

# ПАЛЬЧИКОВАЯ ГИМНАСТИКА

## «Дружба»

Дружат в нашей группе

Девочки и мальчики.

*(пальцы обеих рук соединяются ритмично в замок)*

Мы с тобой подружим

Маленькие пальчики.

*(ритмичное касание пальцев обеих рук)*

Раз, два, три, четыре, пять.

*(поочередное касание пальцев на обеих руках, начиная с мизинца)*

Начинай считать опять:

Раз, два, три, четыре, пять.

Мы закончили считать.

*(руки вниз, встряхнуть кистями)*

\*\*\*\*\*

Раз, два, три, четыре, пять, будем пальцы

*(на каждое слово дети делают хлопки)*

Разминать

*(на это слово пальцы сжать в кулаки)*

Это Ваня

*(показывают большие пальцы обеих рук)*

Самый сильный, самый толстый и большой

*(большими пальцами покачивать из стороны в сторону)*

Стёпа нужен для того, чтоб показывать его

*(большие пальцы остаются вытянутыми из кулака,*

*а указательные на обеих руках немного двигаются)*

А Сергей, он самый длинный, и стоит он в середине

*(выводят средние пальцы из кулаков)*

А Матвей, он безымянный, он избалованный самый

*(выводят безымянные пальцы)*

А Никита, хоть и мал

*(вывести мизинцы)*

Очень

*(прижать к ладоням большие пальцы)*

Ловок

*(согнуть указательные, средние и безымянные пальцы на обеих руках,*

*прижать к ладоням)*

И удал

*(подушечки мизинцев повернуть к лицу, приближаются к губам,*

*после поцелуя, через низ вывернуть кисти рук от себя)*

\*\*\*\*\*

Утро настало, солнышко встало.

*(ладони скрещены, пальцы растопырены – «солнышко с лучиками»)*

- Эй, братец Федя, разбуди соседей!

*(кулак правой руки сжат, большой палец совершает круговые движения)*

- Вставай, Большак!

Вставай, Указка!

Вставай, Серёдка!

Вставай, Сиротка!

И Крошка-Митрошка!

*(большой и указательный пальцы правой руки  
по очереди щёлкают по кончикам пальцев левой, начиная с большого)*

Привет, Ладонка!

*(щелчок в центр ладони)*

Все потянулись и проснулись.

*(руки поднимаются вверх, пальцы вытягиваются и быстро шевелятся)*

\*\*\*\*\*

### **«Большие и маленькие»**

*– Дети, напрягите пальцы на обеих руках. Вот какие они!*

*Растопырьте пальцы. А теперь они стали маленькие-маленькие.*

*Согните их и коснитесь подушечками (кончиками пальцев)  
верхней стороны ладоней, т.е. у основания пальчиков.*

Были маленькие мы

*(пальцы согнуты, прижаты к ладони)*

Стали вдруг большие

*(расправить пальцы, растопырить)*

Шалунишки, шалуны

*(движение «фонарики»)*

А дружные какие!

*(цепляют пальцы обеих рук в замок, ладони сжаты)*