

# КАРТОТЕКА ПАЛЬЧИКОВОЙ ГИМНАСТИКИ

## ПЕРЕЧЕНЬ УПРАЖНЕНИЙ

1. Листики
2. Солнышко
3. Встреча
4. Черепашка
5. покорми лошадку
6. ручки
7. Помощник
8. Звери
9. Петушок
10. Кораблик
11. Мой мизинчик, где ты  
был?
12. Есть игрушки у меня
13. Вышел дождик погулять
14. Мамины помощники

## 1. ЛИСТИКИ

Раз, два, три, четыре, пять – (На каждый счёт рисуем каждым пальчиком на песке круговые движения)

Будем листья собирать. (Делают хватательные движения песка).

Листья березы,

Листья рябины,

Листики тополя,

Листья осины,

Листики дуба мы соберем, (На каждое название дерева рисуем на песке круговые движения.)

Маме осенний букет отнесем. (Делают хватательные движения песка).

**Примечание:** упражнение можно выполнять, как одной рукой, так и одновременно двумя.

## 2. СОЛНЫШКО

Солнышко в глазки

(Ладони лежат на песке, пальцы раздвинуты.)

Светит ребятам.

(Ритмично водим по поверхности песка ладонями вправо-влево.)

Мы поиграем

(Сжимаем и разжимаем кулачки, как бы прячем пальчики.)

С солнышком в прятки!

(Сжимаем и разжимаем кулачки, как бы прячем пальчики.)

### 3. ВСТРЕЧА

У тебя есть пальчики.

(Ребёнок закапывает пальцы обеих рук в песок.)

У меня есть пальчики.

(Педагог закапывает пальцы обеих рук в песок.)

Пришла пора им встретиться,

(Пальчики ползут под песком и встречаются.)

Готовьте чемоданчики.

(Пальчики ползут под песком и встречаются.)

### 4. ЧЕРЕПАШКА

Черепашка, черепашка

(Положить кулачки на песок.)

В панцире живёт.

(Стучим кулачками по песку.)

Высунет головку,

(Затем высунуть указательный палец.)

Обратно уйдёт

(Затем убрать его.)

## 5. ПОКОРМИ ЛОШАДКУ

Одной рукой я травку рву,

(Выполнять хватательные движения песка поочерёдно левой и правой руками.)

Другой рукой я тоже рву.

(Выполнять хватательные движения песка поочерёдно левой и правой руками.)

Я травкой накормлю коня,

(Чередовать прикосновения к песку внутренней и наружной сторонами ладони.)

Вот сколько пальцев у меня!

(Чередовать прикосновения к песку внутренней и наружной сторонами ладони.)

## 6. РУЧЕЙКИ

Ручки сильные,

(стучат кулачками по песку)

Ручки крепкие,

(набирают песок в кулачки)

Десять пальчиков

(сжимаем и разжимаем кулачки)

И все цепкие.

(цепляют песок руками)

## 7. ПОМОЩНИК

Топором дрова колю,

(Двумя руками ударяем по поверхности песка, ребром ладони.)

А потом пилой пилю.

(Показываем на песочном планшете, как пилит пила.)

Отнесу их бабушке,

(Шагаем по песку пальчиками как ножками)

Чтоб испечь оладушки

(Переворачиваем ладошки на песке.)

## 8. ЗВЕРИ

Зайцы спрятались от волка.

Чья- то им досталась норка...

(Погружаем пальцы обеих рук в песок.)

Серый волк зубами щёлк-

(Изображаем обеими руками хватательные движения песка.)

Ах, какой зубастый волк!

(Стучим ладонями по песку)

Белочка в своём дупле

Орешки щёлкает в тепле.

(Погружаем пальцы обеих рук в песок.)

Пересчитала мама медвежат-

(Стучим тыльной стороной ладони по песку.)

В берлоге все послушные лежат.

(Погружаем пальцы обеих рук в песок.)

## 9. ПЕТУШОК

Наш красивый петушок

(Кладём обе руки на песок сжатые в кулак.)

Кверху поднял гребешок.

(Разжимаем кулаки и расставляем пальцы в стороны).

Крылышками машет.

(Водим по песку руками в разные стороны, изображая махание крыльев.)

На лужайке пляшет.

(Бегаем пальчиками по песку.)

Крошки хлебные клюёт.

(Стучим указательным пальцем по песку)

Пёстрых курочек зовёт.

(Стучим всей ладонью по песку.)

## 10. КОРАБЛИК

По реке плывет кораблик,

(Соединяем ладони в лодочку и ребром ладоней изображаем по песку плывущий кораблик.)

Он плывет издалека.

(Рисуем указательными пальцами на песке волны.)

На кораблике четыре

(Стучим ладонями по песку.)

Очень храбрых моряка.

(Стучим тыльной стороной ладони по песку.)

У них ушки на макушке.

(Изображаем обеими руками хватательные движения песка.)

У них длинные хвосты.

(Рисуем указательными пальцами волнистые линии на песке.)

И страшны им только кошки,

Только кошки и коты. (Прячем руки в песок.)

## 11. МОЙ МИЗИНЧИК, ГДЕ ТЫ БЫЛ?

Упражнение выполняется поочередно сначала левой рукой, а потом правой. На название каждого пальца дотрагиваемся до песка и рисуем круговыми

Мой мизинчик, где ты был?  
С безмянным – щи варил,  
А со средним – кашу ел,  
С указательным запел.  
А большой меня встречал  
И конфетой угощал,  
Правый же большой плясал  
И на танец приглашал.  
Указательный на правой

Вел в поход нас всей оравой.  
Средний брат несет рюкзак,  
Безмянный ходит так.  
А мизинец стал играть,  
Братьев слушать приглашать.  
Раз-два-три-четыре-пять!  
(На этот счет дети хватательные  
движения пальцами песка.)

## 12. ЕСТЬ ИГРУШКИ У МЕНЯ

Сначала стучим обоими руками по песку, а затем сначала левой рукой, а потом правой рукой рисуем каждым пальчиком круговые движения на песке. На последнюю строчку стучим обеими руками по песку.

Есть игрушки у меня:  
Паровоз и два коня,  
Серебристый самолёт,  
Три ракеты, вездеход,  
Самосвал, подъёмный кран –  
Настоящий великан.  
Сколько вместе?  
Как узнать?  
Помогите сосчитать!

## 13. ВЫШЕЛ ДОЖДИК ПОГУЛЯТЬ

Раз, два, три, четыре, пять,

(На каждый счёт рисуем отдельным пальчиком круговые движения на песке. Левая начинает с мизинца, правая – с большого пальца. Выполняем одновременно двумя руками.)

Вышел дождик погулять.

(Беспорядочные удары по песку пальчиками обеих рук.)

Шёл неспешно, по привычке,

А куда ему спешить?

(«Шагают» средним и указательным пальчиками обеих рук по песку.)

## 14. МАМИНЫ ПОМОЩНИКИ

Раз, два, три, четыре, пять, (На каждый счёт рисуем круговые движения пальчиками на песке левой рукой.)

Мы посуду перемыли: (Набираем песок в руку и трём ладони друг о друга.)

Чайник, чашку, ковшик, ложку

И большую поварёшку. (На каждое слово рисуем круговые движения пальчиками на песке правой рукой.)

Мы посуду перемыли, (Набираем песок в руку и трём ладони друг о друга.)

Только чашку мы разбили,

Ковшик тоже развалился,

Нос у чайника отбился.

Ложку мы чуть-чуть сломали,

(На каждую строчку рисуем отдельным пальчиком круговые движения на песке. Левая начинает с мизинца, правая – с большого пальца. Выполняем одновременно двумя руками.)

Так мы маме помогали.