

Пальчиковая гимнастика для детей 5-7 лет

Тема: Весна.

С юга птицы прилетели!

Прилетел к нам скворушка- Поочередно сгибать пальцы на обеих руках, начиная с мизинца левой руки.

Серенькое перышко.

Жаворонок, соловей

Торопились: кто скорей.

Цапля, лебедь, утка, стриж,

Аист, ласточка и чиж- Снова, скрестив большие пальцы, помахать ладошками.

Все вернулись, прилетели,

Песни звонкие запели! Указательным и большим пальцами сделать « клюв» — « птицы поют».

Десять птичек — стайка.

Десять птичек — стайка.

Пой-ка, подпевай-ка: Спокойные взмахи расслабленными ладонями

Эта птичка — соловей, Загибаем по очереди пальцы начиная с мизинца

Эта птичка — воробей, левой руки

Эта птичка — совушка, сонная головушка.

Эта птичка — свиристель,

Эта птичка — коростель,

Эта птичка — скворушка, серенькое перышко. Загибаем по очереди пальцы начиная с мизинца

Это-зяблик, это — стриж, правой руки

Это — развеселый чиж.

Ну а это — злой орлан.

Птички-птички, по домам Обе ручки быстро сжать в кулачки, «пряча птичек»

Птицы прилетают.

С наступлением весны, Пальцы расставлены, ладони перекрещены.

Птицы прилетают. Большие пальцы соединяют, остальными машут, как крыльями.

Возвращаются скворцы,

Работяги и певцы. Пальцы рук сжимаются в кулаки и разжимаются.

А грачи у лужицы Ладони раскрыты, соединены чашечкой.

Шумной стайкой кружатся. Круговые движения кистями рук.

Журавли летят торопятся, Пальцы расставлены, ладони перекрещены.

А малиновка и дрозд, Большие пальцы соединяют, остальными машут, как крыльями.

Занялись устройством гнезд. Пальцы рук в замок ладони открыты.

Грачи.

Мы лепили куличи. «Лепить пирожок»

Прилетели к нам грачи. «Помахать крыльями»

Первый грач испек пирог, Загибать пальчики по очереди на одной руке.

А второй ему помог.

Третий грач накрыл на стол,

А четвертый вымыл пол,

Пятый долго не зевал

И пирог у них склевал.

Раз, два, три, четыре, пять, Загибать пальчики на другой руке.

Выходи грачей считать.

Весна

Вот уж две недели Опускаем по очереди руки вниз, пальцы вместе.

Капают капли.

Снег на солнце тает Руки ладонями вниз разведены в стороны.

И ручьём стекает. Обе руки ладонями вниз двигаются в одну сторону.

Подснежник

К нам Весна лишь заглянула - Протягивают руки вперед

В снег ладошку окунула Руки внизу, перпендикулярно корпусу

И расцвел там нежный, Руки соединяют в бутон на уровне глаз

Маленький подснежник Медленно раздвигают пальцы («цветок раскрылся»)

Тема: 8 марта. Моя семья.

Наши мамы.

Много мам на белом свете, Разводят руки в разные стороны, затем крепко обхватывают себя за плечи.

Всех их очень любят дети!

Журналист и инженер, Поочередно сгибают пальчики, начиная с мизинца, сначала на одной, затем на другой руке.

Повар, милиционер,

Швея, кондуктор и учитель,

Врач, парикмахер и строитель —

Мамы разные нужны, Сжимают обе ладошки в «замочек»

Мамы разные важны! Разводят руки, поднимают ладошками вверх.

Семья

Раз, два, три, четыре! (хлопают в ладоши)

Кто живет в моей квартире?

Раз, два, три, четыре, пять! (хлопают в ладоши)

Всех могу пересчитать:

Папа, мама, брат, сестренка, кошка Мурка,

Два котенка, мой щегол, сверчок и я (поочередное поглаживание- массаж всех десяти пальцев).

Вот и вся моя семья!

Кто приехал?

Кто приехал? Пальцы обеих рук сложены вместе.

Мы, мы, мы! Быстро хлопают кончики больших пальцев.

Мама, мама, это ты? Кончики больших пальцев прижаты, а кончики остальных хлопают.

Да, да, да! Хлопают кончики больших пальцев.

Папа, папа, это ты? Хлопают кончики указательных.

Да, да, да! Хлопают кончики больших пальцев.

Братец, братец, это ты? Хлопают кончики средних пальцев.

Да, да, да! Хлопают кончики больших пальцев.

Ах, сестричка, это ты? Хлопают кончики безымянных.

Да, да, да! Хлопают кончики больших пальцев.

Все мы вместе, да, да, да! Хлопают кончики мизинцев. Хлопать в ладоши.

Дружная семья

Этот пальчик – дедушка, (загибаем поочередно пальцы, начиная с большого)

Этот пальчик – бабушка,

Этот пальчик – папочка,

Этот пальчик – мамочка,

А вот этот пальчик – я,

Вместе – дружная семья! (хлопаем в ладоши)

Тема: Лес, деревья, кустарники.

Клён

За окном сосулька тает,

Ветер тучи рвёт в клочки. «Рвать» клочки,

Разжимает, разжимает разжимать кулачки,

Клён тугие кулачки.

Прислонился он к окошку. ладони вместе прижать к щеке

И, едва растает снег,

Мне зелёную ладошку протянуть ладошки вперед,

Клён протянет раньше всех. сжимать и разжимать кулачки

Иголки

У сосны, пихты и ёлки (дети перекатывают в руках, массируя ладони

Очень колкие иголки, массажный мячик)

Но ещё сильнее, чем ельник,

Вас уколет можжевельник! (подбрасывают мячик)

Тема: Моя страна, моя республика, мой город.

Край родной.

Здравствуй, солнце золотое! Потянуться, растопырив пальцы

Здравствуй, небо голубое! Помахать «небу»

Здравствуй, вольный ветерок! Волнообразные движения кистей рук

Здравствуй, маленький дубок! Показать «дубок»- растёт от маленького расточка вверх

Мы живём в одном краю –

Всех я вас приветствую! «Обнимашки»

Моя страна

Посмотрю на карту я: вытягивают вперед прямые ладони

Вот российская земля. поочередно соединяют одноименные пальцы рук

Есть леса тут и озера,

Горы, реки и моря.

Я люблю тебя, Россия, крепко сжимают в «замок»

Ты же Родина моя! прикладывают руки к груди.

«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.)

«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.)

«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.