

# ЗИМНЯЯ ПАЛЬЧИКОВАЯ ГИМНАСТИКА

## «Птички зимой»

Прилетайте, птички!

*(«Зовущие» движения пальцами обеих рук)*

Сала дам синичке.

*(«Режущие движения» одной ладони по другой)*

Приготовлю крошки,

*(Пальцы щепоткой – «крошить» хлеб)*

Хлебушка немножко.

*(Тереть подушечки пальцев друг о друга)*

Эти крошки – голубям,

*(Вытянуть вперед правую руку с раскрытой ладонью)*

Эти крошки – воробьям.

*(То же самое с левой ладонью)*

Галки да вороны,

Ешьте макароны!

*(Тереть ладонь о ладонь, катая из хлеба макароны)*

## «Зимние забавы»

Что зимой мы любим делать?

В снежки играть, на лыжах бегать,

На коньках по льду кататься,

Вниз с горы на санках мчаться.

*(Поочередно соединяют большой палец с остальными.)*

Новогодние игрушки

Праздник приближается,

Елка наряжается.

*(Поднимают руки вверх «к макушке елки» и, опуская вниз, разводят в стороны.)*

Мы развешали игрушки:

Бусы, шарики, хлопушки.

*(Поочередно соединяют большой палец с остальными.)*

А здесь фонарики висят,

Блеском радуют ребят.

*(Крутят ладошками в воздухе - «фонарики».)*

## «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 "комки")*

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)*.

### **«Снежок»**

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

### **«Спортсмены»**

Чтоб болезней не бояться *(Поднимают руки к плечам, плечам, в стороны.)*  
Надо спортом заниматься *(Сжимаем и разжимаем кулаки.)*  
Играет в теннис теннисист *(Сгибаем пальцы в кулачок, начиная с мизинца.)*  
Он спортсмен, а не артист.  
В футбол играет футболист.  
В хоккее играет хоккеист,  
В волейбол — волейболист,  
В баскетбол — баскетболист.

### **«Лыжники»**

Мы бежим с тобой на лыжах  
*(Дети "скользят" шагают пальцами по столу (на лыжах))*  
Снег холодный лыжи лижет  
*("Скользят", делая поочередно движения пальцами)*  
А потом – на коньках,  
*("бегут" на коньках)*  
Но упали мы. Ах!  
А потом снежки лепили,  
*(Показывают, как лепят снежки (сверху то одна рука, другая))*  
А потом снежки катили,  
*(Катят воображаемый комок)*  
А потом без сил упали  
*("Кидают друг в друга")*  
И домой побежали

### **«Зимние забавы»**

Лепим мы из снега ком,  
*(Дети сжимают и разжимают кисти рук)*  
Из комочков слепим дом.  
*(Соединяют кончики пальцев рук, слегка разводят ладони в стороны)*  
Звери будут в доме жить,  
*(Хлопают в ладоши)*  
Веселиться и дружить,  
Вместе домик сторожить  
*(Соединяют руки в «замок»)*  
Давай, дружок  
Давай, дружок, смелей, дружок!  
*(Дети лепят воображаемый ком и катят его от себя)*  
Кати по снегу свой снежок –  
Он превратится в толстый ком.  
*(Рисуют в воздухе круг)*  
И станет ком снеговиком.  
*(Дети рисуют три разные по величине круга снизу вверх)*  
Его улыбка так светла!  
*(Прикладывают ладони к щекам, изображая широкую улыбку)*  
Два глаза, шляпа, нос, метла...  
*(Дети показывают указательными пальцами глаза, ладонью – шляпу, кулачком правой руки – нос и воображаемую метлу)*  
Но солнце припечёт слегка –  
*(Дети поднимают руки вверх)*  
Увы! И нет снеговика!  
*(Поднимают плечи и разводят руки в стороны, затем садятся на корточки, закрывая голову руками)*

### **«Мороз»**

Вечер приближается *(разведите руки в стороны),*  
Вьюга начинается *(покачайте над головой руками из стороны в сторону).*  
Крепчает мороз *(с усилием сожмите кулаки)*  
—Щиплет щеки, щиплет нос *(пальцами слегка ущипните щеки и нос)*  
Руки стали замерзать *(потрите ладони)*  
Надо их отогреть *(подышите на ладони).*  
Вечер приближается *(разведите руки в стороны)*  
Темнота сгущается.

### **Зима**

Пришла зима, *(трём ладошки друг о друга)*  
Принесла мороз. *(пальцами массируем плечи, предплечья)*  
Пришла зима, *(трём ладошки друг о друга)*  
Замерзает нос. *(ладошкой массируем кончик носа)*

Снег, *(плавные движения ладонями)*  
Сугробы, *(кулаки стучат по коленям попеременно)*  
Гололед. *(ладони шоркают по коленям разнонаправлено)*  
Все на улицу — вперед! *(обе руки протянуть вперед)*

### **«Мороз»**

Ой, сердит мороз *(качают головой, взявшись за нее руками)*  
Ветки снегом занес. *(Взмахивают кистями рук)*  
Хватает за нос. *(Хватают себя за нос)*  
Щиплет до слез *(Щиплют себя за щеки)*  
Ребятишки не пугаются *(Грозят пальчиком)*  
И на лыжах *(«Едут на лыжах»)*  
И на саночках катаются *(«Едут на санках»)*  
Над морозом сердитым потешаются. *(Прыгают и одновременно хлопают в ладоши)*

### **«Зима»**

Наши ручки замерзают. *(Кулачки крепко прижать друг к другу)*  
Поиграем – ка немножко *(Разжать кулачки, хлопать в ладони.)*  
Да похлопаем в ладошки. *(Хлопать в ладоши)*  
Хлоп, хлоп, хлоп, хлоп!  
Пальчики, чтоб их согреть, *(Прижать ладони друг к другу, тереть)*  
Сильно надо растереть. *(ладонь о ладонь.)*  
Пальчики мы согреваем, *(Греем руки круговыми движениями)*  
Их сжимаем – разжимаем! *(сжимаем и разжимаем кулачки.)*

### **«Новогодний праздник»**

Ждали праздника мы долго. *(Трём ладошку о ладошку.)*  
Наконец пришла зима. *(Сжать кулаки, прижать их друг к другу.)*  
Наконец пришла зима *(Пальцы «идут» по столу, по коленкам.)*  
В гости ёлку привела.  
*(Пальцы показывают Ёлочку, указательные пальцы сцепляются)*  
К ёлке все мы подошли,  
Хороводы завели. *(Круговые движения кистями рук.)*  
Покружились, поплясали, *(Кисти рук опустить, расслабить.)*  
Даже чуточку устали.  
Дед Мороз скорей приди,  
*(Ладони прижать друг к другу, потом протянуть вперёд).*  
Нам подарки принеси.

### **«Подарки»**

Дед мороз принес подарки: *(«Шагают» пальчиками по столу.)*  
Буквари, альбомы, марки, *(На каждое название загибают*  
Кукол мишек и машины, *по одному пальчику, сначала на*  
Попугая и пингвина, *правой, потом на левой руке.)*

Шоколадок пол мешка  
И пушистого щенка!  
Гав! Гав!

*(Делают из пальчиков правой руки  
мордочку щенка, согнуты  
средний и указательный пальчики – «ушки»)*

### **«На ёлке»**

Мы на елке веселились,  
И плясали, и резвились.  
После добрый Дед Мороз

*(Ритмичные хлопки в ладоши)*

*(Удары кулачками.)*

*(«шагают» средним и указательным пальчиками по столу.)*

Нам подарки преподнес. *(«рисуют» руками большой круг.)*

Дал большущие пакеты,

В них же вкусные предметы: *(Ритмичные хлопки в ладоши)*

Конфеты в бумажках синих, *(Загибают пальчики, начиная с большого)*

Орешки рядом с ними,

Груша, яблоко,

Один золотистый мандарин.

### **«Елочка»**

Ждут красавицу колючую *(«Рисуют» руками елочку.)*

В каждом доме в декабре. *(Делают ладошками «дом».)*

На ветвях зажгут фонарики, *(Показывают «фонарики».)*

Искры брызнут в серебре. *(Руки над головой, пальцы оттопырены.)*

Сразу станет в доме празднично, *(Берутся за руки и становятся в хоровод.)*

Закружится хоровод.

Дед Мороз спешит с подарками, *(Идут по кругу с воображаемым*

Наступает Новый год. *мешком за плечами.)*

### **«Наряжаем ёлку»**

Раз, два, три, четыре, пять

*(Поочерёдно соединяют подушечки пальцев обеих рук, начиная с большого.)*

Будем ёлку наряжать

*(Соединяют ладони «домиком» над головой и разводят руки в стороны)*

Мы повесим шарик,

*(Соединяют подушечки пальцев обеих рук, образуя шарик)*

Яркие фонарики,

*(Прижимают ладони друг к другу, пальцы раздвинуты, выполняют  
вращательные движения ладонями вперёд – назад)*

Весёлого Петрушку,

*(Показывают длинный нос)*

И разные игрушки:

*(Вытягивают ладони вперёд)*

И мишку - шалунишку

*(Показывают «мишкины лапы» и покачиваются из стороны в сторону)*

И зайньку – трусишку

( Прикладывают раскрытые ладони к голове).

**«Новый год»**

Наступает Новый год! *(Хлопаем в ладоши)*

Дети водят хоровод.

*(Кисти сцеплены пальцами, руки вытянуты, кисти вращаем внутрь-наружу)*

Висят на елке шарики, *(Поочередно соединяем пальцы на двух руках, образуя шар)*

Светятся фонарики. *(Фонарики)*

Вот сверкают льдинки, *(Сжимать и резко разжимать кулаки поочередно)*

Кружатся снежинки. *(Легко и плавно двигать кистями)*

В гости Дед Мороз идет, *(Пальцы шагают по коленям или по полу)*

Всем подарки он несет. *(Трем друг об друга ладони)*

Чтоб подарки посчитать,

*(Хлопаем по коленям или по полу, одна рука - ладонью, другая - кулаком, затем меняем)*

Будем пальцы загибать: *(по очереди массируем каждый палец)*

1,2,3,4,5,6,7,8,9,10.