



картотека  
пальчиковых игр

Ефимова М.П.

### «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.

### «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.

### «Апельсин»

Мы делили апельсин  
Апельсин всего один.  
Это долька для кота,  
Это долька для ежа,  
Это долька для улитки,  
Это долька для чижа,  
Ну а волку – кожура.  
*Начиная с мизинца, загибать  
попеременно все пальцы.*

### «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 – осинный,  
*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*

**«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.*

**«Моя семья»**

Этот пальчик – дедушка.

Этот пальчик – бабушка.

Этот пальчик – папочка.

Этот пальчик – мамочка.

Этот пальчик – я,

Вот и вся моя семья.

*По ходу чтения, загибается на ручке ребенка пальчик, начиная с большого пальчика.*

**«Моя семья»**

Раз, два, три, четыре.

Кто живет в моей квартире?

Раз, два, три, четыре, пять

Всех могу я сосчитать.

Папа, мама, брат, сестренка,

Кошка Мурка, два котенка,

Мой щенок, щегол и я –

Вот и вся моя семья!

*Поочередно загибаем пальчики левой и правой руки.*

**«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.*

**«Пять пальчиков»**

У детишек – шалунишек,

Девочек и мальчиков,

Знаем мы, на каждой ручке

Пять веселых пальчиков.

Раз, два, три, четыре, пять.

*Дети показывают ладони, покачивают запястьями влево - вправо.*

*Поочередно загибают пальчики.*

**«Пальчики»**

Раз, два, три, четыре, пять

Начинаем мы играть.

Этот пальчик – хитроносик,

Этот котик – вытриносик,

Этот ежик – ворчунишка,

Этот мишка – потоптышка,

Этот зайчик – побегайка,

С другой ручки начинай-ка.

*Загибают поочередно пальчики правой и левой руки.*

**«Пальцы в гости приходили»**

Пальцы в гости приходили,

«Тук, тук, тук – стучались в дверь.

Только дверь им не открыли:

Думали, что страшный зверь.

*Дети постукивают по столу подушечками всех десяти пальцев одновременно.*

**«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.*

С добрым утром!  
С добрым утром, глазки.  
Вы проснулись?  
С добрым утром, ушки.  
Вы проснулись?  
С добрым утром, ручки.  
Вы проснулись?  
С добрым утром, ножки.  
Вы проснулись?  
С добрым утром, солнце.  
Мы проснулись!

*Дети поглаживают глазки, смотрят в бинокль.*

*Прикладывают ладони к ушкам. Поглаживают, кисти рук, хлопают в ладоши.*

*Поглаживают ножки, притопывают. Руки протягивают к солнцу и улыбаются.*

«Утро настало»  
Утро настало.  
Солнышко встало.  
-Эй, братец Федя  
Разбуди соседей.  
- Вставай, Большак!  
- Вставай, Указка!  
- Вставай, середка!  
- и крошка Митрошка!  
Привет, Ладонка.  
Все потянулись и проснулись.

*Поочередно загибаем пальчики левой и правой руки.*

«Раз, два, три»  
Раз, два, три, четыре, пять  
Будем пальчики считать  
Все они умелые  
Дружные и смелые.  
На другой руке опять  
Будем пальчики считать  
Все они умелые  
Дружные и смелые.  
Раз, два, три, четыре, пять.  
Стали ручки танцевать.

*Раскрывают поочередно пальчики правой руки, шевелят пальчиками.*

*Сжимают и разжимают кулачки.*

*Раскрывают поочередно пальчики левой руки, шевелят пальчиками.*

«Встали наши пальчики»  
Этот пальчик хочет спать,  
Этот пальчик – прыг в кровать!  
Этот пальчик прикорнул,  
Этот пальчик уж зевнул.  
Тише, пальчик, не шуми,  
Братиков не разбуди.  
Встали пальчики. Ура!  
В детский сад идти пора.

*Поочередно пригибать пальцы, к ладошке начиная с мизинца.*

*Остался один большой палец.*

*Кулачок разжать, широко расставить пальцы в стороны.*

«На полянке дом стоит»  
На поляне дом стоит  
Путь к нему пока закрыт  
Мы ворота открываем  
В этот домик приглашаем.  
Сложить ладони домиком, так, чтобы большие пальцы не соприкасались.  
Большие пальцы опускаются и соприкасаются друг с другом.  
Пальцы по-прежнему под углом, только широко расставлены.

«Этот пальчик хочет спать»  
Этот пальчик хочет спать,  
Этот пальчик лег в кровать,  
Этот пальчик чуть вздремнул,  
Этот пальчик уж уснул,  
Этот пальчик крепко спит  
Тише дети не шумите,  
Пальчики не разбудите.  
Дети загибают пальчики, начиная с мизинца.

**«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!

**«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»)*

**«Ежик»**

*Ежик топал по дорожке  
И грибочки нес в лукошке.  
Чтобы грибочки сосчитать,  
Нужно пальцы сосчитать.  
Дети загибают по очереди пальцы  
сначала на левой руке, потом на правой  
руке. В конце упражнения руки у них  
должны быть сжаты в кулачки.*

**«Зайчата»**

*Вот встречаются зайчата.  
Как согреться нам, ребята?  
Чтобы побыстрее согреться,  
Надо спинками тереться.  
Дети трут тыльные стороны  
ладоней друг о друга.*

**«Белочка»**

*Прыгает по веточкам  
Невеличка белочка.  
Мелькает хвостик среди ветвей.  
Кто угонится за ней?  
Большим пальцем поочерёдно касаться  
остальных пальцев, выполняя  
упражнение сначала одной рукой затем  
другой рукой.*

**«Две веселые лягушки»**

*Две веселые лягушки  
Ни минуты не сидят,  
Ловко прыгают подружки,  
Только брызги вверх летят.  
Дети сжимают руки в кулачки и  
кладут  
их на стол пальцами вниз. Резко  
разжимают пальцы (руки как бы  
подпрыгивают над столом) и кладут  
ладони на стол. Затем резко  
сжимают кулачки и опять кладут их  
на стол.*

**«Домашние птицы»**  
Есть у курицы цыплёнок,  
У гусыни есть гусёнок,  
У индюшки – индюшонок,  
А у утки есть утёнок.  
*Большим пальцем поочередно 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.*  
Крыльшками машет.  
*Кистями помахать в воздухе.*  
На лужайке пляшет.  
Крошки хлебные клюёт.  
*Указательными пальцами постучать по  
столу.*  
Пёстрых курочек зовёт.  
*Кистями рук сделать маяющие движения.*

**«Полетели птички»**  
Полетели птички,  
Птички-невелички.  
Сели птички. Посидели.  
Опять полетели.  
*Пальцы переплетены, ладони сжаты.*  
*Поднимать и опускать пальцы в  
соответствии с ритмом стиха.*

**«Сорока»**  
Сорока – белобока,  
Кашу варила  
Деток кормила.  
Этому дала,  
Этому дала.  
Этому дала.  
Этому дала.  
А этому не дала.  
Ты воды не носил,  
кашу не варил,  
тебе нет ничего.  
*Указательный палец правой руки  
делает*  
*Круговые движения на левой ладони.*  
*Поочередно, загибаем пальцы левой  
руки.*  
*Большой палец поднять вверх.*

**«Лошадки»**  
По дороге белой, гладкой  
Скачут пальцы как лошадки  
Чок-чок-чок.  
Чок-чок-чок.  
Скачет резвый табунок  
Пальцы скачут по столу,  
*повторяя текст за взрослым:*  
*«чок-чок, чок-чок»*

**«Дятел»**  
Вдруг в лесу раздался стук.  
Это дятел долбит сук.  
Он деревья не калечит,  
Он деревья клювом лечит.  
*Дети постукивают по столу  
подушечкой указательного пальца  
правой руки.*  
*Затем то же самое проделывают  
левой рукой.*

**«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.*

**«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.

**«Зимняя прогулка»**

Очень холодно зимой,

Но мы пойдем гулять с тобой.

Я надену шубку,

Я надену шарфик,

И еще платок,

А потом красивые,

Теплые пушистые,

Крошки – рукавички

На ручки натяну.

*Загибают поочередно левой руки,*

*начиная с мизинца.*

**«Зима»**

Раз, два, три, четыре, пять

Собираемся гулять.

Катя саночки везет

От крылечка до ворот,

А Сережа по дорожке

Девочки и мальчики

Прыгают как зайчики.

*Дети по очереди разгибают пальчики, сжатые в кулачок.*

*Дети показывают растопыренные пальцы руки.*

*Провести указательным и средним пальцами по столу.*

*Сложив пальчики «щепоткой», делать бросающие движения.*

*Дети машут кистями рук.*

**«Ёлочка»**

Перед нами ёлочка.

*Пальцы переплетены, большие подняты вверх.*

Шпичечки, иголочки,

*Кулачки, «иглолочки» - раздвинуть пальцы.*

Шарики, фонарики,

*Ладони держать «ковшиком».*

Зайки и свечки,

*«Зайчики» - указательные пальцы.*

Звёзды, человечки.

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

**«Дождик, дождик»**

Дождик, дождик,

Кап да кап, кап...

Мокрые дорожки.

Все ровно пойду гулять,

Пусть промокнут ножки.

*Дети повернули ладонку кверху и указательным пальцем имитируют*

*Капельки дождя и повторяют за взрослым: «Кап..»*

**«Будем пальчики считать»**

Раз, два, три, четыре, пять  
Будем пальчики считать.  
Крепкие и дружные  
Все такие нужные.  
На другой руке опять  
Пальчики быстрые  
Хотя не очень чистые.  
Дети загибают пальчики на левой руке.  
Сжимают и разгибают кулачки.  
Дети загибают пальчики на правой руке.  
Сжимают и разгибают кулачки.

**«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.

**«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.

Дружно пальчики сгибаем,  
Крепко кулачки сжимаем.  
Раз, два, три, четыре, пять –  
Начинаем разгибать.

Дети сжимают пальцы в кулачки,  
а затем расслабляют их и разжимают.

**«Ноги ходят по дороге»**

Большие ноги  
Шли по дороге.  
Топ- топ- топ..  
Маленькие ножки  
Побежали по дорожке  
Топ- топ- топ.  
Четыре пальца правой руки постукивают по левой руке, дети повторяют текст за взрослыми.

**«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.

**«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.

«Шагать» указательным и средним пальчиками по столу.