

# 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 учитывайте 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.





### 5-6 ЛАДУШКИ

Ладушки, ладушки,  
Где были? - У бабушки!  
Что ели? - Кашку.  
Что пили? - Бульон.  
Что из записки?  
Хлеб да конфекты.

Ш! Пометели!  
На солобн сели. (заверши)

Дети выполняют ладони в ладоши  
(малыши могут похлопать в ладоши,  
придерживая их руками сверху).

Перебирают в  
бодуру пальцами  
Ладоны в  
ладу на ладо.



### 7-8 ГДЕ WERE РУЧКИ

Где же, где же наши ручки,  
руки ручки, наши ручки! (2 раза)  
Вот ручки, наши ручки,  
рачнит, пачнит наши ручки,  
Пачнит, пачнит наши ручки.

Попаласи, стоп!  
Где же, где же наши ножки,  
ноши ножки, наши ножки? (2 раза)  
Вот ножки, наши ножки,  
попаласи, стоп!

Прянут руки за спиною  
Выполняют фижими  
"протарани"  
Сжимают и разжимают  
пальцы.

Приседают, захватывают ножки  
руками  
Выполняют  
ножки на кибаре



### 9-10 ТУК, ТУК

Дети выполняют похлопывания фижими в соответствии  
с текстом. Считайте можно по столу или по колесикам.

Тук, тук, тук тук  
Бьет кулак как молоток. - 2 раза  
Тук, тук, тук, тук,  
Застылаи две руки. - 2 раза  
Тук, тук, тук тук,  
Застыла мой каблучок. - 2 раза  
Тук, тук, тук, тук,  
Застылаи каблук. - 2 раза  
Тук, тук, тук тук,  
Две ноги и две руки,  
Тук, тук, тук тук  
Бьет и бьет как молотки.



### 11-12 ПАЛУЧОК

Руки скрещены. Пальцы каждой руки "бежит" по предплечью,  
а затем по ладони другой руки

Пальчик хохот по беге,  
А за ним хохот детки.  
Пальчик с неба беге пошел,  
Пальчик на землю сел.  
Сонные стаю приреть,  
Пальчик ползет спяте,  
А за ним ползет все детки,  
Чтобы пощипать на беге.

Кисти скрещены скрещены,  
Выполняют скрещивание фижими  
(скрещив).  
Хлопок ладонями по столу/колесикам,  
Ладони большими сторонами  
прижаты друг к другу, пальцы растопырены,  
(сильно сжать)  
Пальцы скрещены Т-м  
Пальчик ползает на ладо.



### 13-14 ПОРОСЁНОК

Дети по очереди "бежит" по  
столу/колесикам из пальцев обеих рук  
Мини-мими  
Этот толстый поросёнок  
целый день хвостом билал,  
Этот толстый поросёнок  
спинку об зобор чесал.  
А-а-а-а-а, а-а-а-а-а,  
пересекат я люблю  
Этот толстый поросёнок  
носом землю кобырал,  
Этот толстый поросёнок  
что-то сам нарисовал,  
А-а-а-а-а-а ...  
Этот толстый поросёнок  
зажевка и нахал,  
Этот толстый поросёнок  
в перевернутой  
и всех братишек растакала.

Белоснежные  
"Фингилли"  
(2 раз сжимают и разжимают пальцы)  
Средние пальцы  
Указательные пальцы  
Большие пальцы  
Руки скрещены в крест, большой палец  
показывает вправо.



### 15-16 ИГРАЕ

Руки скрещены на столе, откидываю на ладони. Кисти прижаты  
друг к другу скрещиваясь, пальцы растопырены (крест пальцы).

Ветер дует, задувает, палачу в сторону качает - 2 раза.  
Дети раскрывают ладони в разные стороны, стараясь не поднимать ладони.  
А под пальцами крошк сидит и пачившими шибает - 2  
Ладони лежат на столе, прижаты друг к другу большими пальцами.  
Сжимают пальцы скрещиваясь по столу.  
Ладони скрещены большими пальцами, остальные пальцы скрещены  
развержены в стороны (крест).  
Пальцы над бодой летают, и за рыбками ныряют - 2  
Дети выполняют белоснежные фижими, оканчивая прижатыми в беззвучно.  
А под пальцами... Оди ладонь лежит на другой. Пальцы скрещены (крест).  
Под бодой на ладони крокодил лежит на дне. - 2 раза  
Ладони потирают и захватывают рот крокодила, перебирают пальцы  
на другой стороне, повторяют фижими.  
А под пальцами...



### 17-18 ЧАСЫ

Дети сидят на полу (на коленях).  
"Бегут" пальчиками от пола до макушки.

Мышь ползала в первый раз  
Посмотрите который час.  
Буде часы сказали: «Вом!»,  
Мышь скатилась кувырком.  
Мышь ползала второй раз  
Посмотрите который час.  
Буде часы сказали: «Вом, вом!»,  
Мышь скатилась кувырком.  
Мышь ползала в третий раз...

Оди ладонь над головой  
Руки скрещиваются на носу  
Два ладони

### **Апельсин**

Мы делили апельсин (левая рука в кулачке, правая её обхватывает)  
Много нас – а он – один  
Эта долька – для ежа (правой рукой поочередно разжимаем пальчики на левой руке)  
Эта долька – для чижа  
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 кулачка ставим друг на дружку)  
Вот драже вам на дорожку (пальчиком тычем в открытую ладонь)  
Вы берите понемножку (несколько раз сгибаем ладонь в кулачки)  
Все стряхнули быстро крошки  
И захлопали в ладонь!

### **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 кулачком 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 животу)  
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 кулачок, подносим его к уху)

Отпустим комара? Отпустим! (подносим кулачок 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 щекам 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 убежать! (двумя пальчиками, указательным и средним, убегаем по поверхности)

## **Куручка**

Вышла куручка 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).

### **Ладшки**

Ладшки вверх,

Ладшки вниз,

А теперь их на бочок

И зажали в кулачок .

**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 кулачок в ритме потешки, при перечислении животных сгибать пальчики на обеих руках поочередно, на последней строчке помахать ладонями)

### **Моя семья**

Этот пальчик – дедушка (разжимаем поочередно пальцы из кулачка, 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 (поочередно 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 шлёпайте,(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 "комоч")

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!

З-з-з-з-з-з....." (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 – поймает. ("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 кулачка)  
Вышли пальчики гулять.  
Один, два, три, четыре, пять -  
(зажимаем пальчики в кулачок)  
В домик спрятались опять!

### **Тесто**

Тесто мы месили (сжимаем кисти рук)  
Мы пирог лепили (ладошки лепят)  
Шлёп, шлёп,

Шлёп, шлёп

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 разгибаем 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 кулачки).

### **Черепаха**

Шла по полю черепаха (идем пальчиками)

И дрожала вся от страха (руки в кулачках, кулачки 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 кулачки)

Но одна из них ушла домой поспать, (Ладони прижимают друг к другу, кладут под щечку (“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 кулачки, стучат ими друг  
о друга.)

Раз, два, три, четыре, пять.

Я стучу, стучу по ёлке, (Стучат кулаками друг о друга,  
чередую 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 кулачки)

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 носках, на животах, коленях и носках.

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

Припев ("собираем складки" - щипает себя)

3. У котят шерстка, шерстка, шерстка, шерсточка везде. (2 раза)

Припев (поглаживаем всё тело, изображая шерстку).

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

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

## **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

Па - па, ма - ма, брат и я —

вме - сте дру - жна - я се - мья. Раз, два,

три, че - ты - ре, все жи - вем в од - ной ква - рти - ре.

Папа, мама, брат и я —

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

Вместе дружная семья.

*Показывают крепко сжатый кулак 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 кулак правой руки.*

## Гном

Легко, с движением

Е



До-ждик, до-ждик, за ок-ном. Под до-ждем ос - тал - ся гном.

Н, Е



По - ско - рей кон - чай - ся, до-ждик, мы гу - лять ид - ти не мо-жем.

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

Д



Э - то мяч, кру-глый мяч, кра-сный мяч, глад-кий мяч.

А Д



Лю - бит мя - чик пры - гать вскачь. Вот так мяч, кру-глый мяч.

Это мяч, круглый мяч,

*«Рисуют» руками большой круг.*

Красный мяч, гладкий мяч.

*Два раза «рисуют» полукруг.*

Любит мячик прыгать вскачь.

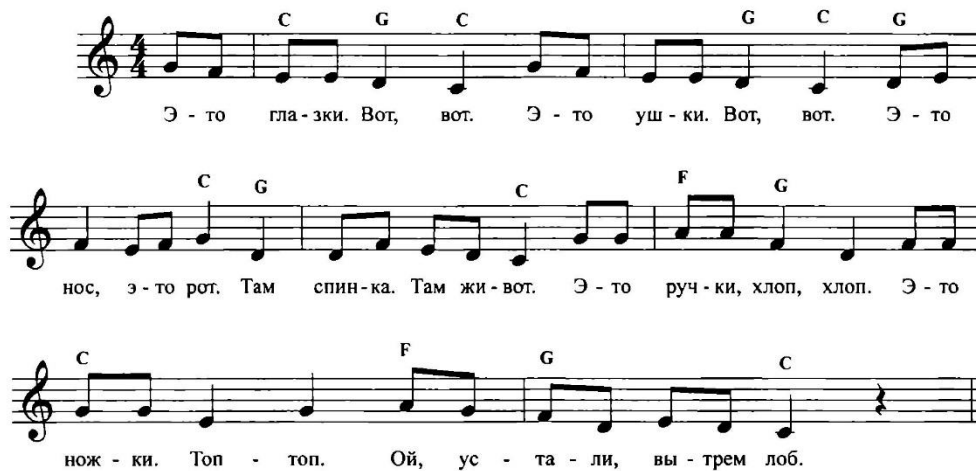
*Четыре ритмичных прыжка на  
обеих ногах, держа руки на поясе.*

Вот так мяч, круглый мяч.

*Опять «рисуют» руками большой  
круг.*

Неторопливо

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.

Ой, устали, вытрем лоб.

*Показывают пальцем сначала ле-  
вый глаз, потом — правый.*

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

*Левой рукой показывают рот, пра-  
вой — нос.*

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

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

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

*Правой ладонью проводят по лбу.*

Протяжно

Умывалочка



Мы намылим наши ручки,

Раз, два, три. Раз, два, три.

А над ручками, как тучки,

Пузыри, пузыри.

*Круговыми движениями трут 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



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



Это платье для Наташки —

Красные горошки.

А на платье два кармашка,

Спрячем в них ладошки.

*Четыре ритмичных поворота вправо-влево, держа руки на поясе.*

*Четыре ритмичных прыжка на обеих ногах.*

*«Рисуют» на животике два кармашка.*

*Прикладывают обе ладошки к животу.*

### Брюки

Спокойно



Эти брюки для Илюши

Сшила бабушка из плюша.

Ходит в них гулять Илья,

Он большой, как ты и я.

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

*Показывают, как бабушка шила брюки.*

*Идут по кругу, взявшись за руки.*

*Поднимают руки вверх, тянутся на носочках.*

### Тапки

Неторопливо



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,

А на спинке две картинки,

А еще четыре ножки,

Чтоб сидеть под стулом кошке.

*К прямой правой ладони присоеди-  
няют согнутую левую, чтобы по-  
лучился «стульчик».*

*Показывают два пальчика на пра-  
вой руке.*

*Показывают по два пальчика на  
обеих руках.*

*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.

Он теперь висит на елке  
И похож на сливу.

«Рисуют» руками круг.

Качают головами, изображают восторг.

*Запрокидывают голову, смотрят вверх.  
Приседают.*

## Сержанно



Эта каша для Любаши,

Пар над кашей поднялся.

Где же каша?

Нету! Вся!

*Держат перед собой руки, сложенные ковшиком.*

Тянутся руками вверх.

Пожимают плечами.

Отрицательно качают головой, а потом машут рукой.

## Спокойно



Вот тарелка для Валерки —

Для котлеты, для пюре,

Для блинов и гречки.

«Рисуют» руками большой круг.

«Рисуют» указательными пальцами маленькие колечки.

Загибают на левой руке пальчики  
правой рукой, начиная с большого

## Чашка

Неторопливо

Ча-шка си-ня-я для Ми-ти, что-бы ча-ю мог по-пить он,  
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

Игрово

У-ти-у-ти-ут-ки, у-точ-ки-ма-лют-ки,  
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



Петя, Петенька, 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



«Му-му-му! — мычит корова. — *Идут по кругу, сделав «рога» из указательных пальчиков.*

Забодаю Катю с Вовой.

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

Вы не пьете молоко?

*Ставят руки на пояс, делают сердитое лицо.*

Убегайте далеко!»

*Разбегаются.*

## Конь

Энергично



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



Мамочка, мамуля,  
Так тебя люблю я.

*Идут по кругу, взявшись за руки.*

*Останавливаются, прижимают руки к груди.*

Я платок тебе дарю,  
Вот как я тебя люблю.

*Протягивают руки вперед.*

*Идут по кругу, взявшись за руки.*

## Ворона

Игриво



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.*

## Воробьишка

Игриво, легко



Шустро скачет воробьишка,  
Птичка — серая малышка.

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

По двору шныряет,  
Крошки собирает.

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

## Ворона

Игриво



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.*

## Воробьишка

Игриво, легко



Шустро скачет воробьишка,  
Птичка — серая малышка.

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

По двору шныряет,  
Крошки собирает.

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

## Игрово      Зайка



Зайка в травке скок-скок.

Зайка прыг за кусток.

Смелый зайка не боится,

Не поймать его лисице.

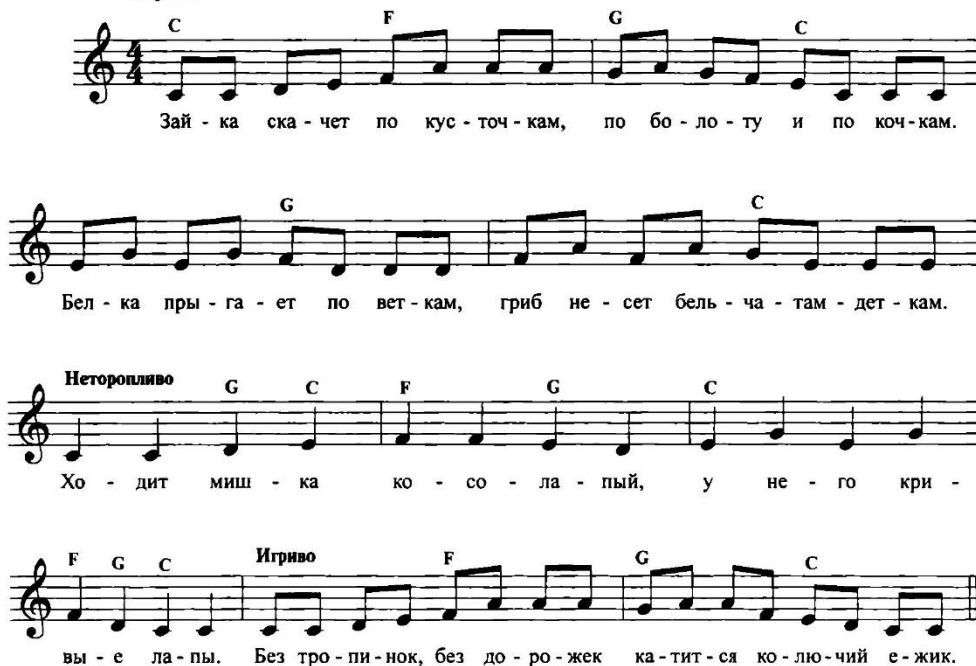
*Четыре прыжка по кругу друг за другом. Указательные пальчики — «ушки».*

*Присели.*

*Опять четыре прыжка по кругу.*

*Разбегаются по группе, педагог пытается их поймать.*

## Игрово      Звери



Зайка скачет 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 полуприседе, сделав круглые спинки.*

### Медвежонок

Умеренно

Мед-ве - жо - нок Жак про - сту - жен, мед е - му се - го - дня  
ну-жен. Мед да - дим е - му на у-жин, по-то - му что мы с ним дру-жим.

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

Гру - зо - вик пе - сок ве - зет. У - див - ля - ет - ся на - род:  
«Вот так чу - до - чу - де - са, в нем пе - сок под не - бе - са».

Грузовик песок везет,

Удивляется народ:

«Вот так чудо-чудеса,

В нем песок под небеса!»

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

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

*Два раза наклоняют голову вправо-влево.*

*Тянутся руками вверх, поднимаются на носочки.*

### «Тучка» на колесах

Весело



Эта «тучка» на колесах  
Дождь по городу везет.

Станут чистыми дороги,  
Если «тучка» их польет.

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

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

### Одуванчик

Спокойно



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.*

**Плвно** **Бабочка**

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.

*Бегут по кругу, изображая полет бабочки.*

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

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