

# ПАЛЬЧИКОВАЯ ГИМНАСТИКА



Составитель:

музыкальный руководитель

Солохина Т.В.

Краснотурьинск, 2020

## ПАЛЬЧИКОВАЯ ГИМНАСТИКА

Что дает пальчиковая гимнастика детям?

- Способствует овладению навыками мелкой моторики.
- Помогает развивать речь.
- Повышает работоспособность коры головного мозга.
- Развивает у ребенка психические процессы: мышление, внимание, память, воображение.
- Снимает тревожность.

Умелыми пальчики становятся не сразу. Поэтому игры, упражнения, пальчиковые разминки необходимо проводить ежедневно, в детском саду и дома. Во время занятий учтывайте индивидуальные особенности вашего ребенка, его возраст, настроение, желание и возможности. То, что кажется простым для нас, взрослых, очень сложно и трудно выполнить детям. Первые неудачи могут вызвать разочарование и даже раздражение. Нужно заботиться о том, чтобы деятельность ребенка была успешной, — это будет подкреплять интерес к играм и занятиям.

**Все пальчиковые игры проводятся тремя способами:**

1. Взрослый сам выполняет движения - ребёнок смотрит.
2. Взрослый выполняет движения ручками ребёнка.
3. Ребёнок выполняет движения своими ручками.





### 6-6 ЛАДУШКИ

Ладушки, ладушки,  
Где мыши? - У заборов!  
Что said? - Быки.  
Что птичка? - Бранки.  
Что из забору?  
Ходят по кирпичу.

Шёл Помётчик

На забору сиди (забором)

Дети болтают на заборе  
(забором могут помочь браслеты, привязанные к руке ёбкой).

Перебирают в заборе пальчики  
Ладушки в заборе из забора.



### 7-5 ГДЕ ЖЕ РУЧКИ?

Где же, где же наши ручки,  
наши руки, наши руки? (2 раза)  
Быт руки, наши руки,  
пальчики, пальчики наши руки,

Пальчики, стоп!

Где же, где же наши ножки,

наши ножки, наши ножки? (2 раза)  
Быт ножки, наши ножки,

пальчики, пальчики наши ножки!

Пальчики, пальчики наши ножки,

Прянут руки за спину  
Вымывают физионик  
Смыают и разминают  
руками.

Приседая, запрокидывают  
руки  
Выставляют  
ножки на заборе



### 4-10 ТУК, ТУК

Дети вымывают подружительные цветочки в солёной бане с тестом. Сидите можно на столе или по коленкам.  
Тук, тук, тук, тук  
Быт кукак как молоток. - 2 раза  
Тук, тук, тук, тук,  
Застучали в заборок. - 2 раза  
Тук, тук, тук, тук,  
Застучали кобалок. - 2 раза  
Тук, тук, тук, тук,  
Застучали кобалок. - 2 раза  
Тук, тук, тук, тук,  
Две ножки и две руки,  
Тук, тук, тук тук  
Быт и быт как молоток.



### 11-12 НАУЧКОВ

Руки отрываю. Пальцы каждой руки "хе-хе" по прыжкам,  
и затем по пачке прыжки руки  
Пальчик ходил по бетке,  
А за ним ходили детки.  
Дохоле с неба бояре пошли,  
Сориков на земле смыли.  
Солнце стало прыгать,  
капает руками  
Гусицек ползут спать,  
А за них ползут все детки,  
Чтобы покрашить на бетке.

Кости сбекозу спрянте,  
Вымывают страждающие цветочки (ягоды).  
Хлопок корзинки по столу/коленам.  
Лягушка белобрыса сторожами  
прихваты драя к арии, пальмы растянулись,  
(головные ёбки)  
Делают окончания Ты  
"Парни" пляшут на холме.



### 13-14 ПОРОСЁНКА

Дети по спирале "игрят" по столу пальчиками из пальмовых ёбок рук.  
Этот толстый поросёнок  
целый день хвостом билага,  
этот толстый поросёнок  
спинку об забор чесал.  
А-а-а-а-а, а-а-а-а-а,  
поросёнок я люблю.  
Этот толстый поросёнок  
персом землю ковырял,  
этот толстый поросёнок  
что-то сам нарисовал.  
А-а-а-а-а...  
этот толстый поросёнок  
дожевока и ножка,  
запаха естит в деревне  
и всех брызгает растения.



### 15-16 ИГРА

Руки стоят на столе, опираясь на кочко. Кости прыгают  
вдруг в другую конечность. Кости прыгают  
здесь и там, пальчики, пальмы растянулись (кроме пальмовых).  
Ветер дует, задувает, пальму в стороны качает - 2 раза.  
Дети разжимают руки в разные стороны, стороны не поднимают ладони.  
А под пальмой краб сидит и калачами шевелит - 2 раза.  
Лягушка лежит на столе, прыгает драя в другую большими пальцами.  
Столике пальмы спрут пузатиками по столу.  
Лягушка спиралью большими пальцами, оставшиеся пальмы складывает в стороны (брюхи).  
Цыпка из-под яйца лежит, а за рыбками нарыжает - 2 раза.  
Дети вымывают белоснежные цветочки, эфект красавиц в беседке.  
А под пальмой... Один лягуш лежит из драя. Пальмы сидят Сидят под яйцом на глыбах крокодил лежит на дне. - 2 раза  
Лягушка когребет и запрокидывает ноги трещотки, подскакивает руки  
и другие стороны, подбрасывает физионик.  
А под пальмой...



### 17-18 ЧАСЫ

Дети сидят на полу (без коленок).  
"Веер" пальчиками от пола до машины.  
Мышь ползала в первый раз  
Посмотреть который час.  
Варуе часы скажали: «Бом!»,  
Мышь скоткался кирбиком.  
Мышь ползала второй раз  
Посмотреть который час.  
Варуе часы скажали: «Бом, бом!»  
Мышь скоткался кирбиком.  
Мышь ползала в третий раз...

## **Апельсин**

Мы делили апельсин (левая рука в кулаке, правая её обхватывает)

Много нас – а он – один

Эта долька – для ежа (правой рукой поочередно разжимаем пальчики на левой руке)

Эта долька – для чижика

Эта долька – для котят

Эта долька - для утят

Эта долька - для бобра

А для волка – кожура! (встряхиваем обе кисти)

## **Гости**

К Кате гости прибежали, (бежим пальчиками по столу или по полу)

Все друг другу руки жали.

Здравствуй Жора, (соединяем большой и указательные пальчики)

Здравствуй Жанна,(большой и средний)

Рад Серёжа,(большой и безымянный)

Рад Снежана (большой и мизинец)

Не хотите ль пирожок? (ладошки складываем вместе)

Может коржик (показываем 2 открытые ладошки)

Иль рожок(2 кулочка ставим друг на дружку)

Вот драже вам на дорожку (пальчиком тычим в открытую ладошку)

Вы берите понемножку (несколько раз сгибаем ладошки в кулочки)

Все стряхнули быстро крошки

И захлопали в ладошки!

## **Горшок**

Жили – были в домике (сжимать и разжимать кулачки)

Маленькие гномики:

Токи, Бики, Лики, Чики, Микки. (загибать пальчики, начиная с мизинца)

Раз,два,три,четыре,пять (разгибать пальчики)

Стали гномики стирать (тереть кулачки друг о друга)

Таки – рубашки, (загибать пальчики, начиная с большого)

Тики – платочки,

Лики – штанишки,

Чики – носочки,

Микки умница был,

Всем водичку носил.

## **Дом**

Стук -стук- постук, раздается где то стук.  
Молоточки стучат, строят домик для зайчат -  
Вот с такою крышей, (ладошки над головой)  
Вот с такими стенами, (ладошки около щёчек)  
Вот с такими окнами, (ладошки перед лицом)  
Вот с такою дверью, (одна ладошка перед лицом)  
И вот с таким замком! (сцепили ручки)

## **Домик**

Я гуляю во дворе (хлопки ладошками по коленкам поочередно каждой рукой)  
Вижу домик на горе (ритмичные хлопки ладошками)  
Я по лесенке взберусь (раскрыть перед собой ладони и, касаясь поочередно кончиками пальцев, сложить лесенку, начиная с больших пальцев)  
И в окошко постучусь.  
Тук, тук, тук, тук! (поочередно стучать кулаком одной руки в ладошку другой)

## **Ёжик** (у малыша в руках резиновый колючий ёжик)

Ёжик, ёжик колкий, где твои иголки? (малыш катает ёжика ладошками)  
Надо бельчонку сшить распашонку (малыш катает ёжика по животику)  
Шалуну зайчишке починить штанишки (катаем по ножкам)  
Фыркнул ёжик - отойдите и не плачьте, не просите (катаем по полу)  
Если дам иголки - съедят меня волки!!! (ёжик убегает в домик, на место в коробку или на полку)

## **Замок**

На двери висит замок (руки в замке)  
Кто его открыть бы смог? (пальчики тянем, не разжимая)  
Потянули, (потянули)  
Покрутили, (вращаем руки)  
Постучали (стучим основанием ладоней)  
И – открыли! (руки разжимаются)

## **Капуста**

Мы капусту рубим, рубим (ладошками рубим)  
Мы капусту трём, трём (кулачки трут друг друга)  
Мы капусту солим, солим (солим щепоткой)  
Мы капусту мнём, мнём (пальчики сжимаем и разжимаем)  
В баночку кладём и пробуем.

## **Комар**

Летит муха вокруг уха, жжж (водим пальчиком вокруг уха)

Летят осы вокруг носа, сссс (водим пальчиком вокруг носа)

Летит комар, на лоб - оп (пальчиком дотрагиваемся до лба)

А мы его - хлоп (ладошкой до лба)

И к уху, зззз (зажимаем кулаком, подносим его к уху)

Отпустим комара? Отпустим! (подносим кулаком ко рту и дуем на него, разжимая ладошку)

## **Котик (выполнять действия по смыслу)**

Котик лапкой умывается

Видно, в гости собирается

Вымыл носик.

Вымыл ротик.

Вымыл ухо.

Вытер сухо.

## **Котёнок**

Шёл один я по дорожке, (показываем один пальчик)

Шли со мной мои две ножки, (показывает два пальчика)

Вдруг на встречу три мышонка, (показываем три пальчика)

Ой, мы видели котенка!(хлопает себя ладошками по щечкам и как бы качает ладошками голову)

У него четыре лапки, (показываем четыре пальчика)

На лапках - острые царапки, (царапаем ноготками поверхность того что под рукой)

Один, два, три, четыре, пять, (на каждый счёт показываем соответствующее число пальчиков)

Нужно быстро убегать! (двумя пальчиками, указательным и средним, убегаем по поверхности)

## **Курочка**

Вышла курочка гулять, свежей травки пощипать

(хлопаем ручками по коленкам)

А за ней ребятки - жёлтые цыплятки (идём пальчиками)

Ко-ко-ко, ко-ко-ко, не ходите далеко! (грозим пальчиком)

Лапками гребите (загребаем ручками),

Зёрнышки ищите (клюём пальчиками зёрнышки)

Съели толстого жука, дождевого червяка (показываем ручками, какой толстый

жук)

Выпили водицы полное корытце (показываем как черпаем воду и пьём).

### **Ладошки**

Ладошки вверх,  
Ладошки вниз,  
А теперь их на бочок  
И зажали в кулечок .

**Листья** (руки сверху вниз опускаются, ладони поворачиваются, изображая падающие листья)

Вшик, вшик, вшик. Вшик, вшик, вшик (шаркаем ладонью об ладонь)

Листья жёлтые летят и под ножками шуршат

Вшик, вшик, вшик. Вшик, вшик, вшик. (шаркаем ножками)

Листья жёлтые летят и под ножками шуршат

Вшик, вшик, вшик. Вшик, вшик, вшик. (указательные пальцы шаркают друг об друга).

### **Лужок**

На лужок пришли зайчата,  
Медвежата, барсучата,  
Лягушата и енот.

На зелёный на лужок

Приходи и ты, дружок! (сгибать пальчики в кулечок в ритме потешки, при перечислении животных сгибать пальчики на обеих руках поочерёдно, на последней строчке помахать ладонями)

### **Моя семья**

Этот пальчик – дедушка (разжимаем поочередно пальцы из кулечка, начиная с большого)

Этот пальчик – бабушка

Этот пальчик – папочка

Этот пальчик – мамочка

Этот пальчик – я

Вот и вся моя семья! (вращаем разжатой ладошкой)

## **Ножки**

Нарядили ножки (поочерёдно поглаживать одной рукой другую)

В новые сапожки.

Вы шагайте, ножки,(шагать пальчиками по столу)

Прямо по дорожке.

Вы шагайте - топайте,(постукивать пальчиками)

По лужам не шлётайте,(погрозить пальчиком)

В грязь не заходите,

Сапожки не рвите.

## **Прогулка**

Раз,два,три, четыре,пять (загибаем пальчики)

Мы во двор пошли гулять (указательным и средними пальчиками "идем" по столу)

Бабу снежную слепили (катаем ручками "комок")

Птичек крошками кормили ("кормим птичек ")

С горки мы потом катались (ведём указательным пальцем правой руки по ладони левой руки)

А ещё в снегу валялись (кладём ладошки на стол то одной стороной, то другой)

Все в снегу домой пришли (отряхиваем ладошки)

Суп поели ("едим суп"),

спать легли (ладошки под щечку).

## **Пчёлы**

Вот улей, (показываем кулачек)

Здесь живут пчелы.

Вот они показались из домика,

(поочередно отгибаем пальчики)

Одна, две, три, четыре, пять!

3-3-3-3-3....." (щекочем ребенка)

## **Рыбка**

Рыбка в озере живёт

Рыбка в озере плывёт (ладошки соединены и делают плавные движения)

Хвостиком ударит вдруг (ладошки разъединить и ударить по коленкам)

И услышим мы – плюх, плюх! (ладошки соединить у основания и так похлопать)

## **Сапожник**

(Имитируйте движения сапожника, забивающего гвозди: пальцы одной руки держат гвозди, другой - молоток.)

Мастер, мастер,  
Помоги -  
Прохудились  
Сапоги.  
Забивай покрепче  
Гвозди -  
Мы пойдем сегодня  
В гости!

## **Снежок**

Раз,два,три,четыре, (загибать пальчики)  
Мы с тобой снежок слепили (лепить,меняя положение ладоней)  
Круглый,крепкий,очень гладкий. (показывают круг,гладят ладони друг о друга)  
Раз – подбросим, ("подбросить",посмотреть вверх)  
Два – поймаем. ("ловят", приседают)  
Три – уроним (встают, "роняют")  
И ... сломаем! (топают)

## **Солнышко**

Утром солнышко встаёт выше, выше, (руки высоко вверх).  
Ночью солнышко зайдет ниже, ниже. (руки вниз).  
Хорошо-хорошо солнышку живётся, (делаем ручками фонарики)  
И нам вместе с солнышком весело живётся (хлопаем в ладоши)

## **Счёт**

Один, два, три, четыре, пять -  
(разжимаем поочередно пальчики из кулака)  
Вышли пальчики гулять.  
Один, два,три, четыре, пять -  
(зажимаем пальчики в кулечек)  
В домик спрятались опять!

## **Тесто**

Тесто мы месили (сжимаем кисти рук)  
Мы пирог лепили (ладошки лепят)  
Шлёт, шлёт,

Шлёт, шлёт  
Слепим мы большой пирог! (разводим руки)

### **Хозяйка**

Кукле кашу я сварю: (мешаем кашу)  
В миску молока налью, (наливаем молоко)  
Положу туда крупу (насыпать крупу)  
И поставлю на плиту.(поставить на плиту)  
Будет каша хороша! (хлопать в ладоши)  
Кушай, кукла, не спеша. (пригрозить пальчиком)

### **Червячки**

Раз, два, три, четыре, пять,  
Червячки пошли гулять (ручки лежат на столе, ладошками вниз, сгибаем и разгибаляем пальчики)  
Вдруг, ворона выбегает, (пальчики "бегут" по столу)  
Каркает:"Вот и обед"(указательный и большой пальчики "каркают".)  
Глядь (разводим ручками),  
а червячков уж нет (сжимаем пальчики в кулаки).

### **Черепаха**

Шла по полю черепаха (идем пальчиками)  
И дрожала вся от страха (руки в кулаках, кулаки дрожат)  
Кусь, кусь, кусь!Кусь, кусь, кусь!  
(большой и указательный пальцы «кусаются»)  
Никого я не боюсь! (отрицание –указательным пальцем)

### **Обезьянки**

Обезьянки вышли погулять, (Выполняют движение “фонарики” )  
Обезьянки стали танцевать, (Сжимают и разжимают кулаки)  
Но одна из них ушла домой спать, (Ладони прижимают друг к другу, кладут под щёчку (“спят”))  
Потому что надоело танцевать. (Выполняют стряхивающие движения кистями рук (“как будто стряхиваем водичку”))

### **Рисование** (Дети выполняют движения в соответствии с текстом.

Можно рисовать на столе, коленях, полу, животе... )  
Мы кружок нарисовали  
Наши пальчики устали,  
Мы руками потрясём,

Рисовать опять начнём.  
Мы черту нарисовали...  
Мы волну нарисовали...  
Точки мы нарисовали...

**Тук, ток** (Дети выполняют подражательные движения в соответствии с текстом. Стучать можно по столу или коленочкам.)

Тук, ток, туки ток  
Бьёт кулак как молоток.  
Тук, ток, туки - ток,  
Бьёт кулак как молоток.

Тук, тук, тук, туки,  
Застучали две руки.  
Тук, тук, тук, туки,  
Застучали две руки.

Тук, тук, туки ток,  
Застучал мой каблучок.  
Тук, тук, туки ток,  
Застучал мой каблучок.

Тук, тук, тук, туки,  
Застучали каблуки.  
Тук, тук, тук туки,  
Застучали каблуки.

Тук, тук, тук туки,  
Две ноги и две руки,  
Тук, тук, тук туки  
Бьют и бьют как молотки.

Тук, тук целый день (Стучат произвольно, “как больше всего нравится”).  
Мне стучать совсем не лень.  
Тук, тук целый день  
Мне стучать совсем не лень.

**Вот лягушки** (Ладони “прыгают” по коленям (столу).

Вот лягушка по дорожке (При этом необходимо при соприкосновении с поверхностью

Скачет вытянувши ножки: делать ладонями хороший толчок вверх.

«Ква, ква. Ква, ква. Руки то сжимаются в кулак, то резко раскрываются

Ква,ква. Ква, ква.» пальцы(приговаривают “ква-ква”)

## **МАЛЕНЬКАЯ МЫШКА**

Маленькая мышка (Бегут пальцами обеих рук по столу или коленям.)

По городу бежит,

Глядит ко всем в окошки, (Сложив пальцы рук круглым окошечком, заглядывают в него.)

И пальчиком грозит: (Грозят пальчиком)

«А кто не лёг в кроватку? (Руки прижаты ладонями друг к другу. Лежат на тыльной стороне одной из рук на столе (коленях).

А кто не хочет спать? (Переворачивают руки на другой “бок”.)

Такого непослушного (Щекочут пальчиками то одну, то другую ладошку.)

Я буду щекотать!»

## **ПАУЧОК**

(Руки скрещены. Пальцы каждой руки “бегут” по предплечью, а затем по плечу другой руки)

Паучок ходил по ветке,

А за ним ходили детки.

Дождик с неба вдруг полил, (Кисти свободно опущены, выполняют стряхивающее движение(дождик)).

Паучков на землю смыл. (Хлопок ладонями по столу/коленям.)

Солнце стало пригревать, (Ладони боковыми сторонами прижаты друг к другу, пальцы

растопырены, качают руками (солнышко светит)

Паучок ползёт опять, Действия аналогичны первоначальным

А за ним ползут все детки,

Чтобы погулять на ветке. (“Паучки” ползают на голове.)

## **ПЧЁЛКИ**

(Одна из рук стоит на столе, опираясь на локоть, пальцы

растопырены (ёлка)

На второй руке пальцы смыкаются  
в кольцо (улей). “Улей” прижат к  
“ёлке”)

Домик маленький на ёлке, (Дети заглядывают в “улей”).

Дом для пчёл, а где же пчёлки?

Надо в дом постучать, (Сжимают кулаки, стучат ими друг  
о друга.)

Раз, два, три, четыре, пять.

Я стучу, стучу по ёлке, (Стучат кулаками друг о друга,  
чередуя руки)

Где же, Где же эти пчёлки?

Стали вдруг вылетать: (Разводят руками, растопыривают  
пальцы и шевелят ими (пчёлки  
летают))

Раз два, три, четыре, пять!

## ПАЛЬЧИКИ

(В соответствии с текстом, дети поочерёдно сгибают  
и разгибают один из пальцев,  
при этом стараясь не шевелить остальными.)

Вот это самый толстый пальчик у меня, (Сгибают и разгибают  
большой палец)

Вместе с ним танцуют все его друзья. (Сжимают и разжимают  
кулачки)

Этот самый ловкий пальчик у меня (Указательный палец)

И, когда танцует пальчик,  
с ним танцуют все друзья.

Вот этот самый длинный пальчик у меня, (Средний палец)

Вместе с ним танцуют все его друзья,

А вот этот пальчик лодырь у меня, (Безымянный палец)

Но, когда танцует пальчик,  
с ним танцуют все друзья.

А этот пальчик-мальчик лучший у меня, (Мизинец)

Вместе с ним танцуют все его друзья.

Все мои пять пальцев дружная семья, (Выполняют движение  
“фонарики”)

И, когда они танцуют, танцую с ними я (Хлопки в ритме текста.)

## **ПОРОСЯТА**

(Дети по очереди “идут” по столу каждым из пальцев обеих рук)

Этот толстый поросёнок (Мизинцы)

целый день хвостом вилял,

Этот толстый поросёнок (Безымянные)

спинку об забор чесал.

Ля-ля-ля-ля, лю-лю-лю, (“Фонарики”)

поросенок я люблю

Ля-ля-ля-ля, лю-лю-лю, (Сжимают и разжимают кулаки)

поросенок я люблю

Этот толстый поросёнок (Средние пальцы)

носом землю ковырял,

Этот толстый поросёнок (Указательные пальцы)

что-то сам нарисовал.

Ля-ля-ля-ля ...

Этот толстый поросёнок (Большие пальцы)

- лежебока и нахал,

Захотел спать в серединке (Рука сжимается в кулак, большой палец

и всех братьев растолкал. (зажимается внутрь.)

**У жирафа** (Во время припева дети показывают пальчиками на соответствующие части тела.)

1. У жирафов пятна, пятна, пятна, пятнышки везде (2 раза)

Припев (хлопаем ладошками по всему телу, показывая пятна).

На лбу, ушах, на шее, на локтях,

Есть на носах, на животах, коленях и носках.

2. У слонов есть складки, складки, складки, складочки везде. (2 раза)

Припев ("собираем складки" - щипает себя)

3. У котяток шёрстка, шёрстка, шёрстка, шёрсточка везде.(2 раза)

Припев (поглаживаем всё тело, изображая шёрстку).

4. А у зебры есть полоски, есть полосочки везде (2 раза)

Припев (проводим пальцами или ребром ладони по телу, изображая полоски).

## **Мышиная история**

Осенью мышки весь день бегали туда и сюда, собирая запас на зиму. (барабаним пальчиками по барабану или пустой коробке)

И вот, наконец, с неба стали падать красивые белые снежинки.

(играем на металлофоне или стучим ложечкой по нескольким бокалам)

Они покрыли замёрзшую землю пушистым белым одеялом, и вскоре на этом снегу появились маленькие следы мышиных лапок.

(играем на треугольнике или стучим ложкой по пустой стеклянной бутылке, подвешенной за горлышко)

Мыши попрятались в свои норки, где у них было очень много еды.

Они грызли орешки,

(играем на деревянных ложках)

грызли зёрнышки

(играем на рубеле или расчёске)

И устраивали себе из соломы тёплые гнёздышки.

(шуршим бумагой)

Особенно они любили лакомиться сладкими корешками.

(царапаем пластик барабана или дощечку)

А снаружи на землю каждый день падал снег

(играем на металлофоне или стучим ложечкой по бокалам)

Шумел ветер,

(дудим в бутылку)

И над мышиными норками намело большой-большой сугроб.

Но мышкам было очень хорошо под снегом в тёплых норках.

(играем на ксилофоне или барабаним пальчиками по пустой коробке).

# НОТНЫЙ МАТЕРИАЛ

## ПАЛЬЧИКОВАЯ ГИМНАСТИКА И ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ

### Семья

Умеренно

Pa - pa, ma - ma, brat i ya —  
vme - ste dru - zhna - ja se - mya.  
Rez, dva,  
tri, che - ty - re, vseжи - vem v od - noy kva - rti - re.

Папа, мама, брат и я —

*Дети правой рукой загибают на левой руке по одному пальчику, начиная с большого.*

Вместе дружная семья.

*Показывают крепко сжатый кулечок левой руки.*

Раз, два, три, четыре,

*Левой рукой загибают на правой по одному пальчику, начиная с большого.*

Все живем в одной квартире.

*Показывают крепко сжатый кулечок правой руки.*

## Гном

Легко, с движением

Musical notation for 'Гном' in 2/4 time, treble clef, key signature of three sharps. The notes are eighth and sixteenth notes. The lyrics are: 'До-жди-к, до-жди-к, за ок-ном. Под до-ждем ос-таль-ся гном.' Below the music, there are two lines of lyrics: 'По-ско-реи кон-чай-ся, до-жди-к, мы гу-лять ид-ти не мо-жем.' The letters 'E' and 'H' are placed above specific notes in the first measure.

Дождик, дождик за окном.

*Четыре ритмичных прыжка на обеих ногах, держа руки на поясе.*

Под дождем остался гном.

*Приседают.*

Поскорей кончайся, дождик,

*Смотрят вверх, поднимают руки.*

Мы гулять идти не можем.

*Идут по кругу, взявшись за руки.*

## Мяч

Легко, весело

Musical notation for 'Мяч' in 4/4 time, treble clef, key signature of one sharp. The notes are eighth and sixteenth notes. The lyrics are: 'Э - то мяч, кру - глы мач, кра - сны мач, глад - кий мач.' Below the music, there are two lines of lyrics: 'Лю - бит мя - чик пры - гать вскач.' and 'Вот так мяч, кру - глы мач.' The letters 'D' and 'A' are placed above specific notes in the first measure.

Это мяч, круглый мяч,

*«Рисуют» руками большой круг.*

Красный мяч, гладкий мяч.

*Два раза «рисуют» полукруг.*

Любит мячик прыгать вскач.

*Четыре ритмичных прыжка на обеих ногах, держа руки на поясе.*

Вот так мяч, круглый мяч.

*Опять «рисуют» руками большой круг.*

### Неторопливо

#### Это я

Э - то гла - зки. Вот, вот. Э - то уш - ки. Вот, вот. Э - то нос, э - то рот. Там спин - ка. Там жи - вот. Э - то руч - ки, хлоп, хлоп. Э - то нож - ки. Топ - топ. Ой, ус - та - ли, вы - трем лоб.

Это глазки. Вот, вот.

*Показывают пальцем сначала левый глаз, потом — правый.*

Это ушки. Вот, вот.

*Берутся сначала за мочку левого уха, потом — правого.*

Это нос, это рот.

*Левой рукой показывают рот, правой — нос.*

Там спинка. Тут живот.

*Левую ладошку кладут на спину, правую — на живот.*

Это ручки. Хлоп-хлоп.

*Показывают обе руки, потом два раза хлопают в ладони.*

Это ножки. Топ-топ.

*Кладут ладони на бедра, потом два раза топают.*

Ой, устали, вытрем лоб.

*Правой ладонью проводят по лбу.*

### Протяжно

#### Умывалочка

Мы на - мы - ли на - ши ру - чки, раз - два - три, раз - два - три.  
А над ру - чка - ми, как ту - чки, пу - зы - ри, пу - зы - ри!

Мы намылим наши ручки,  
Раз, два, три. Раз, два, три.  
А над ручками, как тучки,  
Пузыри, пузыри.

*Круговыми движениями тррут одну ладошку о другую.*  
*Два раза выполняют по три ритмичных хлопка.*  
*Выбрасывают руки вверх.*  
*Четыре ритмичных прыжка на обеих ногах, держа руки на поясе.*

### Зубная щетка

Легко

Э - то щет - ка для Ан - дрей - ки, чи - сти зуб - ки по - ско - ре - ка.

Раз, два, три. Раз, два, три. Вот так зуб - ки! По - смот - ри!

Эта щетка для Андрейки,  
Чисти зубки поскорей-ка.  
Раз, два, три. Раз, два, три.  
Вот так зубки! Посмотри!

*По два движения указательным пальцем правой руки вдоль левой щечки, потом — правой.*  
*Четыре движения горизонтально расположенным указательным пальцем правой руки вверх-вниз.*  
*Движения указательным пальцем правой руки вдоль губ.*  
**Упражнение «Улыбка».**

### Платье

Неторопливо

Э - то пла - тье для На - таш - ки. Крас - ны - е го - -

шки. А на пла - тье два кар - маш - ка, спри - чем в них ла - до - шки.

Это платье для Наташки —

Четыре ритмичных поворота вправо-влево, держа руки на поясে.

Красные горошки.

Четыре ритмичных прыжка на обеих ногах.

А на платье два кармашка,

«Рисуют» на животике два кармашка.

Спрячем в них ладошки.

Прикладывают обе ладошки к животику.

### Брюки

Спокойно

Э - ти брю - ки для И - лью - ши, сши - ла ба - бу -шка из  
плю -ша. Хо -dit в них гу -лять И - лья, он боль - шой, как ты и я.

Эти брюки для Ильи

По два раза топают сначала правой ногой, потом — левой.

Сшила бабушка из плюша.

Показывают, как бабушка шила брюки.

Ходит в них гулять Илья,  
Он большой, как ты и я.

Идут по кругу, взявшись за руки.  
Поднимают руки вверх, тянутся на носочках.

### Тапки

Неторопливо

Э - то тап - ки для Ан - тош - ки, что - бы в них не ме - рзли  
нож -ки. Топ - топ - то - по - туш -ки. Что за тап - ки? Как иг - руш -ки!

Это тапки для Антошки,

По два раза ритмично топают  
каждой ногой.

Чтобы в них не мерзли ножки.

Четыре ритмичных прыжка на  
обеих ногах.

Топ-топ-топотушки,

По два раза ритмично топают  
каждой ногой.

Что за тапки? Как игрушки!

Левую ногу сначала ставят на но-  
сок, потом — на пятку. Повто-  
ряют движения правой ногой.

### Ботинки

#### Неторопливо

Вот бо - тин - ки для Ма - рин - ки, не бо - тин - ки, а кар -  
тин - ки. Что-бы в них гу - лять хо - дить, бе - гать, пры - гать и ша - лить!

Вот ботинки для Маринки,

По два раза ритмично топают  
каждой ногой.

Не ботинки, а картинки.

Четыре ритмичных прыжка на  
обеих ногах.

Чтобы в них гулять ходить,

Идут по кругу друг за другом.

Бегать, прыгать и шалить.

Бегут по кругу друг за другом, де-  
лают два прыжка на обеих ногах,  
топают ногами.

### Стул

#### Неторопливо

Э - то стул. Си - день - е, спин - ка, а на спин - ке две кар - тин - ки, а е -  
ще че - ты - ре нож - ки, чтоб си - деть под сту - лом кош - ке.

Это стул. Сиденье, спинка,  
К прямой правой ладони присоединяют согнутую левую, чтобы получился «стульчик».  
А на спинке две картинки,  
Показывают два пальчика на правой руке.  
А еще четыре ножки,  
Показывают по два пальчика на обеих руках.  
Чтоб сидеть под столом кошке. Приседают, делают из ладошек «ушки».

### Елочка

**Весело, подвижно**

На - ша е - лоч - ка - кра - са под - ня - лась под не - бе - са.  
Строй - на - я кра - са - ви - ца всем ре - бя - там нра - вит - ся.

Наша елочка-краса  
Поднялась под небеса.  
  
Стройная красавица  
Всем ребятам нравится.

*Идут по кругу, взявшись за руки.  
Останавливаются, тянут руки вверх.*

*Идут по кругу, взявшись за руки.*

### Синий шар

**Медленно**

Си - ний шар ку - пи - ли Лол - ке. Ах, ка -  
кой кра-си-вый! Он те - перь ви - сит на ел - ке и по - хож на сли - ву.

Синий шар купили Лолке.  
Ах, какой красивый!  
  
Он теперь висит на елке  
И похож на сливу.

*«Рисуют» руками круг.  
Качают головами, изображают вос-  
торг.  
Запрокидывают голову, смотрят вверх.  
Приседают.*

Сдержанно

### Каша

Эта каша для Любаси,  
Пар над кашей поднялся.  
Где же каша?  
Нету! Вся!

*Держат перед собой руки, сложен-  
ные ковшиком.  
Тянутся руками вверх.  
Пожимают плечами.  
Отрицательно качают головой, а по-  
том машут рукой.*

Спокойно

### Тарелка

Вот тарелка для Валерки —  
Желтые колечки.  
  
Для котлеты, для пюре,  
Для блинов и гречки.

*«Рисуют» руками большой круг.  
«Рисуют» указательными пальца-  
ми маленькие колечки.  
Загибают на левой руке пальчики  
правой рукой, начиная с большого  
пальца.*

## Чашка

### Неторопливо

F                      B<sub>b</sub>                      C                      C<sub>7</sub>                      F  
Ча - шка си - ня - я для Ми - ти, что - бы ча - ю мог по - пить он,  
Dm                      C                              F                              B<sub>b</sub>                      F                              C<sub>7</sub>                      F  
со - ку, сли - вок, ли - мо - на - ду. Нам у - кра - сить ча - шку на - до.

Чашка синяя для Мити,

*Присели, правая рука на поясе,  
как ручка чашки.*

Чтобы чаю мог попить он,  
Соку, сливок, лимонаду.

*Встали, на каждое название заги-  
бают пальчики правой руки левой  
рукой.*

Нам украсить чашку надо.

*Показывают, как украшают чаш-  
ку точками.*

## Утки

### Игриво

F                      C                              F  
У - ти - у - ти - ут - - ки,        у - точ - ки - ма - лют - - ки.  
B<sub>b</sub>                      F                              C<sub>7</sub>                              F  
На вол - нах ка - ча - лись,        бры - зга - лись,        пле - ска - лись.

Ути-ути-утки,  
Уточки-малютки.

*Вперевалку идут по кругу друг  
за другом.*

На волнах качались,

*Приседают.*

Брызгались, плескались.

*Встают, машут руками, как кры-  
льями.*

## Петух

Ласково

C F C F C  
Пе-тя, Пе-тень-ка, пе - тух весь рас - кра-шен в прах и пух.

F C F G<sub>7</sub> C G<sub>7</sub> 3 C  
Раз - но - цвет - ный, весь цвет - ной и кри - чит, как за - вод - ной: «Ку - ка - ре - ку!»

Петя, Петенъка, петух  
Весь раскрашен в прах и пух.

*Стоят лицом в центр круга, ритмично бьют руками по бокам, как крыльями.*

Разноцветный, весь цветной

*Идут по кругу друг за другом, заложив руки за спину. Останавливаются, поворачиваются лицом в центр круга.*

И кричит как заводной:  
— Ку-ка-ре-ку!

*Кукарекают.*

## Корова

Певуче

C G C F G C C G C  
«Му - му - му! — мы - чит ко - ро - ва. — За - бо - да - ю

F G C C F G G<sub>7</sub> C  
Ка - тю с Во -вой. Вы не пьете мо - ло -ко? У - бе - гай -те да - ле -ко!»

«Му-му-му! — мычит корова. —  
Забодаю Катю с Вовой.

*Идут по кругу, сделав «рога» из указательных пальчиков.*

Вы не пьете молоко?  
Убегайте далеко!»

*Поворачиваются лицом в центр круга, делают по два поворота головой вправо-влево.*

*Ставят руки на пояс, делают сердитое лицо.*

*Разбегаются.*

## Конь

Энергично

Зво - нко до - ка - ют ко - пыт - ца Конь и - дет кре - ке на - пить - ся.

Хвост пу - шис - тый у ко - ни, как ко - сич - ка у ме - ня.

Звонко цокают копытца.  
Конь идет к реке напиться.

*Идут по кругу, высоко поднимая колени.*

Хвост пушистый у коня,

*Останавливаются, показывают правой рукой «хвостик».*

Как косичка у меня.

*Левой рукой показывают «косичку».*

## Мамочка

Нежно, ласково

Ма - мо - чка, ма - му - ни, так те - бя лю - блю я.

Я пла - ток те - бс да - рю, вот как я те - бя лю - блю.

Мамочка, мамуля,

*Идут по кругу, взявшись за руки.*

Так тебя люблю я.

*Останавливаются, прижимают руки к груди.*

Я платок тебе дарю,

*Протягивают руки вперед.*

Вот как я тебя люблю.

*Идут по кругу, взявшись за руки.*

## Ворона

Игриво



На фонарь во - ро - на се - ла, по - си - де - ла, по - смо - тре - ла.



«Кар! — о - на ска - за - ла гро - мко. — Не ка - приз - ни - ча - ет Ром - ка?»

На фонарь ворона села,

Присели.

Посидела, посмотрела.

Повороты головы влево-вправо.

«Кар! — она сказала громко. — *Нахмуривают брови, грозят указательным пальчиком правой руки.*

Не капризничает Ромка?»

*Грозят указательным пальчиком левой руки.*

## Воробьишкa

Игриво, легко



Шу - стро ска - чет во - ро - быи - шка, птич - ка — се - ра - я ма - лыш - ка.



По дво - ру шны - ря - ет,

кро - шки со - би - ра - ет.

Шустро скачет воробьишкa,  
Птичка — серая малышка.

*Прыгают по кругу на обеих ногах,  
прижав руки к бокам, как крыльшки.*

По двору шныряет,  
Крошки собирает.

*По два поворота головы влево-вправо на каждую строчку.*

## Ворона

Игриво



На фонарь во - ро - на се - ла, по - си - де - ла, по - смо - тре - ла.



«Кар! — о - на ска - за - ла гро - мко. — Не ка - приз - ни - ча - ет Ром - ка?»

На фонарь ворона села,

Присели.

Посидела, посмотрела.

Повороты головы влево-вправо.

«Кар! — она сказала громко. — *Нахмуривают брови, грозят указательным пальчиком правой руки.*

Не капризничает Ромка?»

*Грозят указательным пальчиком левой руки.*

## Воробьишкa

Игриво, легко



Шу - стро ска - чет во - ро - быи - шка, птич - ка — се - ра - я ма - лыш - ка.



По дво - ру шны - ря - ет,

кро - шки со - би - ра - ет.

Шустро скачет воробьишкa,  
Птичка — серая малышка.

*Прыгают по кругу на обеих ногах,  
прижав руки к бокам, как крыльшки.*

По двору шныряет,  
Крошки собирает.

*По два поворота головы влево-вправо на каждую строчку.*

### Игриво

### Зайка

D G A D  
Зай - ка в трав - ке скок - скок. Зай - ка прыг за кус - ток.  
G A D A D  
Сме - лый зай - ка не бо - ит - ся, не пой - мать е - го ли - си - це.

Зайка в травке скок-скок.

Четыре прыжка по кругу друг за другом. Указательные пальчики — «ушки».

Зайка прыг за кусток.

Присели.

Смелый зайка не боится,

Опять четыре прыжка по кругу.

Не поймать его лисице.

Разбегаются по группе, педагог пытается их поймать.

### Игриво

### Звери

C F G C  
Зай - ка ска - чет по кус - точ - кам, по бо - ло - ту и по коч - кам.

G C  
Бел - ка пры - га - ет по вет - кам, гриб не - сет бель - ча - там - дет - кам.

### Неторопливо

G C F G C  
Хо - дит миш - ка ко - со - ла - пый, у не - го кри -

F G C Игриво F G C  
вы - е ла - пы. Без тро - пи - нок, без до - ро - жек ка - тит - ся ко - лю - чий е - жик.

Зайка скакет по кусточкам,  
По болоту и по кочкам.  
Белка прыгает по веткам,  
Гриб несет бельчатам-деткам.  
Ходит мишка косолапый,  
У него кривые лапы.  
Без тропинок, без дорожек  
Катится колючий ежик.

*Скачут на обеих ногах, сделав «ушки» из ладоней.*  
*Прыгают, сложив руки перед грудью.*  
*Идут вперевалку.*  
*Двигаются в полууприседе, сделав круглые спинки.*

### Медвежонок

Умеренно

Медвежонок Жак простужен,  
Мед ему сегодня нужен.  
Мед дадим ему на ужин,  
Потому что мы с ним дружим.

*Идут по кругу, взявшись за руки,*  
*в центре круга — один ребенок.*  
*Останавливаются, протягивают к*  
*ребенку руки «ковшиком».*  
*Берут ребенка в круг, идут все*  
*вместе.*

### Грузовик

Бодро

Грузовик песок везет,

*Идут по кругу, изображая, что крутят руль.*

Удивляется народ:

*Останавливаются, поворачиваются лицом в центр круга, разводят руками, изображают удивление на лице.*

«Вот так чудо-чудеса,

*Два раза наклоняют голову вправо-влево.*

В нем песок под небеса!»

*Тянутся руками вверх, поднимаются на носочки.*

### «Тучка» на колесах

**Весело**

Э - та «ту - чка» на ко - ле - сах дождь по го - ро - ду ве - зет.  
Ст - нут чи - сты - ми до - ро - ги, е - сли «ту - чка» их по - льет.

Эта «тучка» на колесах  
Дождь по городу везет.

*Идут по кругу друг за другом изображая, что крутят руль.*

Станут чистыми дороги,  
Если «тучка» их польет.

*Идут по кругу, изображая, что подметают метлой.*

### Одуванчик

**Спокойно**

Как воз - душ - ный шар на но - жке, о - ду - ван - чик у до - ро - жки.  
О - ду - ван - чик — ша - рик бе - лый. Ду - нул я. И у - ле - тел он.

Как воздушный шар на ножке, *Стоят на носочках, сомкнув руки над головой.*  
 Одуванчик у дорожки. *Два раза делают наклоны влево-вправо.*  
 Одуванчик — шарик белый. *Опять поднимаются на носочки.*  
 Дунул я. И улетел он. *Дуют, округлив губы, не раздувая щек. Разбегаются.*

### Бабочка

Плавно

Сло - вно бант у на - шей А - ни, э - та ба - боч - ка - кра -  
 са. Кру - жит, вьет - ся над цве - та - ми, где, как мед, бле - стит ро - са.

Словно бант у нашей Ани,  
 Эта бабочка-краса.

Кружит, вьется над цветами,  
 Где, как мед, блестит роса.

*Бегут по кругу, изображая полет бабочки.*

*Кружатся на месте, взмахивая руками, как крыльями.*