отпуская руки, разводите их широко в стороны.*

*(Стишок нужно читать не очень быстро, но четко и ритмично, чтобы движения малыша совпадали с ритмом. Особенно выделяйте финальное «открыли», малыши очень любят демонстрировать, как широко они открыли замочек.)*

***Пальчики.***

*В этих стишках можно сгибать пальцы, начиная то с большого, то с мизинца, то на правой, то на левой руке.*

- Этот пальчик хочет спать.

- Этот пальчик — прыг в кровать!

- Этот пальчик прикорнул.

- Этот пальчик уж заснул.

- Встали пальчики. Ура!

- В детский сад идти пора.

***Осьминог.***

- Восемь пальчиков для ног -

- Получился осьминог.

- Сколько ног у осьминога?

- Много - Много!

*Всеми пальчиками, кроме больших, ребенок изображает щупальца осьминога.*

***ЗАЙЦЫ***

Скачет зайка косой

Под высокой сосной.

Под другою сосной

Скачет зайка другой.

*Указательный и средний пальцы правой руки вытянуть, остальные выпрямить и соединить. На вторую строчку - ладонь левой руки поднять вертикально вверх, пальцы широко расставить, на третью строчку - ладонь правой руки поднять вертикально вверх, пальцы широко расставлены. На последнюю строчку - указательный и средний пальцы левой руки вытянуть, остальные выпрямить и соединить.*

**Январь**

***Улитка.***

- На одной скользящей ножке

- Домик, голова и рожки.

- Дай-ка пальчики сюда!

- То не пальчики - рога.

*Изображаем пальчиками рожки улитки.*

***Кошка.***

- Как у нашей кошки

- Беленькие ножки,

- Мяконькие лапки,

- Ноготки - царапки.

*Ступаем "ножками" - пальчиками мягко, по-кошачьи.*

- Поцарапаем немножко

- Не ребята мы, а кошки

***Мышка.***

- Как у нашей мышки

- Ножки-коротышки.

- Ножки Мышкины спешат

- К сырной корке - и назад.

*Изображаем пальчиками Мышкины ножки.*

***Козочка.***

- Шел старик дорогою

*идти пальчиками по стол*

- Нашел козу безрогую.

*показать пальчиками рога*

- Давай, коза, попрыгаем,

*постучать пальчиками по столу*

- Ножками подрыгаем.

- А коза бодается,

*снова показать рога*

- А старик ругается.

*погрозить пальчиком*

**Февраль**

***Мишка.***

- Мишка топает ногой,

- Мишка топает другой,

- Ух, как веселится

- В доме половица!

*Топаем "ножками" - пальчиками.*

- А пока танцует Мишка,

- Мы похлопаем в ладоши.

- Вместе с лисонькой-плутишкой

- Будем зрителями тоже.

*Хлопаем в ладоши.*

***Слоник.1***

- "Слоник, апельсин подай!" -

- "Угощайся попугай!"

- Слоник очень-очень рад,

- Что сильнее всех носат.

*Пальчиком изображается хобот.*

**Слоник.2**

- «В зоопарке стоит слон.

- Уши, хобот, серый он.

- Головой своей кивает,

- Будто в гости приглашает»

***Дом***

- Молоточком я стучу,

*постукивать кулачками друг о друга*

- Дом построить я хочу.

*соединить кончики пальцев обеих рук*

- Строю я высокий дом,

*поднять выпрямленные ладони вверх*

- Буду жить я в доме том.

*похлопать ладонями*

**Март**

***Солнышко.1***

- Ножки вверх! Ножки вниз!

- Солнце, солнышко, качнись!

- Солнце с тучкою качнулось

- И Трезорке улыбнулось.

*Пальчиками изображаем ножки Трезорки.*

***Солнышко:2***

- Утро красное пришло,

- Солнце ясное взошло.

- Стали лучики светить

- Малых деток веселить.

*Пальчики разгибаются по одному*

- Прилетели тучки

- Спрятались лучики.

*Пальчики прячутся в кулачок*

***Отдыхаем1***

- Мы сегодня рисовали,

*имитировать рисование, плавно поднимать руки перед собой*

- Наши пальчики устали,

- Наши пальчики встряхнем,

*встряхивать кистями*

- Рисовать опять начнем.

*снова имитировать рисование*

***Отдохнем2***

- Наши пальчики проснулись,

- Потянулись, потянулись…

- И встряхнулись…

*выполняем все эти движения*

- По ладошке побежали

*по ладони одной руки бегают пальцы другой, потом наоборот*

- Побежали, побежали,

- Поскакали, поскакали

*изобразите эти движения*

- И устали. Сели отдыхать

*потрясите пальцами и положите руки на стол или на колени.*

**Апрель**

***Веер***

*Расслабить руки от локтя, раскрыть пальцы и «обмахивать» ими лицо, как веером.*

Мы купили новый веер,

Он работает, как ветер.

***Прятки***

*ритмично сгибать и разгибать все пальцы одновременно*

- В прятки пальчики играли

- И головки убирали,

- Вот так, вот так,

- И головки убирали

***ПЯТЬ ПАЛЬЦЕВ***

На моей руке пять пальцев,

Пять хватальцев, пять держальцев.

Чтоб строгать и чтоб пилить,

Чтобы брать и чтоб дарить.

Их не трудно сосчитать:

Раз, два, три, четыре, пять!

*Ритмично сжимать и разжимать кулачки. На счет - поочередно загибать пальчики на обеих руках.*

***Лошадка.***

- Одной рукой я травку рву,

*выполнять хватательные движения поочередно левой и правой руками*

- Другой рукой я тоже рву.

- Я травкой накормлю коня.

*вытянуть руки вперед*

- Вот сколько пальцев у меня!

*и повернуть ладонями вверх*

***Рак.***

- Как хватает рыбу рак?

- Да клешней своей - вот так!

- Манит он своей клешнею:

- "Пощипаемся с тобою!"

*Двумя пальчиками изображается движение клешни рака.*

**Май**

***ПОВСТРЕЧАЛИСЬ***

Повстречались два котенка: "Мяу, мяу!",

Два щенка: "Ав, ав!",

Два жеребенка: Иго-го!",

Два тигренка: "Р-р-р!"

Два быка: "Муу!".

Смотри, какие рога.

*На каждую строчку соединять поочередно пальцы правой и левой рук, начиная с мизинца. На последнюю строчку показать рога, вытянув указательные пальцы и мизинцы.*

*.****ЛОДОЧКА***

Две ладошки прижму

И по морю поплыву.

Две ладошки, друзья, -

Это лодочка моя.

Паруса подниму,

Синим морем поплыву.

А по бурным волнам

Плывут рыбки тут и там.

*На первые строчки две ладони соединить лодочкой и выполнять волнообразные движения руками. На слова "паруса подниму" - поднять выпрямленные ладони вверх. Затем имитировать движения волн и рыбок.*

***Улитка.***

*Руки на уровне груди: одна ладонь сжата в кулачок, другая ее накрывает – это раковина улитки.*

- Улитка-улитка,

- Отвори калитку,

- выходи из дома,

- Будем знакомы!

*Когда четверостишье прочитано, быстро проталкиваем кулачок «наружу» – теперь кулачок не спрятан, а лежит на предплечье другой руки, зато запястье за кулачком плотно охвачено ладонью другой руки.*

- Улитка-улитка,

- Высуни рога,

- Дам пирога!

*Разжимаете два пальца кулачка. Лучше, если Вы разожмете мизинец и безымянный – «улитка» будет больше похожа. Если Ваш ребенок при этом разжимает, например, указательный и средний, или даже все пальцы – не поправляйте.*

- Улитка-улитка, пошли гулять!

*На этих словах улитка ничего не делает – она слушает вас и решает, что ответить (недолго).*

- Поползли, поползли, поползли…

*«Улитка» ползет по предплечью, потом по плечу. Естественно, «ракушку» она за собой тащить не может, «ракушка» незаметно исчезла.*

- Ой! Щекотно! Пойду к другой улитке!

***РЫБКИ***

Рыбки весело резвятся

В чистой тепленькой воде.

То сожмутся, разожмутся,

То зароются в песке.

*Имитировать руками движения рыбок в соответствии с текстом.*

***Потешка "HУ-КА, БРАТЦЫ, ЗА РАБОТУ"***

Hу-ка, братцы, за работу!

Покажи свою охоту.

Большому - дрова рубить.

Печи все - тебе топить.

А тебе - воду носить.

А тебе - обед варить.

А малышке - песни петь.

Песни петь, да плясать,

Родных братьев забавлять.

*(Дети обращаются к правой руке, согнутой в кулачок, поочередно загибая*

*все пальцы.)*

**Дополнительная пальчиковая гимнастика**

***Капуста***

- Мы капусту рубим, рубим

*говорить ритмично ,руками показывать как мы рубим капусту*

- Мы морковку трем ,трем

*ручками показывать как мы трем морковку*

- Мы капусту солим, солим

*пальчики щепоткой солим*

- Мы капусту мнем, мнем

*ручками "мнем" капусту.*

***Комарик***

*Сжать кулачок. Указательный палец вытянуть вперед – это «носик». Мизинец и большой палец опустить вниз – это «лапки».*

Ты, комарик, не кусай,

Поскорее улетай.

***Жук***

*Сжать кулачок. Указательный палец и мизинец развести в стороны – это «усы». Пошевелить ими несколько раз.*

Я веселый майский жук,

Облетаю все вокруг.

***Барабан***

*Подушечки правой и левой руки прижать к столу и постукивать по поверхности стола.*

Барабанщик очень занят,

Барабанщик барабанит.

Тара-Ра, тара-Ра,

На прогулку нам пора.

***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.

***Птенцы***

*Все пальцы правой руки обхватить правой ладонью. Шевелить пальцами правой руки – это «птенцы».*

В гнездышке кричат

Пятеро грачат.

***Борьба***

*Сцепить мизинцы друг с другом и «побороться». Так же и с другими парами пальцев, приговаривая:*

Цы-цы-цы-

Борются борцы.

***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

***УЛЕЙ***

Вот маленький улей, где пчелы спрятались,

Никто их не увидит.

Вот они показались из улья.

Одна, две, три, четыре, пять!

Ззззз!

*Пальцы сжать в кулак, затем отгибать их по одному. На последнюю строчку резко поднять руки вверх с растопыренными пальчиками – пчелы*