**Пальчиковая гимнастика для дошкольников**

В. А. Сухомлинский писал:  
"Чем больше уверенности в движении детской руки,  
тем ярче речь ребенка,  
чем больше мастерства в детской руке,  
тем ребенок умнее". +

**Помните!!!** лучше проделать одно упражнение несколько раз, но добиться ощутимого результата, чем "пробежаться" по нескольким упражнениям и остаться на прежнем уровне.

**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-  
Борются борцы.