Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение города Новосибирска «Детский сад №84 «Благодать»

***Картотека пальчиковой гимнастики***

******

**«Замок»**

На двери висит замок —

Кто его открыть бы смог?

(Быстрое соединение пальцев в замок.)

Потянули…

(Тянем кисти в стороны.)

Покрутили…

(Волнообразные движения.)

Постучали…

(Пальцы сцеплены в замок, дети стучат ладонями.)

И открыли!

(Пальцы расцепились.)

**«Помощники»**

Вот помощники мои,

Как их хочешь поверни.

Раз, два, три, четыре, пять.

Не сидится им опять.

Постучали, повертели

И работать захотели.

Поработали немного,

Но дадим им отдохнуть.

(Выполнять движения пальцами в соответствии с содержанием стихотворения.)

**«Помиримся»**

Два больших пальца спорят:

(Дети сжимают руки в кулаки, сближают их и помещают перед грудью.)

Кто главней из них двоих?

(Вытягивают вверх большие пальцы и начинают их сгибать и разгибать.)

Не дадим случиться ссоре

И помирим тут же их.

(Сцепляют большие пальцы друг с другом.)

**«Удивительно»**

Наши пальцы сжались тесно.

Удивительно интересно!

(Дети сжимают левую руку в кулак.)

Видно, им прохладно стало,

(Правой рукой обхватывают кулак и сильно сжимают.)

Их укроем одеялом.

(Затем меняют руки. Потом опускают руки и слегка трясут ими.)

**«Прогулка»**

Пошли пальчики гулять,

(Пальцы рук сжаты в кулаки, большие пальцы опущены вниз и как бы прыжками двигаются по столу.)

А вторые догонять,

(Ритмичные движения по столу указательных пальцев.)

Третьи пальчики бегом,

(Движения средних пальцев в быстром темпе.)

А четвертые пешком,

(Медленные движения безымянных пальцев по столу.)

Пятый пальчик поскакал

(Ритмичное касание поверхности стола обоими мизинцами.)

И в конце пути упал.

(Стук кулаками по поверхности стола.)

**«Маланья»**

У Маланьи, у старушки

(Хлопки в ладоши: то правая, то левая рука сверху.)

Жили в маленькой избушке

(Сложить руки углом, показывая «избушку».)

Семь сыновей,

(Показать семь пальцев.)

Все без бровей,

(Очертить брови пальцами.)

Вот с такими ушами,

(Ладони с растопыренными пальцами поднести к ушам.)

Вот с такими носами,

(Показать длинный нос, поставив ладони с растопыренными пальцами друг за другом.)

Вот с такой головой,

(Очертить большой круг вокруг головы.)

Вот с такой бородой!

(Показать руками большую бороду.)

Они не пили и не ели,

(Одной рукой поднести ко рту «чашку», другой — «ложку».)

На Малинью все глядели

(Держа руки у глаз, похлопать пальцами, как ресницами.)

И все делали вот так…

(Дети показывают загаданные действия только при помощи пальцев.)

**«Белка»**

Сидит белка на тележке,

(Исходное положение — кисти рук сжаты в кулак.)

Продает она орешки,

(Круговые движения кистью вправо, влево.)

Лисичке-сестричке,

(Разогнуть большой палец.)

Воробью,

(Разогнуть указательный палец.)

Синичке,

(Разогнуть средний палец.)

Мишке толстопятому,

(Разогнуть безымянный палец.)

Заиньке усатому.

(Разогнуть мизинец.)

Вот так!

(Раскрыть кисть — пальцы в стороны и в исходное положение.)

**«У Петиной сестрицы»**

У Петиной сестрицы

(Ритмичные удары пальцами правой руки по левой ладони.)

По деревне небылицы:

(Ритмичные удары пальцами левой руки по правой ладони.)

Ходит утка в юбке,

В теплом полушубке,

Курочка — в жилете,

Петушок — в берете,

Коза — в сарафане,

Заинька — в кафтане.

(На каждое название животного загибаем пальцы на руках, начиная с большого.)

**«Магазин»**

Мы пришли в магазин.

(Идут пальчиками по столу. Вытягивают вперед слегка согнутые в локтях руки, сцепив их перед собой.)

Мы купили торт — один,

(Показывают 1 палец.)

Плюшек — две,

(Хлопают в ладоши 2 раза и показывают 2 пальца.)

Ватрушек — три,

(Хлопают в ладоши 3 раза и показывают 3 пальца.)

А киви купили — сразу четыре!

(Вертят кулачками и показывают 4 пальца.)

**«Приготовили обед»**

Сели как-то мы обедать

(Имитация движения ложкой.)

И позвали в дом соседей.

(Позвать движением ладони к себе.)

Скатерть белую накрыли,

(Движения разглаживаем скатерть.)

Ложки, вилки разложили,

(Пошаговые движения правой рукой ладонью вниз слева направо.)

Хлеб нарезали и сыр,

(Движения вверх и вниз ребром ладони.)

Приготовили гарнир,

(Резкое потирание кончиками пальцев.)

Помешали его в чашке

(Вращательные движения вперед, одна рука заходит за другую.)

И добавили колбаски.

(Из большого и указательного пальцев сделать кольца, соединить их, а потом развести в стороны, изображая круглую колбасу.)

А из фарша всем котлеты

Жарили мы без диеты.

(Ладони накладываются попеременно одна на другую.)

Посолили, поперчили,

(Мелкие движения щепотью пальцев.)

Замесили. Не забыли

(Сжимание и разжимание пальцев рук.)

Лук сердитый положить

(Показать «сбор слез» в ладонь.)

И скорее все закрыть.

(Хлопок в ладонь горизонтально.)

Наготовились, устали,

Печь пирожное не стали.

(Провести по лбу тыльной стороной руки.)

**«**

**Подарки»**

Пальцы в гости к нам пришли

И подарки принесли.

Будем мы их представлять

И подарки принимать.

Вот большой, он палец мудрый,

Книгу хочет нам вручить.

Указательный придумал

Нам фонарик подарить.

Средний нам принес коробку.

Интересно, что же в ней?

Пластилин есть и бумага

И набор карандашей.

Безымянный — славный мальчик,

Всем друзьям принес он мячик.

А малыш — мизинчик

Игрушечный автомобильчик.

Скажем мы: «Спасибо, пальцы!»

И продолжим заниматься.

(Выполнять движения соответственно тексту.)

**«В гости»**

В гости к пальчику большому

(Большой палец отогнут, остальные сжаты в кулак. В соответствии с текстом разгибать поочередно пальцы.)

Приходили прямо к дому

Указательный и средний,

Безымянный и последний.

Сам мизинчик-малышок

Постучался на порог.

Вместе пальчики — друзья,

Друг без друга им нельзя!

(Сжать пальцы в кулак и разжать их.)

**«Дружная семейка»**

Этот пальчик большой —

(Руку сжать в кулак, поочередно разгибать пальцы, начиная с большого.)

Это папа дорогой.

Рядом с папой — наша мама.

Рядом с мамой — брат старшой.

Вслед за ним сестренка —

Милая девчонка.

И самый маленький крепыш —

Это славный наш малыш.

Дружная семейка!

(Сжать руку в кулак несколько раз.)

**«Смелый капитан»**

На корабле из дальних стран

(Показать «корабль».)

Плывет отважный капитан.

(Показать капитана.)

Из тесной рубки у штурвала,

(Крутят штурвал.)

В бинокль видел он немало.

(Смотрят в «бинокль».)

**«У девочек и мальчиков»**

У девочек и мальчиков

На руке пять пальчиков:

Палец большой — парень с душой,

Палец указательный — господин влиятельный,

Палец средний — тоже не последний.

Палец безымянный — с колечком ходит чванный,

Пятый — мизинец, принес вам гостинец.

**«Колючий клубок»**

Ходит-бродит вдоль дорожек

Весь в иголках серый ежик.

Чтобы волк не уволок,

Превратился еж в клубок.

**Дом**

Я хочу построить дом,  
*(Руки сложить домиком, и поднять над головой)*  
Чтоб окошко было в нём,  
(Пальчики обеих рук соединить в кружочек)  
Чтоб у дома дверь была,  
(Ладошки рук соединяем вместе вертикально)  
Рядом чтоб сосна росла.  
(Одну руку поднимаем вверх и "растопыриваем" пальчики)  
Чтоб вокруг забор стоял,  
Пёс ворота охранял,  
(Соединяем руки в замочек и делаем круг перед собой)  
Солнце было, дождик шёл,  
(Сначала поднимаем руки вверх, пальцы "растопырены". Затем пальцы опускаем вниз, делаем "стряхивающие" движения)  
И тюльпан в саду расцвёл!  
(Соединяем вместе ладошки и медленно раскрываем пальчики - "бутончик тюльпана")

**Друзья – садоводы**

Палец толстый и большой  
В сад за сливами пошёл.  
(Ладошка собрана в "кулачок". Отгибаем большой пальчик, выпрямляем его, затем сгибаем наполовину. Снова сгибаем и так несколько раз)  
Указательный с порога  
Указал ему дорогу.  
(Отгибаем указательный пальчик, далее "сгибаем-разгибаем")  
Средний палец самый меткий,  
Он сбивает сливы с ветки.  
(Отгибаем средний пальчик, "сгибаем-разгибаем" его. При этом нужно стараться не сгибать указательный и большой пальцы)  
Безымянный подбирает,  
(Отгибаем также безымянный, постараться не шевелить предыдущими пальчиками)  
А мизинчик-господинчик  
В землю косточки бросает!  
(Отгибаем мизинчик)

Кораблик

По реке плывёт кораблик,  
(Прижимаем нижние части ладошек друг к другу, верхние открыты - показываем "кораблик")  
Он плывёт издалека,  
(Приставляем горизонтально левую руку к глазам - "смотрим вдаль")  
На кораблике четыре очень храбрых моряка.  
(Показать 4 пальца)  
У них ушки на макушке,  
(Приставляем обе ладошки к своим ушам)  
У них длинные хвосты,  
(Кончики пальцев обеих рук соединяем вместе и далее медленно разводим руки в стороны)  
И страшны им только кошки, только кошки да коты!  
(Показываем две открытые от себя ладошки, затем пальчики слегка сгибаем - получаются "коготки")  
В конце этой игры можно спросить у ребёнка:  
-Что за моряки были на кораблике?  
Ответ: мышки

**Лодочка**

Две ладошки прижму,  
И по морю поплыву.  
(Прижать друг к другу обе ладошки, при этом не соединяя большие пальцы)  
Две ладошки, друзья, -  
Это лодочка моя.  
(Делать волнообразные движения руками - "лодочка плывёт")  
Паруса подниму,  
(У соединенных вместе рук в форме "лодочки" поднять вверх большие пальцы)  
Синим морем поплыву.  
(Продолжить волнообразные движения руками - "лодочкой")  
А по бурным волнам  
Плывут рыбки тут и там.  
(Полностью соединить друг с другом две ладошки для имитации рыбок и снова волнообразные движения - "рыбки плывут")

**Мышка**

Мышка в норку пробралась,  
(Делаем двумя ручками крадущиеся движения)  
На замочек заперлась.  
(Слегка покачиваем скрещенными в замок пальчиками)  
В дырочку она глядит,  
(Делаем пальчиками колечко)  
На заборе кот сидит!  
(Прикладываем ручки к голове как ушки и шевелим пальчиками)

**Апельсин**

(Рука сжата в кулачок)  
Мы делили апельсин.  
(Крутим кулачком вправо-влево)  
Много нас, а он один!  
(Другой рукой разгибаем пальчики, сложенные в кулачок, начиная с большого)  
Эта долька для ежа,  
(Разгибаем указательный пальчик)  
Эта долька для чижа,  
(Разгибаем средний пальчик)  
Эта долька для утят,  
(Разгибаем безымянный пальчик)  
Эта долька для котят,  
(Разгибаем мизинчик)  
Эта долька для бобра,  
(Открытую ладошку поворачиваем вправо-влево)  
Ну, а волку - кожура.  
(Двумя руками показываем волчью пасть)  
Он сердит на нас - беда!  
(Складываем руки домиком)  
В домик прячемся - сюда!

**Шарик**

(Сначала пальцы сложены в замочек. Начинаем их медленно разводить)  
Надуваем быстро шарик.  
(Кончики пальцев обеих рук соприкасаются друг с другом - шарик надут)  
Он становится большой.  
(Соприкасаем ладошки друг с другом полностью)  
Вдруг шар лопнул,  
воздух вышел -  
(Смыкаем вместе пальчики)  
Стал он тонкий и худой!

**Летела сова**

(Машем руками)  
Летела сова,  
Весёлая голова.  
Летела-летела,  
(Кладём руки на голову)  
На головку села.  
Села, посидела,  
Головой повертела  
(Снова машем руками)  
И опять полетела.

**Пятачок**

(Сесть на корточки, руки на поясе, делаем наклоны вправо)  
Поросенок Пятачок  
Отлежал себе бочок!  
(Встаём, выпрямляемся, поднимаем руки вверх - потягиваемся)  
Встал на ножки,  
Потянулся!  
(Приседаем на корточки и делаем наклон вперёд, руки держим прямо перед собой)  
А потом присел,  
Нагнулся!  
(Встаём, делаем прыжки на месте. Руки на поясе, делаем ходьбу на месте)  
И немножко поскакал,  
И на месте пошагал.  
(Сесть на корточки, руки на поясе, делаем наклоны влево)  
А потом опять прилёг, -  
Но уже на левый бок!

**Белка**

(В самом начале кулачек сжат)  
Сидит белка на тележке,  
Продаёт она орешки:  
(Поочерёдно разгибать все пальчики, начиная с большого)  
Лисичке-сестричке,  
Воробью, синичке,  
Мишке толстопятому,  
Заиньке усатому…

**Наша семья**

(По очереди разгибайте пальчики, начиная с большого)  
Этот пальчик большой -  
Это папа дорогой.  
Рядом с папой - наша мама.  
Рядом с мамой - брат старшой.  
Вслед за ним сестренка -  
Милая девчонка.  
И самый маленький крепыш -  
Это славный наш малыш.

**Зимняя прогулка**

(Загибаем пальчики по одному)  
Раз, два, три, четыре, пять  
("Идём" по столу указательным и средним пальчиками)  
Мы во двор пришли гулять.  
("Лепим" комочек двумя ладонями)  
Бабу снежную лепили,  
(Крошащие движения всеми пальцами)  
Птичек крошками кормили,  
(Ведём указательным пальцем правой руки по ладони левой руки)  
С горки мы потом катались,  
(Кладём ладошки на стол то одной стороной, то другой)  
А ещё в снегу валялись.  
(Отряхиваем ладошки)  
Все в снегу домой пришли.  
(Движения воображаемой ложкой, руки под щёки)  
Съели суп и спать легли.

**Паучок**

(Руки скрещены. Пальцы каждой руки "бегут" по предплечью, а затем по плечу другой руки.)  
Паучок ходил по ветке,  
А за ним ходили детки.  
(Кисти свободно опущены, выполняем стряхивающее движение - дождик.)  
Дождик с неба вдруг полил,  
(Хлопок ладонями по столу/коленям.)  
Паучков на землю смыл.  
(Ладони боковыми сторонами прижаты друг к другу, пальцы растопырены, качаем руками - солнышко светит.)  
Солнце стало пригревать,  
(Делаем движения такие же, как и в самом начале.)  
Паучок ползёт опять,  
("Паучки" ползают по голове.)  
А за ним ползут все детки,  
Чтобы погулять на ветке.

**Берёза**

(Плавное движение правой рукой в сторону-вверх)  
Берёза моя, берёзонька.  
(То же, но левой рукой)  
Берёза моя кудрявая.  
(подъём рук вверх, вдох)  
Стоишь ты, берёзонька,  
(Опустить руки, выдох)  
Посредь долинушки,  
(подъём рук, вдох)  
На тебе, берёзонька,  
(Опустить руки, выдох)  
Листья зелёные,  
(Подъём рук, вдох)  
Под тобой, берёзонька,  
(Опустить руки, выдох)  
Трава шёлковая,  
(Подъём рук, вдох)  
Вокруг тебя, берёзонька,  
(Опустить руки, длительный выдох)  
Девицы красные  
Венки вьют, плетут…

**Рыбки**

(Ладони сомкнуты, чуть округлены. Выполняем волнообразные движения в воздухе.)  
Пять маленьких рыбок играли в реке,  
(Руки прижаты друг к другу. Переворачиваем их с боку на бок.)  
Лежало большое бревно на песке,  
(Ладони сомкнуты и чуть округлены. Выполняем ими "ныряющее" движение.)  
И рыбка сказала: "Нырять здесь легко!"  
(Качаем сомкнутыми ладонями (отрицательный жест).)  
Вторая сказала: "Ведь здесь глубоко."  
(Ладони поворачиваются на тыльную сторону одной из рук – рыбка спит.)  
А третья сказала: "Мне хочется спать!"  
(Быстро качаем ладонями – дрожь.)  
Четвёртая стала чуть-чуть замерзать.  
(Запястья соединены. Ладони раскрываются и соединяются – рот.)  
А пятая крикнула: "Здесь крокодил!  
(Быстрые волнообразные движения сомкнутыми ладонями – уплывают.)  
Плывите отсюда, чтоб не проглотил!"

**Шла кукушка**

(Идём по столу на выпрямленных указательном и среднем пальцах, при этом остальные пальцы поджаты.)  
Шла кукушка мимо рынка,  
(Ладони соединяются "ковшом" – корзинка.)  
У неё была корзинка,  
(Ударяем сомкнутыми ладонями по столу/коленям, разъединяем руки.)  
А корзинка на пол - бух!  
(Разводим руки в стороны, шевеля пальцами – летящие мухи. Количество разогнутых пальцев соответствует тексту.)  
Полетело десять (девять, восемь) мух!

**Пчёлки**

(Одна из рук стоит на столе, опираясь на локоть, пальцы растопырены (ёлка) На второй руке пальцы смыкаются в кольцо (улей). "Улей" прижат к "ёлке".)  
Домик маленький на ёлке,  
Дом для пчёл, а где же пчёлки?  
(Заглядываем в "улей".)  
Надо в дом постучать,  
(Сжимаем кулачки, стучим ими друг о друга.)  
Раз, два, три, четыре, пять.  
Я стучу, стучу по ёлке,  
Где же, Где же эти пчёлки?  
(Стучим кулаками друг о друга, чередуя руки.)  
Стали вдруг вылетать:  
(Разводим руками, растопыриваем пальцы и шевелим ими, пчёлки летают.)  
Раз два, три, четыре, пять!

**На постой**

Русская игра. Руки перед грудью, ладони сомкнуты. Мизинцы – дети, говорят тоненьким голосом. Безымянные пальцы – мама, говорит обычным голосом. Средние пальцы – папа, говорит низким голосом. Указательные пальцы – солдаты, говорят басом. Скрещенные большие пальцы - порог избы.  
(Ночь, в избе все спят. Раздается стук.)  
Солдаты: Тук-тук! (Указательные пальцы постукивают друг о друга.)  
Дети: Кто там? (Постукивают друг о друга мизинцы.)  
Солдаты: Два солдата пришли переночевать! (Постукивают указательные пальцы.)  
Дети: Спросим у мамы. Мама! (Постукивают мизинцы.)  
Мама: Что дети? (Постукивают безымянные.)  
Дети: Два солдата пришли переночевать! (Постукивают мизинцы.)  
Мама: Спросите у папы. (Постукивают безымянные.)  
Дети: Папа! (Постукивают мизинцы.)  
Папа: Что, дети? (Постукивают средние пальцы.)  
Дети: Два солдата пришли переночевать! (Постукивают мизинцы.)  
Папа: Впустите! (Постукивают средние пальцы.)  
Дети: Входите! (Постукивают мизинцы.)  
Солдаты: Ах, какая благодать, что пустили переночевать! (Указательные пальцы "пляшут" совершая перекрестные движения.)  
Солдаты: Войдем! (Сомкнутые ладони поворачиваются пальцами к груди. Затем следует быстрый полуоборот рук так, чтобы соприкоснулись тыльные стороны ладоней.)  
(Руки вытягиваются вперед.)

**Медузы**

(Дети соединяют ладони, раздвигают пальцы.)  
Две огромные медузы  
Прилепились пузом к пузу.  
(После чего отрывают ладони друг от друга, выгибая пальцы, при этом пальцы левой руки прижаты к пальцам правой.)  
Выгнем щупальца сильнее-  
Вот как гнуться мы умеем!

**Дыхательные упражнения**

помогают повысить возбудимость коры больших полушарий мозга, активизировать детей на занятии.

|  |
| --- |
| **Чудо-нос**  После слов «задержу дыхание» дети делают вдох и задерживают дыхание. Воспитатель читает стихотворный текст, ребята только выполняют задание.  Носиком дышу, Дышу свободно, Глубоко и тихо – Как угодно. Выполню задание, Задержу дыхание. Раз, два, три, четыре – Снова дышим: Глубже, шире.  **Ворона**  И.п.: ребёнок стоит прямо, слегка расставив ноги и опустив руки.  Вдох - разводит руки широко в стороны, как крылья, медленно опускает руки и произносит на выдохе: «каррр», максимально растягивая звук [р]. |

|  |
| --- |
| **Бегемотик**  И.п.: лежа или сидя.  Ребенок кладет ладонь на область диафрагмы и глубоко дышит. Вдох и выдох производится через нос. Упражнение может выполняться в положении сидя и сопровождаться словами:  Сели бегемотики,  Потрогали животики.  То животик поднимается (вдох),  То животик опускается (выдох).  **Часики**  И.п.: стоя, ноги слегка расставить, руки опустить. Размахивая прямыми руками вперед и назад, произносить «тик-так».  Повторить до 10 раз.  **Бабочки полетели**  Сидя за стол, положить перед собой бабочку. Дети дуют на бабочку, как можно сильнее, стараясь сдуть их со стола. |

|  |
| --- |
| **Паровозик**  Ходьба, делая попеременные движения руками и приговаривая: «чух-чух-чух».  Через определенные промежутки времени можно останавливаться и говорить  «ту-тууу».  Продолжительность – до 30 секунд.  **Вырасти большой**  И.п.: стоя прямо, ноги вместе.  Поднять руки вверх, хорошо потянуться, подняться на носки – вдох, опустить руки вниз, опуститься на всю ступню – выдох.  На выдохе произнести «у-х-х-х»!  Повторить 4-5 раз.  **Гуси летят**  Медленная ходьба.  На вдох – руки поднять в стороны, на выдох - опустить вниз с произнесением длинного звука  «г-у-у-у». |

|  |
| --- |
| **Надуй шарик**  И.п.: ребёнок сидит или стоит. «Надувая шарик» широко разводит руки в стороны и глубоко вдыхает, затем медленно сводит руки, соединяя ладони перед грудью и выдувает воздух – ффф.  «Шарик лопнул» - хлопнуть в ладоши,  «из шарика выходит воздух» - ребенок произносит: «шшш», вытягивая губы хоботком, опуская руки и оседая, как шарик, из которого выпустили воздух.  Можно использовать стихи:  *Надуваем быстро шарик,*  *Он становиться большой.*  *Шарик лопнул,*  *Воздух вышел.*  *Стал он тонкий и худой!*  **Подуй на одуванчик**  И.п.: малыш стоит или сидит.  Делает глубокий вдох носом, затем длинный выдох через рот, как будто хочет сдуть с одуванчика пух. |

***Пальчиковая гимнастика и дыхательные упражнения***

***для детей 5-7 лет***









