

Картотека пальчиковой гимнастики для детей 5-7 лет

«Овощи»

Мы капусту рубим, *(Ритмичные удары ребром ладоней по столу.)*

Мы морковку трем, *(Трут ладони друг об друга.)*

Мы капусту солим, *(Указательный и средний палец трутся о большой.)*

Мы капусту жмем. *(Хватательные движения обеими руками.)*

Мы капусту нарубили, *(Ритмичные удары ребром ладоней по столу.)*

Перетерли, *(Трут ладони друг об друга.)*

Посолили, *(Указательный и средний палец трутся о большой.)*

И набили плотно в кадку *(Удары обеими руками по столу.)*

Все теперь у нас в порядке. *(Отряхивают руками.)*

«Фрукты»

1. Я у бабушки в деревне *(По очереди соединять пальцы с большим на правой руке)*

Фрукты собираю. *(По очереди соединять пальцы с большим на левой руке)*

Груши, яблоки и сливы *(По очереди соединять пальцы с большим на правой руке)*

С дерева срываю. *(По очереди соединять пальцы с большим на левой руке)*

2. Будем мы варить компот –

Фруктов нужно много. Вот. *(левую ладонь держат «ковшиком»,
указательным пальцем правой руки «мешают»)*

Будем яблоки крошить, *(загибают пальцы по одному, начиная с большого)*

Грушу будем мы рубить,

Отожмем лимонный сок,

Слив положим и песок.

Варим, варим мы компот,

Угостим честной народ. *(опять «варят» и «мешают»)*

«Деревья»

1. У дороги яблонька стоит, *(Руки сплести над головой, пальцы разжаты)*

На ветке яблочко висит. *(Сложить запястья вместе)*

Сильно ветку я потряс, *(Руки над головой, движения вперед-назад)*

Вот и яблочко у нас. *(Ладони перед грудью, имитируют, что держат
яблоко)*

В сладко яблочко вопьюсь,

Ах, какой приятный вкус. *(Соединить запястья, ладони развести)*

2. У сосны, пихты и ёлки *(Дети перекатывают в руках массажный мячик
, массируя ладони)*

Очень колкие иголки,
Но ещё сильней, чем ельник,
Вас уколёт можжевельник! *(Подбрасывают мячик)*

«Грибы»

В лес пойду я по грибы, *(Левую руку сжать в кулак, правую ладошку положить сверху)*
Соберу боровики. *(Сжимать и разжимать кулачки)*
Принесу я их домой. *(«Домик»-соединить пальцы рук «крышей»)*
Мама сварит суп грибной. *(Поочередно соединять пальцы с большим на обеих руках)*

«Перелетные птицы»

Снова осень наступает, *(По очереди соединять пальцы с большим на правой руке)*
Птицы гнезда покидают, *(По очереди соединять пальцы с большим на левой руке)*
В стаи собираются, *(Сжать пальцы в «замок»)*
До весны прощаются. *(По очереди соединять пальцы обеих рук)*

«Осень»

Ветер северный подул, *(Подуть на пальцы)*
Все листочки с липы сдул с-с-с *(Смахивать руками, будто сдувает листочки)*
Полетели, закружились и на землю опустились. *(Ладони зигзагами плавно опустить на стол)*
Дождик стал по ним стучать кап-кап-кап *(Постучать пальцами по столу)*
Град по ним заколотил,
Листья все насквозь пробил, *(Постучать кулачками по столу)*
Снег потом припорошил, *(Плавные движения вперед-назад кистями)*
Одеялом их накрыл. *(Ладони прижать крепко к столу)*

«Одежда»

Вяжет бабушка Лисица *(Поочередно потереть пальцы.)*
Всем лисятам рукавицы: *(Загибаем пальчики).*
Для лисенка Саши,
Для лисички Маши,
Для лисенка Коли,
Для лисички Оли,
А маленькие рукавички
Для Наташеньки - лисички.
В рукавичках да-да-да!
Не замерзнем никогда! *(Потереть ладони друг о друга).*

«Домашние животные»

Раз, два, три, четыре! (Скользят удары ладонями друг о друга)

В нашем доме кошки жили (Поочередно выдвигают вперед то одну руку, то другую)

Кошки с мячиком играли, (Соединяют пальцы рук)

Кошки молоко лакали, (Подносят ладошки «блюдца» к лицу и языком имитируют лакание)

Кошки коготки точили, (Легко царапают колени)

Мышек сереньких ловили. (Хлопок ладошками)

«Дикие животные»

Зайчик скачет по лужайке, (Сжать пальцы в кулак, указательный и средний поднять вверх)

Прыг-скок, прыг-скок, (Сжать руки в кулаки, «зайчик» - чередовать движения)

Испугался волка заяц (Сжать руки в кулаки, поднести их к груди)

И пустился наутек. (Раскрыть ладошки, вытянуть руки перед собой)

«Зимние забавы»

Раз, два, три, четыре, пять (Загибаем пальчики)

Мы во двор пошли гулять (Указательным и средними пальчиками "идем" по столу)

Бабу снежную слепили (Катаем ручками "комоч")

Птичек крошками кормили ("Кормим птичек")

С горки мы потом катались (Ведём указательным пальцем правой руки по ладони левой руки)

А ещё в снегу валялись (Кладём ладошки на стол то одной стороной, то другой)

Все в снегу домой пришли (Отряхиваем ладошки)

Суп поели ("едим суп"),

спать легли (Ладонки под щечку).

«Новый год»

Перед нами елочка: (Переплести пальцы обеих рук)

Шишечки, иголочки, (Сжимают кулачки, выставляют указательные пальчики)

Шарики, фонарики, (Округляют пальцы, соединяют подушечки пальцев)

Зайчики и свечки, (Пальцы сжать в кулачок, выставив вверх указательный и средний)

Звезды, человечки. (Складывают ладони вместе, разводят пальцы).

«Зимующие птицы»

Сколько птиц в кормушке нашей

Прилетело? Мы расскажем. (Сжимать и разжимать кулачки)

Две синицы, воробей, (На каждое название птицы загибать пальцы).

Шесть щеглов и голубей,
Дятел в пестрых перышках.
Всем хватило зернышек. (*Сжимать и разжимать кулачки*).

«Посуда»

Мы в новом магазине посуду покупали: (*Руки на столе ладонями вниз;
разводить пальцы в стороны и соединять.*)
Тарелки, блюдца, чашки (*Поднимать поочередно пальцы правой руки*)
На полках выбирали.
Красивую кастрюлю, молочник и солонку,
Набор ножей и вилок, (*Поднимать поочередно пальцы левой руки*)
Шумовку и масленку.

«Мебель»

Шкаф дремучий, шкаф из дуба. (*Сжимают и разжимают пальцы*)
В нем – костюмы, платья, шубы. (*Поочередно загибают пальцы*)
В нем - еноты, лисы, волки.
Белки там – на верхней полке.
И весь день в шкафу темно, (*Закрывают глаза руками*)
Как в лесу или в кино. (*Открывают глаза*).

«Профессии»

Раз, два, три, четыре! (*Дети сгибают пальцы по одному в кулачок*)
Много дел на белом свете. (*Разжимают пальцы по одному*)
Вот военные идут – (*«Шагают» пальцами по столу*)
Они границу берегут.
А швея иглу берет (*Имитируют шитье иглой*)
И одежду людям шьет.
Дворник улицу метет, (*Плавные движения ладоней*)
Звонко песенку поет.
Птичница во двор пришла, (*«Кормят птиц» – шепотка*)
Курам зёрна принесла.

«8 Марта. Мамин праздник»

Первые подснежники (*Подушечки пальцев обеих рук сомкнуты, ладони округлены*)
Я в руках несу. (*Сжать обе руки в кулак*)
Нежные цветочки (*Пальцы лодочкой, запястья прижаты друг к другу*)
Маме подарю. (*Вытянуть руки вперед, не меняя положения кистей*)
Будь всегда красивой, (*Развести руки в стороны*)
Нежной, как цветы! (*Пальцы лодочкой*)
Хорошо, что рядом (*Соединить ладони, прижать*)
Есть со мною ты! (*Вытянуть руки вперед ладонями*)

«Наш дом»

Я хочу построить дом, *(Руки над головой «домиком».)*
Чтоб окошко было в нём, *(Руки перед глазами. Концы пальцев рук сомкнуты в «окошко».)*
Чтоб у дома дверь была, *(Ладони повёрнуты к себе, сомкнуты боковыми частями).*
Рядом чтоб сосна росла. *(Пальцы растопырены. Руки тянем вверх)*
Чтоб вокруг забор стоял *(Руки перед собой кольцом, пальцы соединены)*
Пёс ворота охранял. *(Одна рука «пёс», мизинец отсоединить от других пальцев.)*
Солнце было, *(Скрестить кисти рук, пальцы растопырены.)*
Дождик шёл, *(«Стряхивающие» движения.)*
И тюльпан в саду расцвёл. *(Предплечья прижаты. Пальцы-лепестки смотрят вверх.)*

«Транспорт»

Автобус, троллейбус, машина, трамвай –
О них ты на улице не забывай.
В морях – корабли, ледоколы, суда,
Они очень редко заходят сюда. *(Соединение всех пальцев с большим по очереди, начиная с указательного)*

«Насекомые»

Дружно пальчики считаем *(Сжимают и разжимают пальцы).*
Насекомых называем.
Бабочка, кузнечик, муха, *(Поочередно сгибают пальцы в кулачок, начиная с большого.)*
Это жук с зелёным брюхом.
Это кто же тут звенит? *(Вращают мизинцем.)*
Ой, сюда комар летит!
Прячьтесь! *(Прячут руки за спину.)*

«Ягоды»

Что очень любит детвора *(Сжимают и разжимают кулачки)*
Срывать с колючего куста *(Пальцы обеих рук поочередно касаются большого)*
И собирать в корзинку? *(Из одной руки делают «корзинку», другой «кладут ягоды»)*
Конечно же малинку.