

## Пальчиковые игры для детей 5-7 лет

№	Пальчиковая гимнастика	Методические указания
1	<p><b>«Налим»</b></p> <p>Жил в реке один налим,            Два ерша дружили с ним.            Прилетали к ним три утки            По четыре раза в сутки,            И учили их считать            Раз, два, три, четыре, пять.</p>	<p><i>Медленные движения соединенными ладонями, имитирующие плавание.</i></p> <p><i>Движения ладонями с двух сторон.</i></p> <p><i>Взмахи ладонями.</i></p> <p><i>Согнуть кулачки.</i></p> <p><i>Разгибать пальчики из кулачков, начиная с больших.</i></p>
2	<p><b>«Дудочка»</b></p> <p>Ой, ду-ду, ой, ду-ду,            Потерял пастух дуду.            А я дудочку нашла,            Пастушку я отдала.            - Ну-ка, милый пастушок,            Ты спеши-ка на лужок,            Там Буренка лежит,            На теляток глядит,            А домой не идет,            Молочка не несет.            Надо кашу варить,            Сашу кашей кормить.</p>	<p><i>Ладони сложены колечком на некотором расстоянии друг от друга.</i></p> <p><i>«Колечко» одной руки поднесено ко рту, дети крутят ладонями, как будто играют на дудочке.</i></p> <p><i>Наклон вперед за воображаемой дудочкой.</i></p> <p><i>Протянуть руки вперед, как бы отдавая дудочку.</i></p> <p><i>«Идти» пальцем по столу.</i></p> <p><i>Показывая «рожки» из пальчиков.</i></p> <p><i>Ладони открыть и закрыть, изображая глаза.</i></p> <p><i>Отталкивающие движения двумя ладонями.</i></p> <p><i>«Варят» кашу указательным пальцем.</i></p> <p><i>Подносят ко рту воображаемую ложку.</i></p>
3	<p><b>«Дай молочка, Буренушка!»</b></p> <p>Дай молочка, Буренушка,</p>	<p><i>Имитировать, как доят корову.</i></p> <p><i>Ладошки складываются в щепотку, как бы</i></p>

	<p>Хоть капельку на доньшке.  Ждут меня котятки,  Малые ребятки,  Дай им сливок ложечку,  Творогу немножечко,  Масла, простоквашки,  Молочка для каши.  Всем дает здоровье  Молоко коровье.</p>	<p><i>открывается рот.</i>  <i>Разгибают пальцы из кулаков на обеих руках.</i>  <i>Опять показывают, как доят коров.</i>  <i>Показывают поднятые вверх большие пальцы.</i></p>
4	<p><b>«Козлик»</b>  Вышел козлик из дверей,  Выгнул шею:  «Дай хлеба скорей!»  «Дай пирожок!»  Протянул копытце:  «Дай воды напиться!»</p>	<p><i>Левая рука изображает козлика: средний и безымянный пальцы согнуты, снизу их прижимает большой, мизинец и указательный палец выпрямлены, такое положение сохраняется всю игру.</i>  <i>Правая рука сжимается в кулак, сгибается в запястье, выставить рога.</i>  <i>Правая рука сжата в кулак, средний палец выпрямлен.</i>  <i>Правая рука складывается лодочкой.</i></p>
5	<p><b>«Перчатки и мышата»</b>  Шустрая мышка  Перчатку нашла.  Гнездо в ней устроив,  Мышат позвала,  Им корочку хлеба  Дала покусать,  Погладила всех  И отправила спать.</p>	<p><i>Раскрыть ладошки, пальцы растопырены, поворачивать руки то ладонью, то тыльной стороной вверх.</i>  <i>Сложить ладони «ковшиком».</i>  <i>Сгибать и разгибать пальцы, имитируя зовущий жест.</i>  <i>Кончиком большого пальца поочередно постучать по кончикам остальных пальцев.</i>  <i>Большим пальцем гладить остальные пальцы скользящим движением от мизинца к</i></p>

		<p>указательному.</p> <p><i>Ладони прижать друг к другу, положить их под щеку.</i></p>
6	<p><b>«Жирафы и слоны»</b></p> <p>У жирафов пятна, пятна, пятна, пятнышки везде.</p> <p>У жирафов пятна, пятна, пятна, пятнышки везде:</p> <p>На лбу, ушах, на шее, на локтях,</p> <p>На носгах, на животах, на коленях и носгах.</p> <p>У слонов есть складки, складки, складки, складочки везде.</p> <p>У слонов есть складки, складки, складки, складочки везде:</p> <p>На лбу, ушах, на шее, на локтях,</p> <p>На носгах, на животах, на коленях и носгах.</p>	<p><i>Ребенок хлопает ладошками по всему телу.</i></p> <p><i>Обоими указательными пальцами ребенок дотрагивается до соответствующих частей тела.</i></p> <p><i>Ребенок аккуратно щипает себя, как бы собирая складки.</i></p> <p><i>Обоими указательными пальцами ребенок дотрагивается до соответствующих частей тела.</i></p>
7	<p><b>«Бабушкин кисель»</b></p> <p>Бабушка кисель варила</p> <p>На горюшечке</p> <p>Для Андрюшечки.</p> <p>Вдруг летел соколок</p> <p>Через бабушкин порог.</p> <p>Вдруг он крыльями забил,</p> <p>Бабушкин кисель разлил.</p> <p>Вот и нету киселька для Андрюшечки.</p>	<p><i>Правая рука «помешивает кисель».</i></p> <p><i>Кончики пальцев правой и левой руки соединяются в горку, руки расходятся под углом.</i></p> <p><i>Ладонь правой руки ложится на грудь.</i></p> <p><i>Ладони рук скрещиваются, большие пальцы рук зацепляются друг за друга.</i></p> <p><i>Скрещенными ладонями помахивают, словно крыльями.</i></p>

8	<p><b>«Зайки-побегайки»</b></p> <p>По лесной лужайке Разбежались зайки. Вот какие зайки, Зайки-побегайки, Сели зайчики в кружок, Роют лапкой корешок. Вот какие зайки, Зайки-побегайки.</p>	<p><i>Круговые движения пальцами рук, ладони при этом смотрят вниз.</i></p> <p><i>Ребенок «бежит» по столу указательным и средним пальцами обеих рук.</i></p> <p><i>Руки перед грудью (лапки зайца).</i></p> <p><i>Руки на голове (уши зайца).</i></p> <p><i>Нарисовать в воздухе круг обеими ладонями.</i></p> <p><i>Ладони вниз, сгибать и разгибать пальчики.</i></p>
9	<p><b>«Веселая старушка»</b></p> <p>У веселенькой старушки Жили в маленькой избушке Десять сыновей. Все без бровей Вот с такими ушами, Вот с такими носами, Вот с такими усами, Вот с такой головой, Вот с такой бородой! Они не пили, не ели, На старушку все глядели, И все делали вот так...</p>	<p><i>Хлопки в ладоши, то правая, то левая рука сверху.</i></p> <p><i>Сложить руки углом и показать избушку.</i></p> <p><i>Показать десять пальцев.</i></p> <p><i>Очертить брови пальцами.</i></p> <p><i>Растопыренные ладони поднесены к ушам.</i></p> <p><i>Показать длинный нос двумя растопыренными пальцами.</i></p> <p><i>Очертить пальцами длинные «гусарские» усы.</i></p> <p><i>Очертить большой круг вокруг головы.</i></p> <p><i>Показать руками большую бороду.</i></p> <p><i>Одной рукой поднести ко рту «чашку», другой – «ложку».</i></p> <p><i>Держа руки у глаз, похлопать пальцами, словно ресницами.</i></p> <p><i>Ребенок показывает любые загаданные им действия.</i></p>
10	<p><b>«Как мы маме помогли»</b></p> <p>Раз, два, три, четыре,</p>	<p><i>Ребенок сжимает и разжимает кулачки.</i></p>

	<p>Мы посуду маме мыли: Чайник, чашку, ковшик, ложку И большую поварешку. Мы посуду маме мыли, Только чашку мы разбили, Ковшик тоже развалился, Носик чайника отбился, Ложку мы чуть-чуть сломали. Вот как маме помогали!</p>	<p><i>Потереть одной ладошкой о другую.</i></p> <p><i>Ребенок загибает пальчики, начиная с большого.</i></p> <p><i>Потереть одной ладошкой о другую.</i></p> <p><i>Ребенок загибает пальчики, начиная с мизинца.</i></p> <p><i>Ребенок сжимает и разжимает кулачки.</i></p>
11	<p><b>«Юля и варежка»</b></p> <p>Юля варежку надела: «Ой, куда я пальчик дела? Нету пальчика, пропал, В домик свой он не попал». Юля варежку сняла: «Посмотрите, я нашла! Ищешь, ищешь – не найдешь, Здравствуй, пальчик, как живешь?»</p>	<p><i>Ребенок сжимает пальчики в кулак.</i></p> <p><i>Ребенок разжимает все пальчики, кроме большого.</i></p> <p><i>Ребенок разгибает большой палец.</i></p> <p><i>Ребенок сжимает все пальчики в кулачок.</i></p>
12	<p><b>«Улей»</b></p> <p>- Это что за чудо-дом? Чудо дом-кубышка? - Кто живет там? Мышка? - Что вы, что вы! - Нет, нет, нет! Живут в доме только</p>	<p><i>Ребенок сжимает кулачки и делает удивленное выражение лица.</i></p> <p><i>Ребенок с интересом рассматривает свой кулачок.</i></p> <p><i>Возмущенно машет руками.</i></p> <p><i>Ребенок трясет кулачком, подносит его к уху и имитирует жужжание пчел.</i></p>

	<p>пчелы!</p> <p>Пчелы там летают, Детей своих считают: Один, два, три, четыре, пять. Мы не будем им мешать. Пчелки мед соберут... И (имя ребенка) принесут.</p>	<p><i>Ребенок скрещивает ладони у запястья и машет обеими кистями, как крыльями, жуужжит.</i></p> <p><i>Ребенок снова сжимает кулачки.</i></p> <p><i>Ребенок разгибает пальчики на двух руках одновременно, начиная с мизинца.</i></p> <p><i>Ребенок заводит обе руки за спину.</i></p> <p><i>Ребенок указательным пальцем левой руки проводит по каждому пальчику правой руки от основания до кончика.</i></p>
13	<p><b>«Пять рыбок»</b></p> <p>Пять маленьких рыбок играли в реке, Лежало большое бревно на песке. И рыбка сказала: «Нырять здесь легко!» Вторая сказала: «Ведь здесь глубоко!» А третья сказала: «Мне хочется спать!» Четвертая стала чуть-чуть замерзать, А пятая крикнула: «Здесь крокодил! Плывите скорее, чтоб не проглотил!»</p>	<p><i>Ладони сомкнуты и чуть округлены. Ребенок выполняет волнообразные движения в воздухе.</i></p> <p><i>Ладони прижаты друг к другу, ребенок переворачивает ладошки с боку на бок.</i></p> <p><i>Ладони ребенка сомкнуты и чуть округлены, он выполняет ими волнообразные движения.</i></p> <p><i>Ребенок качает сомкнутыми ладонями из стороны в сторону.</i></p> <p><i>Ребенок поворачивает ладони на тыльную сторону одной из рук – рыбка спит.</i></p> <p><i>Ребенок быстро качает ладонями, имитируя дрожь.</i></p> <p><i>Запястья ребенка соединены, ладони раскрываются и соединяются – рот.</i></p> <p><i>Ребенок выполняет быстрые волнообразные движения сомкнутыми ладонями – рыбки уплывают.</i></p>
14	<p><b>«Десять котят»</b></p> <p>У Мурочки нашей есть десять котят, Сейчас все котята по парам стоят:</p>	<p><i>Ребенок складывает ладошки, пальцы прижимает друг к другу. Локти должны опираться на стол.</i></p> <p><i>Ребенок покачивает из стороны в сторону,</i></p>

	<p>Два толстых, два ловких,  Два длинных, два хитрых,  Два маленьких самых  И самых красивых.</p>	<p><i>не разъединяя пальцев.</i></p> <p><i>Ребенок постукивает соответствующими пальцами друг о другу – от большого к мизинцу.</i></p>
15	<p><b>«Осень»</b></p> <p>Раз, два, три, четыре, пять,  Будем листья собирать,  Листья березы, листья  рябины,  Листья у тополя  И у осины,  Листики дуба мы соберем,  Маме осенний букет  соберем.</p>	<p><i>Ребенок по очереди загибает пальчики, начиная с большого.</i></p> <p><i>Ребенок сжимает и разжимает кулачки.</i></p> <p><i>Ребенок загибает пальчики, начиная с мизинца.</i></p>
16	<p><b>«Мышка и часы»</b></p> <p>Мышь полезла как-то раз  Посмотреть, который час.  Вдруг часы сказали:  «Бом!»  Мышь скатилась  кувырком,  Мышь полезла второй раз  Посмотреть, который час.  Вдруг часы сказали: «Бом,  бом!»  Мышь скатилась  кувырком.  Мышь полезла в третий раз  Посмотреть, который час.  Вдруг часы сказали: «Бом,</p>	<p><i>Ребенок сидит на полу на коленях и пальчиками «Бежит» от пола по телу до макушки.</i></p> <p><i>Ребенок хлопает в ладоши над головой.</i></p> <p><i>Ребенок «скатывает» руки на пол.</i></p> <p><i>Ребенок хлопает в ладоши над головой два раза.</i></p> <p><i>Ребенок «скатывает» руки на пол.</i></p> <p><i>Ребенок «скатывает» руки на пол.</i></p>

	<p>бом, бом!»</p> <p>Мышь скатилась кувырком.</p>	
17	<p><b>«Гном»</b></p> <p>Жил да был веселый гном С огромными ушами. Он на сахарной горе Спал под воротами. Вдруг, откуда ни возьмись, Великан подкрался, Скушать гору захотел, Но только подавился! Ну а что ж веселый гном? Гном все спит глубоким сном!</p>	<p><i>Ребенок поднимает руки над головой и изображает колпачок гнома.</i></p> <p><i>Ребенок описывает руками большие круги вокруг ушей.</i></p> <p><i>Ребенок ставит локти на стол, руки прямо, ладони ребенок складывает так, чтобы получился треугольник.</i></p> <p><i>Ребенок пальцами изображает ворота.</i></p> <p><i>Ребенок поднимает руки высоко над головой.</i></p> <p><i>Ребенок громко смеется, держась за живот!</i></p> <p><i>Ребенок изображает спящего гнома.</i></p>
18	<p><b>«Белки-непоседы»</b></p> <p>Раз, два, три, четыре, пять, Пришли к нам белки поиграть. Одна куда-то ускакала, Четыре белочки осталось, А теперь скорей смотри: Их уже осталось три. Ну и ну, какая жалость, Только две у нас осталось. Эта новость так грустна, Осталась белочка одна, А пока мы их считали,</p>	<p><i>Ребенок показывает пять пальчиков.</i></p> <p><i>Ребенок прячет руку за спину.</i></p> <p><i>Ребенок показывает четыре пальчика.</i></p> <p><i>Ребенок прячет руку за спину.</i></p> <p><i>Ребенок показывает три пальчика.</i></p> <p><i>Ребенок прячет руку за спину.</i></p> <p><i>Ребенок показывает два пальчика.</i></p> <p><i>Ребенок прячет руку за спину.</i></p> <p><i>Ребенок показывает один палец.</i></p>



	Белочки от нас сбежали.	
19	<p><b>«Шла кукушка»</b></p> <p>Шла кукушка мимо рынка, У нее была корзинка. Вдруг корзинка на пол – бух, Полетело десять мух!</p>	<p><i>Ребенок «идет» по столу на выпрямленных указательном и среднем пальцах, остальные пальчики поджаты.</i></p> <p><i>Ребенок соединяет ладошки «ковшиком».</i></p> <p><i>Ребенок ударяет сомкнутыми ладошками по коленям и разъединяет руки.</i></p> <p><i>Ребенок разводит руки в стороны и шевелит пальчиками.</i></p>
20	<p><b>«Маша-хозяйка»</b></p> <p>Наша-то Маша Сметлива была, Всем она в доме Работу нашла. Мисочку собачка Мочет язычком, Мышка подбирает Крошки под столом, Кошка под окошком Когтями скребет, Курочка в сережках Избушку метет.</p>	<p><i>Ребенок на каждую строчку хлопает в ладоши: то правая, то левая рука сверху.</i></p> <p><i>Большой палец правой руки ребенка оттопырен – «ухо», указательный согнут, остальные выпрямлены. «Собачка» наклоняется к «миске» — округленной левой рукой, «мочет» ее (движения мизинца в сторону и обратно.)</i></p> <p><i>Согнутые мизинец и указательный палец правой руки ребенка – «ушки», сомкнутые и прогнутые средний, безымянный и большой – «мордочка». «Мышка» пощипывает выпрямленную левую ладонь.</i></p> <p><i>Пальцы правой руки ребенка собраны, как при фигуре «мышка», но пальцы, которые изображают мордочку, не прогнуты, а округлены.</i></p> <p><i>Пальцы правой руки скребут ладонь левой.</i></p> <p><i>Правая рука ребенка «подметает» выпрямленную левую.</i></p>
21	<p><b>«Домик гномика»</b></p> <p>Под грибком – шалашик- домик, Там живет веселый гномик.</p>	<p><i>Ребенок соединяет ладошки шалашиком.</i></p> <p><i>Ребенок стучит кулачком левой руки о ладошку правой.</i></p>

	<p>Мы тихонько постучим,  В колокольчик позвоним,  Двери нам откроет гномик,  Станет звать в шалашик-домик.  В домике дощатый пол,  А на нем дубовый пол,  Рядом стул с высокой спинкой,  На столе – тарелка с вилкой.  И блины горой стоят –  Угощение для ребят!</p>	<p><i>Ладони обеих рук ребенка обращены вниз, пальцы скрещены; средний пальчик правой руки опущен вниз и слегка качается.</i></p> <p><i>Ребенок опускает ладони вниз, ребром прижатые друг к другу.</i></p> <p><i>Левая рука ребенка сжата в кулак, сверху на кулак опускается ладонь правой руки.</i></p> <p><i>Ребенок направляет левую ладонь вертикально вверх, к ее нижней части приставляет кулачок правой руки.</i></p> <p><i>Ладонь левой руки ребенка лежит на коленях и направлена вверх, правая рука изображает вилку: ладонь направлена вниз, четыре пальца выпрямлены и слегка разведены в стороны, а большой палец прижат к ладони.</i></p>
22	<p><b>«Упрямые козлики»</b></p> <p>Как-то раз к кому-то в гости  Шел козленок через мостик,  А навстречу шел другой,  Возвращался он домой.  Два рогатых глупых братца  Стали на мосту бодаться,  не желая уступить  И другого пропустить.  Долго козлики сражались,  Разбегались и толкались.  Вдруг с разбега лбами –  бух!  И с моста в водичку –</p>	<p><i>Ребенок большими пальчиками прижимает к ладошке средние и безымянные.</i></p> <p><i>Ребенок держит кисти рук горизонтально и медленно сближает руки.</i></p> <p><i>На каждую строчку ребенок соединяет руки.</i></p> <p><i>Ребенок хлопает в ладоши.</i></p> <p><i>Ребенок роняет руки на колени.</i></p>

	плюх!	
23	<p><b>«Толстые поросятки»</b></p> <p>Двое толстых поросят За воротами стоят. Поросята эти ждут, Что им кушать принесут. Двое толстых поросят Снизу в щелочку глядят. Бегают туда-сюда: «Где же вкусная еда?» Двое толстых поросят В дверь копытцами стучат. Вдруг открылась эта дверь: «Можно выбежать теперь!» Двое толстых поросят Громко, радостно визжат: «Вот корыто, да, да, да, А в нем вкусная еда!»</p>	<p><i>Ребенок ставит ладошки ребром на стол, как «закрытые ворота», большие пальчики подняты.</i></p> <p><i>Ребенок просовывает большие пальцы между мизинцами и безымянными.</i></p> <p><i>Ребенок сгибает и разгибает большие пальчики.</i></p> <p><i>Ребенок стучит большими пальчиками по ладошкам.</i></p> <p><i>Ребенок немножко раскрывает ладошки, не отрывая при этом их от стола.</i></p> <p><i>Ребенок складывает ладошки как корытце и шевелит большими пальчиками.</i></p>
24	<p><b>«Иголка и наперсток»</b></p> <p>Вышивает, шьет иголка. Пальцу колко, пальцу больно, А наперсток В тот же миг К (имя ребенка) на пальчик Прыг! Говорит иголке:</p>	<p><i>Левая ладонь ребенка раскрыта, в правой руке – воображаемая иголка; иголка шьет и задевает указательный пальчик на левой руке.</i></p> <p><i>Правой рукой выполнить такое движение, как будто надеваете на указательный палец левой руки наперсток.</i></p> <p><i>Левая ладошка ребенка раскрыта, в правой</i></p>

	<p>- Шей!</p> <p>А колотья ты не смей.</p>	<p><i>руке – воображаемая иголка, ребенок шьет.</i></p> <p><i>Ребенок грозит пальчиком левой руки.</i></p>
25	<p><b>«Кот-повар»</b></p> <p>Падал снег на порог, Кот испек себе пирог, А пока лепил и пек, Ручейком пирог утек. Пирожки себе пеки Не из снега, а муки.</p>	<p><i>Ребенок поднимает руки вверх, а затем медленно опускает ладошки на стол.</i></p> <p><i>Ребенок изображает лепку пирога.</i></p> <p><i>Ребенок «бежит» пальчиками обеих рук по столу.</i></p> <p><i>Ребенок вновь изображает лепку пирога.</i></p>
26	<p><b>«Пять грибов»</b></p> <p>Топ-топ – пять шагов, В туесочке пять грибов. Мухомор – он красный, Но этот гриб опасный, А второй – лисичка – рыжая косичка, Третий гриб – волнушка – розовое ушко, А четвертый гриб – сморчок, Бородатый старичок. Пятый гриб – белый, Кушай его смело.</p>	<p><i>Ребенок «шагает» пальчиками по столу.</i></p> <p><i>Ребенок переплетает пальчики обеих рук – это туесок, большие пальчики ребенок соединяет вместе – ручка.</i></p> <p><i>На каждую строчку стихотворения ребенок загибает по одному пальчику, начиная с мизинца.</i></p>
27	<p><b>«Ветер, ветер, ветерок»</b></p> <p>Ветер по лесу гулял, Ветер листики считал: Вот – дубовый, Вот – кленовый,</p>	<p><i>Ребенок выполняет ладошками плавные волнообразные движения.</i></p> <p><i>Ребенок загибает по одному пальчику, начиная с большого.</i></p>

	<p>Вот – рябиновый, резной,  Вот – с березки, золотой.  Вот – последний лист с осинки  Ветер бросил на тропинку.</p>	<p><i>Ребенок поднимает руки вверх, а затем плавно опускает ладошки на стол или колени.</i></p>
28	<p><b>«Мышонок»</b>  Сел мышонок на масленок,  А масленок – липкий гриб,  Посидел на нем мышонок  И прилип, прилип, прилип.</p>	<p><i>Ребенок ладонью левой руки накрывает кулачок правой.  Ребенок вращает кулачком правой руки.  Ребенок трет ладонью левой руки по кулачку правой.  Ребенок «отрывает» левую ладошку от кулачка, а она «держится».</i></p>
29	<p><b>«Считалка»</b>  Сколько пальчиков у нас?  Посчитаем?  - Это – раз!  Загибаем?  - Это – два!  Продолжаем?  - Три, четыре...  Где же пятый?  - Вот, смотрите!  Продолжаем на другой:  Вот шестой, седьмой,  восьмой...  Пиф-паф-ой-ой-ой!  Да, девятый он такой!  Сколько пальчиков всего?</p>	<p><i>Ребенок сгибает руки в локтях, растопыривает пальчики и крутит кистями рук в разные стороны.  Ребенок загибает левой рукой пальчики на правой руке. На пятый пальчик большой палец поднимает вверх.  Ребенок продолжает загибать пальчики на другой руке, начиная с мизинца. Когда ребенок загнет восьмой палец, у него получится «пистолет», из которого он стреляет.  Ребенок сгибает руки в локтях, растопыривает пальчики и крутит кистями рук в разные стороны.</i></p>

	- Ровно десять! О-го-го!!!	
--	----------------------------	--