

Картотека пальчиковой гимнастики с детьми старшего возраста



Подготовила: воспитатель Терентьева Н.В.

Пальчиковая гимнастика

«Как живёшь?»

- Как живёшь?
- Вот так!
(показать большой палец)
- А плывёшь?
- Вот так»!
(двумя руками плыть)
- Вдаль глядишь?
- Вот так!
(рука около лица)
- Ждёшь обед?
- Вот так!
(кулачок подпирает лицо)
- Машешь вслед?
- Вот так!
(помахать рукой)
- Утром спишь?
- Вот так!
(2 ладошки у щеки)
- А шалишь?
- Вот так!

«Здравствуй, солнце!»

Здравствуй, солнце золотое!
Здравствуй, небо голубое!
Здравствуй, вольный ветерок!
Здравствуй, маленький дубок!
Мы живем в родном краю —
Всех я вас приветствую!

(Пальцами правой руки по очереди «здороваются» с пальцами левой руки, легко похлопывая друг о друга кончиками пальцев)

«ДОЖДИК»

Раз, два, три, четыре, пять, (Удары по столу пальчиками. Левая начинает с мизинца, правая — с большого пальца.)

Вышел дождик погулять. (Беспорядочные удары по столу пальчиками обеих рук.)

Шел неспешно, по привычке, «Шагают» средним и указательным пальчиками
А куда ему спешить? обеих рук по столу.)

Вдруг читает на табличке: (Ритмично ударяют то ладонями, то
«По газону не ходить!» кулачками по столу.)

Дождь вздохнул тихонько: (Часто и ритмично бьют в ладоши.)

— Ох! (Один хлопок.)

И ушел. (Ритмичные хлопки по столу.)

Газон засох.

«Пароход»

Две ладошки прижму,
(ладошки в виде кораблика)
И по морю поплыву.
(ладошки качаются на волнах)
Две ладошки друзя,
(ладошки в виде кораблика)
Друг без друга им нельзя.
(ладошки качаются на волнах)
Паруса подниму,
(поднять руки вверх)
И по морю поплыву.
(ладошки по волнам)
А по бурным волнам
Плывут рыбки
(вращение руками – мотор)
Тут и там.
(правая рука в сторону, левая в сторону).

«Салат»

Мы капусту рубим,
(ребром правой ладошки бьём по ладошки левой руки)
Мы морковку трём,
(кулачком правой руки трём о ладошку левой)
Мы капусту солим,
(кончиками пальцев солим)
Мы капусту мнём.
(левая рука жмёт правую).

«Семья».

Этот **пальчик** – дедушка.
(показать большой палец)
Этот **пальчик** – бабушка.
(показать указательный)
Этот **пальчик** – папочка.
(средний палец)
Этот **пальчик** – мамочка.
(безымянный палец)
А этот **пальчик** – Я!
(показать мизинец)

Вместе – дружная семья!

(показать всю ладошку).

«Пальчики в лесу».

Раз, два, три, четыре, пять.

(показ **пальцев**, начиная с мизинца)

Вышли пальчики гулять.

(**пальцы шагают**)

Этот пальчик в лес пошел.

(показываем мизинец)

Этот пальчик гриб нашёл.

(безымянный)

Этот пальчик чистить стал.

(средний)

Этот пальчик жарить стал.

(указательный)

Ну, а этот только ел,

Оттого и похудел!

(большой)

«Две сороконожки»

Две сороконожки бежали по дорожке

(две ладошки рядом шевелят **пальцами**).

Бежали – бежали,

Друг друга повстречали.

(две ладошки замерли)

Так друг друга обнимали,

Так друг друга обнимали,

Так друг друга обнимали,

(**пальцы** левой и правой рук обнимают друг друга)

Что мы еле их разняли.

(руки в замке рассоединяются)

«Мороз»

Вечер приближается (разведите руки в стороны),

Вьюга начинается (покачайте над головой руками из стороны в сторону).

Крепчает мороз (с усилием сожмите кулаки)

—Щиплет щеки, щиплет нос (пальцами слегка ущипните щеки и нос)

Руки стали замерзать (потрите ладони)

Надо их отогреть (подышите на ладони).

Вечер приближается (разведите руки в стороны)

Темнота сгущается.

«За ягодами»

С ветки ягодки снимаю, (Пальцы расслаблены, свисают вниз. Пальцами другой руки погладить каждый пальчик от основания до самого кончика, как будто снимая с него воображаемую ягодку.)

И в лукошко собираю. (Обе ладошки сложить перед собой чашечкой.)

Будет полное лукошко, (Одну ладошку, сложенную лодочкой, накрыть другой также

сложенной ладошкой.)

Я попробую немножко. (Одна сложенная ладошка имитирует лукошко, другой рукой
Я поем ещё чуть-чуть, (достать воображаемые ягодки и отправить их в рот.)
Лёгким будет к дому путь! (Имитируя ножки, средний и указательный пальчики на
обеих руках «убегают» как можно дальше.)

«Цветы»

Посадили в землю зернышко, ("положите" в ладонь ребёнка «зернышко»)
На небе выглянуло солнышко.

Свети, солнышко, свети! (сжимаем кисти и по очереди разжимаем)

Расти, зернышко, расти! (ладони соединить вместе и поднимать руки вверх)

Появляются на стебельке листочки, (соединить ладони, пальцы один за одним
соединить с большим пальцем и одновременно на двух руках)

Распускаются на стебельке цветочки, (сжимаем кисти и по-очереди разжимаем)

«Апельсин»

Мы делили апельсин,

Много нас, а он один.

(пальцы соединены широко, как будто
держат мяч)

Эта долька для ежа.

(скрестить мизинцы)

Эта долька для чижа.

(безымянные)

Эта долька для утят.

(средние)

Эта долька для котят.

(указательные)

Эта долька для бобра.

(большие)

А для волка кожура.

(запястья соединить, пальцы врозь)

Он сердит на нас, беда!

(зубы из **пальцев**)

Разбегайтесь кто куда!

(руки прижали к ушам)

«Лесные звери»

Этот пальчик – белочка,

Рыженькая девочка.

Этот пальчик – зайчик,

Зайчик – попрыгайчик

Этот вот – лисичка,

Хитрая сестричка.

Этот – мишенька - медведь,

Любит громко пореветь.

Этот – серенький волчок –

Получился кулачок.
Разожми кулак скорей,
В лес всех выпусти зверей.
(загибают **пальцы**, начиная с мизинца).

«Доброе утро»

Этот пальчик хочет спать,
Этот пальчик лег в кровать,
Этот пальчик прикорнул,
Этот пальчик уж заснул.
Тише пальчик, не шуми,
Братиков не разбуди.
(загибают по очереди, начиная с мизинца)
Встали пальчики, ура!
В детский сад идти пора!
(кулачок разжимается)

«Осенние листья»

Раз, два, три, четыре, пять —
(загибают **пальчики**, начиная с большого)
Будем листья собирать.
(сжимают и разжимают кулачки)
Листья берёзы, листья рябины,
Листики тополя, листья осины,
(загибают **пальчики**, начиная с большого)
Листики дуба мы соберём,
Маме осенний букет отнесем.
(шагают по столу средним и указательным **пальцами**).

«За ягодами»

Раз, два, три, четыре, пять
В лес идем мы погулять.
(**Пальчики** обеих рук здороваются, начиная с большого).
За черникой,
За брусникой,
За калиной.
(загибают **пальцы**, начиная с большого)
Землянику мы найдем
И братишке принесем.
(Шагают **пальцы** по столу средний и указательный).

«У Лариски — две редиски»

У Лариски — две редиски.
У Антошки — две **картошки**.
У Серёжки — сорванца —
два зеленых огурца.

А у Вовки – две морковки.
Да еще у Петьки – две хвостатые редьки.
(по очереди загибают **пальцы из кулачка**, начиная с большого)

«Компот»

Будем мы варить компот
Фруктов нужно много. Вот!
(Левую ладошку делают «ковшиком», указательным **пальчиком** правой руки в нем мешают)
Будем яблоки крошить,
Грушу будем мы рубить,
Отожмем лимонный сок,
Слив положим и песок.
(загибают **пальчики**, начиная с большого)
Варим, варим мы компот,
Угостим честной народ.
(Левую ладошку делают «ковшиком», указательным **пальчиком** правой руки в нем мешают).

«Куклы»

На большом диване в ряд
(попеременно хлопают в ладоши и стучат кулачками)
Куклы танины сидят:
Два медведя, Буратино,
(загибают поочередно все **пальчики**)
и веселый Чипполино,
и котенок, и слоненок.
Раз, два, три, четыре, пять.
(разгибают поочередно **пальчики**)
Помогаем нашей Тане
(попеременно хлопают в ладоши и стучат кулачками)
Мы игрушки сосчитать.

«Обувь»

Посчитаем в первый раз,
Сколько обуви у нас.
Туфли, тапочки, сапожки
Для Наташки и серёжки.
Да ещё ботинки для нашей Валентинки
А вот эти валенки
Для малышки Галеньки.
(На каждое название обуви загибают по одному **пальчику**, начиная с большого)

«Кормушка»

Сколько птиц к кормушке
нашей прилетело?

(Ритмично сжимают и разжимают кулачки)

Мы расскажем.

Две синички, воробей,

Шесть ворон и голубей,

Дятел в ярких перышках.

Всем хватило зернышек.

(опять сжимают и разжимают кулачки).

«Домик»

Раз, два, три, четыре, пять —

Вышли **пальчики** гулять.

*(Поочередно разгибают **пальчики**, начиная с мизинца)*

Раз, два, три, четыре, пять —

В домик спрятались опять.

*(Поочередно загибают **пальчики**).*

«Помощники»

Раз, два, три, четыре —

(ударяет кулак о кулак)

Мы посуду перемыли:

(одна ладонь моет другую)

Чайник, чашку, вилку, ложку

И большую поварёшку.

*(загибают **пальчики**)*

«Гномики»

Дружно жили гномики

(Показывают небольшое расстояние между большим и указательным пальцами)

В деревянном домике.

(Складывают ладошки треугольником — домиком)

Папа-гном дрова колот,

(Реберной стороной одной ладони ударяют о другую, потом меняют руки)

Гном-сынок отнёс их в дом,

(Хватают руками воздух)

Кашу мама-гном сварила,

(Ладони полукругом, совершаются круговые движения)

А дочурка посолила,

(Собирают пальцы в щепотку, движения имитируют посыпание)

Бабуля-гномик шарф связала,

(Показывают вязание спицами)

Тётя-гном его стирала,

(Трут ладошки одна о другую)

Двери гномик-дед открыл,

(Разводят руки в разные стороны)

Всех нас в гости пригласил!

(Обеими кистями рук показывают приглашающий жест)

«Посуда»

Девочка Ирина порядок наводила. (Показывают большой палец.)

Девочка Иринка кукле говорила:

«Салфетки должны быть в салфетнице,

Масло должно быть в масленке.

Хлебушек должен быть в хлебнице,

А соль? Ну, конечно, в солонке!»

(Поочередно соединяют большой палец с остальными, начиная с указательного)