

МАДОУ детский сад № 33

КАРТотеКА

«Пальчиковая гимнастика»

**для детей среднего дошкольного возраста
(4 - 5 лет)**

Подготовила:
Шураева А.Х.

«Побежали вдоль реки»

Побежали вдоль реки

Дети наперегонки.

(движение указательного и среднего пальцев обеих рук по бедру и коленям «пальчики бегут»)



«Раз, два, три, четыре, пять»

Раз, два, три, четыре, пять.

(сжимать и разжимать пальцы)

Вышли пальчики гулять.

(выполнять движение «фонарики»)

Раз, два, три, четыре, пять.

(сжимать и разжимать пальцы)

В домик спрятались опять.

(сжать руки в кулаки)



«Капуста»

Что за скрип?

Что за хруст? *(сжимать и разжимать пальцы)*

Это что ещё за куст?

(соединить основания ладоней, пальцы – «бутоном» покружить ими)

Как же быть без хруста?

Если я - капуста! *(сделать и пальцев «шар»)*

Мы капусту рубим, рубим, *(резкие движения прямыми кистями вверх и вниз)*

Мы капусту трем, трем,

(пальцы обеих рук сжать в кулаки, тереть кулачки друг о друга)

Мы капусту солим, солим,

(движение пальцев, имитирующее посыпание солью)

Мы капусту жмем.

(интенсивно сжимать пальцы обеих рук у кулаки)



«Снежок»

Белый снег пушистый (*ритмично, плавно опускать руки вниз*)

В воздухе кружится. (*выполнять круговые движения кистями рук*)

И на землю тихо

Падает, ложится. (*ритмично, плавно опускать руки вниз*)

А потом, и потом (*имитация сгребания снега*)

Мы из снега слепи ком. (*выполнять движение «пирожки»*)

Ух! (*бросить снежок вперёд*)



«Овечка»

Вот кудрявая овечка. *(играть растопыренными пальчиками)*

Шерстка белая в колечках.

(поочередно соединять все пальцы с большим в «колечки»)

Шерстка мягкая, густая –

Шубка у овцы такая! *(выполнять плавные движения кистями с широко раздвинутыми пальцами, как «кошечка»)*

(И.Лопухина)



«Шарик»

Надувают шарик быстро, *(пальцы обеих рук собраны в одну щепотку, постепенно раздвигать их, не отрывая друг от друга)*

Он становится большой. *(медленно развести руки в стороны)*

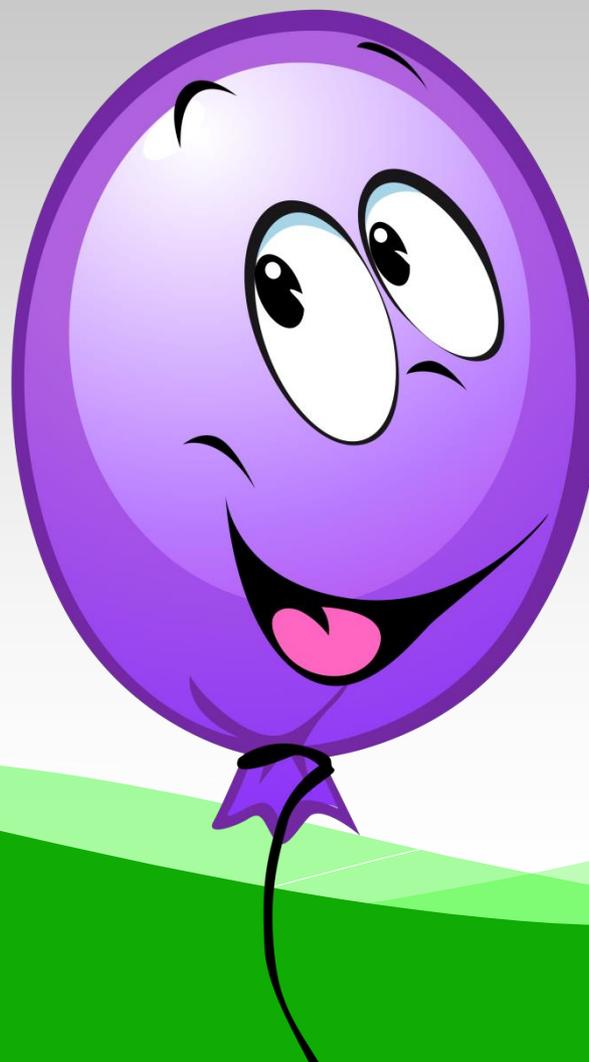
Вдруг шар лопнул, *(хлопок в ладоши)*

Воздух вышел,

(подуть на сложенные ладони)

Стал он тонкий и худой.

(снова собрать пальцы в щепотку)



«Два ежа»

**Шли по лесу два ежа,
Шли спокойно, не спеша.**

(поочередно шлепать ладонями по коленям)

**На спине иголки
Длинные и колкие.**

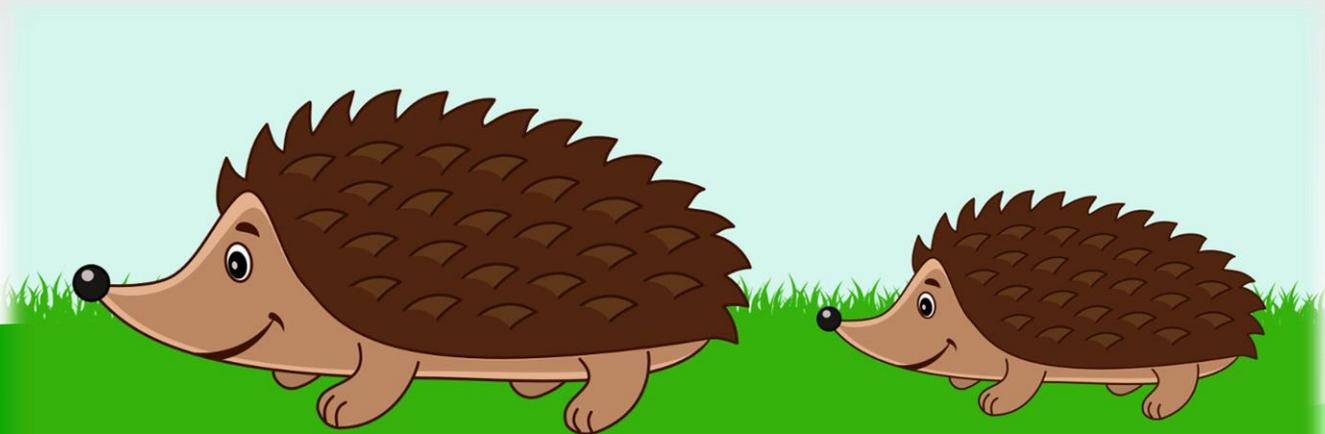
(резкими движениями растопыривать пальцы и прятать их в кулак)

Чуть шуршали листьями

(круговые движения ладошкой по ладошке)

И травкой зубки чистили.

(указательным пальцем одной руки имитировать чистку зубов)



«Замок»

На двери висит замок.

Кто его открыть бы мог?

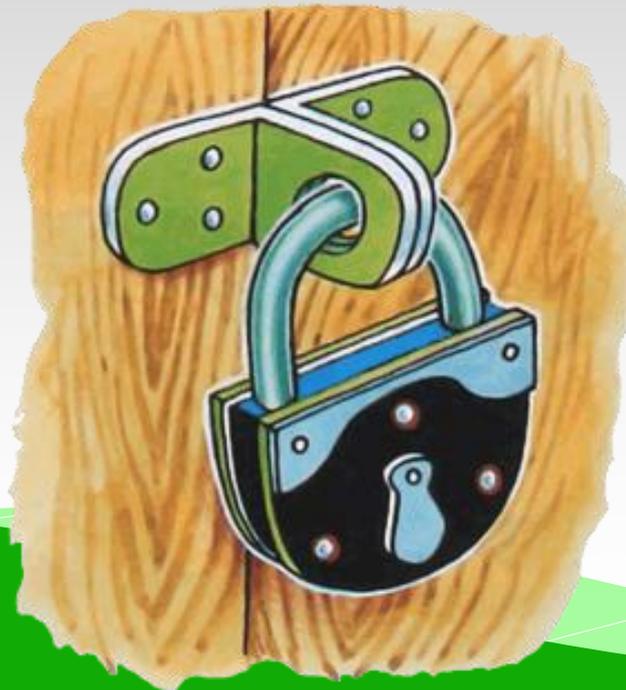
(ритмичные быстрые соединения пальцев двух рук в замок)

Потянули, *(пальцы сцеплены в замок, руки тянутся в разные стороны)*

Покрутили, *(движение сцепленными пальцами от себя, к себе)*

Постучали *(пальцы сцеплены, основания ладоней стучат друг о друга)*

И открыли! *(пальцы расцепляются, ладони разводятся в стороны)*



«Пекарь»

Пекарь, пекарь из муки

Испеки нам колобки. *(выполнять движение «печем пироги»)*

Да сушки – Ванюшке,

(соединить большой и указательный пальцы на каждой руке отдельно)

Да баранки – Танюшке, *(соединить большие и указательные пальцы)*

Да бублики – Гришке, *(слегка раздвинуть руки в стороны)*

Да крендель – Маришке.

(кончики пальцев рук соединить,

локти развести в стороны)

(И.Лопухина)



«Есть такая палочка»

Есть такая палочка,

Палочка-стукалочка. *(стучать пальчиком о пальчик)*

Застукалкой постучишь –

Вылетает синий чиж. *(поочередно соединять одноименные пальцы)*

Чижик знает песенку

Про мышат, про лесенку: *(сложить руки в «замок», пошевелить пальчиками)*

«Как по лесенке гурьбой

Лезли мыши в кладовой. *(повернув руки ладонями к себе, укладывать пальчики друг на друга боковой поверхностью –»лестницей» вкладывать палец одной руки между пальцами другой)*

Лесенка свалилась,

(резко повернуть одну руку ладонью вниз, положить на нее другую ладонь)

Мыши покатались».

(от плечей «пробежаться»

пальчиками по телу до колен,

уронить кисти рук вниз –

«мышки покатались»

