**Картотека пальчиковых игр.**

**«Доброе утро»**  
Придумано кем-то просто и мудро - *пальцы обеих рук поочередно «встречаются»*  
При встрече здороваться: «Доброе утро!», *пальцы обеих рук соединяются в «замочек»*  
«Доброе утро!», солнцу - *пальцы обеих рук широко расставлены, как солнечные лучики*  
и птицам, - *кисти рук изображают «птицу»*  
«Доброе утро!», улыбчивым лицам, - *ладони «полочкой» сложены под подбородком, на лице улыбка*  
И каждый становится добрым, доверчивым - *обеими руками гладим себя по голове*  
Пусть доброе утро длится до вечера. - *рисуем руками высокий и широкий полукруг над головой*  
  
**«Здравствуйте»**  
«Здравствуйте», - ты скажешь человеку! - *правая рука вперёд открытой ладонью вверх*  
«Здравствуй», - улыбнётся он в ответ - *левая рука накрывает правую, образуя «замочек»*   
И, наверно, не пойдёт в аптеку, - *руки «в замке», покачиваются влево-вправо*  
А здоровым будет много лет! - *рисуем руками высокий и широкий полукруг над головой*.

Слова этих пальчиковых игр создают доброжелательного настрой на предстоящий день.

Пальчиковые игры плавно перетекают в самомассаж:

Самомассаж проводится в игровой форме ежедневно в виде пятиминутного занятия или в виде динамической паузы на занятиях. Весёлые стихи, яркие образы, обыгрывающие массажные движения, их простота, доступность, возможность использования в различной обстановке и в любое время способствуют изменению позиции ребенка из объекта в субъект педагогического воздействия, а это гарантия успеха здоровье сбережения.

*Растираем, разминаем, надеваем колечки на каждый пальчик правой руки, проговаривая*

Этот палец самый сильный, самый толстый и большой, (*большой палец)*

Этот палец для того, чтоб показывать его, (*указательный палец)*

Этот палец самый длинный, он стоит посередине, (*средний палец)*

Этот пальчик безымянный, ох, избалованный самый, (*безымянный палец)*

Этот пальчик, хоть и мал, очень ловок и удал. (*мизинец)*

Чтобы размять пальчики левой руки, используем другую пальчиковую игру: **"Утро"**

Утро настало, солнышко встало! Эй, братец Федя, разбуди соседей!

Вставай, Большак! Вставай, Указка! Вставай, Серёдка!

Вставай, Сиротка! И ты, Крошка-Митрошка! Привет, ладошка!

**Самомассаж. «Строим дом»**

Строим, строим, строим дом, (*большими пальцами обеих рук растираем энергично крылья носа, до лба)*

и с окошком, (*указательным пальцем «колем» кончик носа)*

и с трубой (*большим пальцем энергично растираем лоб сверху вниз, снизу вверх)*

из трубы идёт дым *(большим пальцем энергично растираем лоб слева-направо, справа-налево)*

бровки пощипали; по носику постучали (*указательными пальцами «стучим» по крыльям носа, произнося долго звук «ммм»).*

*)*

**«Колючка»:** (*проговариваем шутливо: «я вас дети уколю» указательным и большим пальцами, колем перегородку носа)*

«Нет, нет, нет» (*колем точку под носом)*

«Нет, нет, нет» (*колем точку под нижней губой*)

«Кошечка»: «мяу, мяу» *(мягкими ладошками нежно поглаживаем шею впереди снизу вверх)*

**«Разбудим косточки»,** (*энергично растираем ярёмную ямку)* и приговариваем

«Доброе утро, косточки, пора вставать!» «Не хотим!» »Надо!»

«барабаним» (*кулачками по грудине, массируя точку иммунитета)*

**«Парад красных ушей»** (*энергично растираем уши до красна)*

«Ослик» (*тянем уши вниз за мочки*)

«Зайка» (*тянем уши вверх)*

«Обезьянки» (*тянем уши назад)*

«Чебурашка» (*тянем уши в стороны*)

«Мартышка» (*тянем уши вперёд*)

«Бабочка» (*указательный пальчик сверху за ушком, большой пальчик снизу, соединяем пальчики легко хлопая ушками*)

«Слон» (*четыре пальчика за уши и медленно хлопаем ушами*)

«Пельмешки готовы?» (*Средний пальчик постучал по козелочкам)*

«Защипываем пельмени» (*защипываем, как пельмешки края ушей, снизу вверх)*

«Чистим уши» (*указательным пальцем тщательно проминаем уши изнутри, проминая все ямки)*

«Вилочка» *(указательным за ухом, средним пальцем впереди растираем уши*)

«Похлопали от радости» (*хлопки ладонями по ушам*)

«Стряхнули водичку» (*мизинчиком «стряхнули водичку с ушей»)*

«Погладили ушки».

**«Гусеничка»** (*пальчики «побежали», по рукам, начиная с кистей до шеи, гладим шею сзади, голову и приговариваем)*

мальчики: «Я молодец, я удалец, я сильный, я смелый, я ловкий, я умелый»

Девочки: « Я умничка, я разумничка, я хорошая, я пригожая, я добрая, я нежная».

**Игрушки.**

**«Шарик».** Все пальчики обеих рук – «в щепотке» и соприкасаются кончиками. В этом положении дуем на них, при этом пальчики принимают форму шара. Воздух «выходит», и пальчики принимают исходное положение.

Надуваем быстро шарик.

Он становится большой.

Вдруг шар лопнул, воздух вышел –

Стал он тонкий и худой.

**«Мои игрушки».**

Покажу я вам игрушки:

Это курочки пеструшки,

*Указательный и большой пальцы каждой руки соединить подушечками (клюв), остальные пальцы направить вверх и слегка согнуть (гребешок).*

Это зайка,

*Средний и указательный пальцы правой руки направить вверх (ушки зайца), остальные прижать к ладони.*

Это пёс.

*Ладонь правой руки стоит на ребре (мордочка пса), большой палец направлен вверх (ушко).*

Вот машинка без колёс.

*Правую ладонь сложить в виде пригоршни и накрыть ею ладонь левой руки.*

Это книжки-раскладушки.

Вот и все мои игрушки.

*Руки рёбрами поставить на стол, ладони прижать друг к другу, а затем раскрыть.*

**«Юла»**

Я юлу кручу, верчу,

И тебя я научу.

*Большим пальцем проводить по кончикам других пальцев, от указательного до мизинца и наоборот. Выполнять как правой, так и левой рукой.*

**«Это я».**

Это глазки. Вот, вот. Это ушки. Вот, вот.

Это нос, это рот. Там спинка. Тут живот.

Это ручки. Хлоп-хлоп. Это ножки. Топ- топ.

Ох, устали вытрем лоб!

Дети показывают части тела и выполняют движения в соответствии с текстом.

**«Я перчатку надеваю»**

Я перчатку надеваю, я в неё не попадаю.

*Поглаживают по очереди одной рукой другую, как будто надевают перчатки.*

Сосчитайте-ка ребятки, сколько пальцев у перчатки.

Начинаем вслух считать: раз, два, три, четыре, пять. *Загибают пальчики.*

**«Листопад».**

Листопад, листопад! Листья по ветру летят:

*Руки поднять вверх. Покачивая кистями из стороны в сторону, медленно опускать руки (листья опадают).*

С клёна – кленовый, *пальцы выпрямить и максимально развести в стороны.*

С дуба – дубовый, *пальцы выпрямить и плотно прижать друг к другу.*

С осины – осиновый, *указательный и большой соединить в виде колечка.*

С рябины - рябиновый. *Пальцы выпрямить и слегка развести в стороны.*

Полны листьев лес и сад, то-то радость для ребят! *Хлопки в ладоши.*

**«Осенью».**

Ветры яблони качают.

*Руки стоят на столе, опираясь на локти (стволы), пальцы разведены в стороны (кроны яблонь). Покачивать руками.*

Листья с веток облетают.

*Кисти рук расслаблены, расположены параллельно столу. Плавными движениями из стороны в сторону медленно опускать кисти рук на поверхность стола (листья опадают).*

Листья падают в саду, их граблями я гребу.

*Пальцы обеих рук подушечками опираются о поверхность стола (грабли). Приподнимая руки, поскрести пальцами по поверхности стола, изображая работу граблями.*

**«Новые кроссовки».**

*Загибать на обеих руках пальчики по одному, начиная с больших пальцев.*

Как у нашей кошки на ногах сапожки.

Как у нашей свинки на ногах ботинки.

А у пса на лапках голубые тапки.

А козлёнок маленький обувает валенки.

А сыночек Вовка – новые кроссовки.

Вот так, вот так, новые кроссовки.

*«Шагать» указательным и средним пальчиками по столу.*

**Упражнение с пробками.**

*Берём пластмассовые крышки от бутылок (4 штуки) и надеваем их на указательные и средние пальцы как обувь. И «идём пальцами, как ножками, не отрывая «Обувь» от поверхности стола.*

Крышки пальчики обули, смело в них вперёд шагнули.

И пошли по переулку на весёлую прогулку.

Пальцы – словно балеринки, но одетые в ботинки.

Каждый пальчик – будто ножка, только шаркает немножко.

**Фрукты.**

**«Яблоки».**

Большой пальчик яблоки трясёт. *Кисти сжаты в кулак, разгибаем большой пальчик.*

Второй их собирает. *Разгибаем указательный палец.*

Третий их домой несёт. *Разгибаем средний палец*

Четвёртый высыпает. *Разгибаем безымянный.*

Самый маленький – шалун. *Разгибаем мизинец*

Всё, всё, всё съедает.

**«Компот».**

Будем мы варить компот, *Левая рука – «ковшик», правая имитирует помешивание.*

Фруктов нужно много вот:

Будем яблоки крошить, *Загибают пальчики, начиная с большого.*

Грушу будем мы рубить, отожмём лимонный сок, слив положим на песок.

Варим, варим мы компот. *Опять «варят» и «помешивают».*

Угостим честной народ. *Развести руки в стороны.*

**«Сливы»**

*Кисти сжаты в кулак.*

Большой пальчик сливы трясёт. *Разгибаем большой палец.*

Второй их собирает. *Разгибаем указательный палец.*

Третий их домой несёт. *Разгибаем средний палец.*

Четвёртый высыпает. *Разгибаем безымянный.*

Самый маленький – «шалун» Всё, всё съедает. *Разгибаем мизинец.*

**Овощи.**

«Капустка».

Мы капустку рубим-рубим, мы капустку солим-солим,

Мы капустку трём-трём, мы капустку жмём-жмём.

*Движения прямыми ладонями вверх-вниз, поочерёдное поглаживание подушечек пальцев, потирать кулачок о кулачок. Сжимать и разжимать кулачки.*

**«Репка»**

Тянут, тянут бабка с дедкой *Вытягивание пальцев за ногтевые фаланги*

Из земли большую репку: вот пришла бы наша внучка,

Помогла б собачка Жучка. Где же кошка, мышка – крошка? *Одноимённые пальцы прикасаются друг к другу.*

Хоть держалась крепко, вытянута репка.

**Зима.**

**«Снегири»**

Вот на ветках, посмотри*, Четыре хлопка руками.*

В красных майках снегири. Распушили пёрышки. *Изображают «крылышки»*

Греются на солнышке. Головой вертят, *Повороты головой.*

Улетать хотят. Кыш! Кыш! Улетели!

За метелью, за метелью! *Вращательные движения кистями рук.*

**« Снежинки»**

Ла-ла-ла, ла-ла-ла, Туча по небу плыла.

*Пальцы обеих рук соединить подушечками и округлить в форме шара (туча).*

Вдруг из тучи над землёй полетел снежинок рой.

*Руки поднять вверх, пальцы развести в стороны. Поворачивать кисти, медленно опуская руки (снежинки летят).*

Ветер дунул, загудел – *Подуть на кисти рук (губы округлить и слегка вытянуть вперёд).*

Рой снежинок вверх взлетел. *Встряхнуть кистями рук, поднимая вверх, вращать ими (снежинки летят).*

Ветер с ними кружится, может быть подружится.

*Вращать кистями, попеременно скрещивая руки.*

**«Ёлочка»**

Перед нами ёлочка. *Пальцы переплетены, большие подняты вверх.*

Шишечки, иголочки, *Кулачки, «иголочки»- раздвинуть пальцы*.

Шарики, фонарики, *Ладошки держать «ковшиком».*

Зайки и свечки, *«Зайчики» - указательные пальцы.*

Звёзды, человечки. *Ладошка в виде звезды, «человечки» - походить пальчиками.*

**«Домашние птицы».**

Есть у курицы цыплёнок, у гусыни есть гусёнок,

У индюшки – индюшонок, а у утки есть утёнок.

*Большим пальцем поочерёдно касаться остальных, начиная с мизинца.*

У каждой мамы малыши, все красивы хороши!

*Показать все пальчики, «играя» ими.*

**«Петушок».**

Наш красивый петушок. *Обе руки сжаты в кулачки.*

Кверху поднял гребешок. *Разжать ладони.*

Крылышками машет*. Кистями помахать в воздухе.*

На лужайке пляшет. Крошки хлебные клюёт.

*Указательными пальцами постучать по столу.*

Пёстрых курочек зовёт. *Кистями рук сделать манящие движения.*

**«Повстречались».**

*На каждую фразу соединять одноимённые пальцы левой и правой рук по одному, начиная с мизинца. На последнюю фразу показать «рога», одновременно выпрямив указательные пальцы и мизинцы.*

Повстречались два котёнка: «Мяу – мяу».

Два щенка: «Ав – ав». Два жеребёнка: «И-го-го»

Два телёнка, два быка: «Му-у». Смотри, какие рога!

**«Кот на печку пошёл».**

Кот на печку пошёл, *Пальчики «шагают».*

Горшок каши нашёл. *«Горшок из ладошек».*

На печи калачи, *Ладошки «лепят калачи»*

Как огонь горячи*. Подуть на ладошки.*

Пряники пекутся, коту в лапы не даются. *Погрозить пальчиком.*

**«Собака».**

У собаки острый носик, есть и шейка, есть и хвостик.

*Правая ладонь на ребро, на себя. Большой палец вверх, указательный, средний, безымянный вместе. Мизинец попеременно опускается и поднимается («лает собака»).*

**«Есть у каждого свой дом».**

*Дети загибают на обеих руках пальцы: по одному пальцу на каждое двустишье.*

У лисы в лесу глухом есть нора – надёжный дом.

Не страшны зимой метели белочке в дупле на ели.

Под кустами ёж колючий нагребает листья в кучу.

Из ветвей, корней, травы хатки делают бобры.

Спит в берлоге косолапый, до весны сосёт там лапу.

Есть у каждого свой дом, всем тепло уютно в нём. *Ударяют ладонями и кулачками поочерёдно.*

**«Белочка».**

Прыгает по веточкам невеличка белочка.

Мелькает хвостик средь ветвей. Кто угонится за ней?

*Большим пальцем поочерёдно касаться остальных пальцев, выполняя упражнение сначала одной рукой затем другой рукой.*

**«Помощник».**

Посуду моет наш Антошка, моет вилку, чашку, ложку,

*Потирать ладошки друг об друга («мыть посуду»).*

Вымыл блюдце и стакан и закрыл покрепче кран.

*Разгибать пальцы из кулачка, начиная с мизинца. Выполнять имитирующие движения.*

**«Жаворонок».**

Птичка, птичка, прилетай! Весну - красну зазывай!

Птичка крылышками машет, Веселит детишек наших!

*Дети показывают движениями кистей рук, как летит птичка.*

**«К нам весна пришла».**

К нам весна пришла, цветы красивые принесла!

*Ручки протягивают вперёд «с букетом».*

В палисадник мы пошли и венок себе сплели!

*Пальчики двигаются, будто плетут венок.*

**«Радуются взрослые и дети».**

Кто ещё радуется солнышку? Радуется дедушка, радуется бабушка,

Радуется мамочка, радуется папочка,

Очень радуюсь я. Рада солнцу вся семья!

*Выполнение по образцу за педагогом движений: на каждую строку дети загибают пальчик, 6 строка – сжимать и разжимать кулачок.*

**«Цветочек для мамочки».**

Ой, в нашем цветнике большой цветок на стебельке.

*Раскрывать и закрывать кулачок, пальчики, будто лепестки.*

От ветерка качается, *Движения руками вправо-влево.*

И мне улыбается! Я мамочку поцелую и цветочек подарю ей! *Мимика, жесты.*

**«Семья»**.

*С каждой строкой дети загибают по одному пальчику, начиная с большого.*

Этот пальчик – дедушка, этот пальчик – бабушка,

Этот пальчик – мамочка, этот пальчик – папочка,

Этот пальчик – я. Вот и вся моя семья!

**«Мебель».**

Мебель я начну считать: кресло стол, диван, кровать,

*Пальцы обеих рук поочерёдно зажимать в кулачки.*

Полка, тумбочка, буфет, шкаф, комод и табурет.

Много мебели назвал – десять пальчиков зажал! *Поднимать зажатые кулачки вверх.*

«**Много мебели в квартире».**

Раз, два, три, четыре, много мебели в квартире. *Ритмично сжимать и разжимать кулачки.*

В шкаф повесим мы рубашку, а в буфет поставим чашку.

Чтобы ножки отдохнули, посидим чуть-чуть на стуле.

А когда мы крепко спали, на кровати мы лежали.

*Загибать пальчики, начиная с больших, на каждое название мебели.*

А потом мы с котом посидели за столом,

Чай с вареньем дружно пили.

Много мебели в квартире!

*Ритмично попеременно хлопать в ладоши и стучать кулачком о кулачок.*

**«Стул».**

Ножки, спинка и сиденье – вот вам стул на удивленье.

*Левая ладонь – вертикально вверх. К её нижней части приставляется кулачок (большим пальцем к себе)*

**«Транспорт».**

Будем пальчики сгибать - будем транспорт называть: *Сжимать и разжимать пальчики.*

Машина, вертолёт, трамвай, автобус, самолёт.

*Поочерёдно разжимать пальчики, начиная с мизинца.*

Пять пальцев мы в кулак зажали, пять видов транспорта назвали.

*Сжать пальцы в кулачок, начиная с большого*.

**«Пароходик».**

Пароходик в море был. *Ладони соединить в форме чаши.*

Вот он к пристани приплыл. *Сделать волнообразные движения в воздухе.*

Загудел в свою трубу: «У – у – у !» *Одновременно пошевелить большими пальцами.*

**«Насекомые».**

Дружно пальчики считаем - насекомых называем: *Сжимать и разжимать кулачки.*

Бабочка, кузнечик, муха, это жук с зелёным брюхом.

*Поочерёдно сгибать пальцы в кулачок, начиная с большого.*

Это кто же тут звенит? Ой, сюда комар летит! *Вращать мизинцем.*

Прячьтесь! *Спрятать руки за спину.*

**«Бабочка».**

Бабочка-коробочка, улетай под облачко.

Там твои детки на берёзовой ветке.

*Скрестить запястья обеих рук и прижать ладони тыльной стороной друг к другу. Пальцы прямые. «Бабочка сидит». Имитировать полёт «бабочки».*

**Лето.**

**«Колокольчики».**

В прятки пальчики играют. *Сжимать и разжимать пальцы рук.*

И головки убирают, *Открывать и закрывать глаза.*

Словно синие цветки, распускают лепестки. *Сводить и разводить пальцы «веером».*

Наверху качаются, низко наклоняются. *Качание и наклоны кистей вправо-влево*.

Колокольчик голубой поклонился, повернулся к нам с тобой.

*Круговые движения кистями.*

Колокольчики-цветы очень вежливы, а ты?

*Повороты кистями вправо-влево, ладони сверху опустить на стол.*

**«Что делать после дождика?».**

Что делать после дождика? *Соединяем по очереди все пальцы с большими.*

По лужицам скакать! *Щепоть одной руки приставляем в центр ладони другой.*

Что делать после дождика? *Соединяем все пальцы рук с большими.*

Кораблики пускать! *Рисуем обеими руками восьмёрку.*

Что делать после дождика? *Соединяем все пальцы с большими.*

На радуге кататься! *Руки перед грудью, кисти опущены вниз, каждая рука очерчивает дугу.*

Что делать после дождика? *Соединяем все пальцы с большими.*

Да просто улыбаться! *Улыбаемся.*