

Муниципальное дошкольное образовательное учреждение  
«Детский сад № 103 комбинированного вида»



**Пальчиковые игры**  
**Про части тела, фрукты и овощи, спорт.**

г. Ухта  
2019г



## Пальчиковые игры по «Здоровому образу жизни»

### Весёлый человечек.

Я – веселый человечек,

Я гуляю и пою.

Я – веселый человечек,

Очень я играть люблю. *Указательные и средние пальчики обеих рук «шагают» по столу.*

Разотру ладошки сильно, *Растирают ладони.*

Каждый пальчик покручу,

Поздороваясь с ним сильно

И вытягивать начну. *Охватывают каждый палец у основания и вращательными движениями поднимаются до ногтевой фаланги.*

Руки я затем помою, *Потирают ладони.*

Пальчик к пальчику сложу,

На замочек их закрою

И тепло поберегу. *Складывают пальцы в замок.*

### Дружные пальчики.

Эти пальчики щипают, *Большим и указательным пальцем щипаем ладонь другой руки (или мамину ладонь).*

Эти пальчики гуляют, *Указательный и средний "идут" по другой руке.*

Эти - любят поболтать, *Средний и безымянный шевелятся, трутся друг об друга (шурша).*

Эти - тихо подремать, *Безымянный и мизинец прижимаем к ладони.*

А большой с мизинцем братцем

Могут чисто умываться. *Крутим большим пальцем вокруг мизинца.*



**Девочки и мальчики**

Наши девочки и мальчики (дети держат руки на поясе)

Ловко прыгают как мячики (прыгают)

Головой слегка качают (качают головой)

И красиво приседают (приседают)

Ручками хлопают вот так, вот так (хлопки 4 раза)

Ножками топают вот так, вот так (топают 4 раза)

Кулачки сжимают вот так, вот так (Показывают один кулачок, портом другой)

Ладонки раскрывают вот так, вот так (Поочерёдно раскрывают ладонки)

На ладонки мы подуем (Дуют поочерёдно на обе ладонки)

Наши пальчики разбудим. (Шевелят пальчиками)

**Овощи.**

У Лариски –

Две редиски.

У Алёшки –

Две картошки.

У Серёжки сорванца –

Два зелёных огурца.

А у Вовки –

Две морковки.

Да ещё у Петьки –

Две хвостатых редьки.



### «Огород».

Массаж фаланг пальцев (на каждую строчку – разминание фаланги одного пальца; направление массажных движений – от ногтевой фаланги к основанию пальца)

Вырос у нас чеснок, указательный

Перец, томат, кабачок, средний

Тыква, капуста, картошка безымянный

Лук и немножко горошка. мизинец

Овощи мы собирали, мизинец

Ими друзей угощали, безымянный

Квасили, ели, солили, средний

С дачи домой увозили. указательный

Прощай же на год, большой палец левой руки

Наш друг – огород! большой палец правой руки

### Апельсин.

Мы делили апельсин. (дети разламывают воображаемый апельсин на дольки)

Много нас, (показывают 10 пальцев)

А он один. (показывают 1 палец)

Эта долька – для ежа.

Эта долька – для стрижа.

Эта долька – для утят.

Эта долька – для котят.

Эта долька – для бобра. (загибают по одному пальчику на каждую строчку)

А для волка – кожура. (бросательные движения правой рукой)

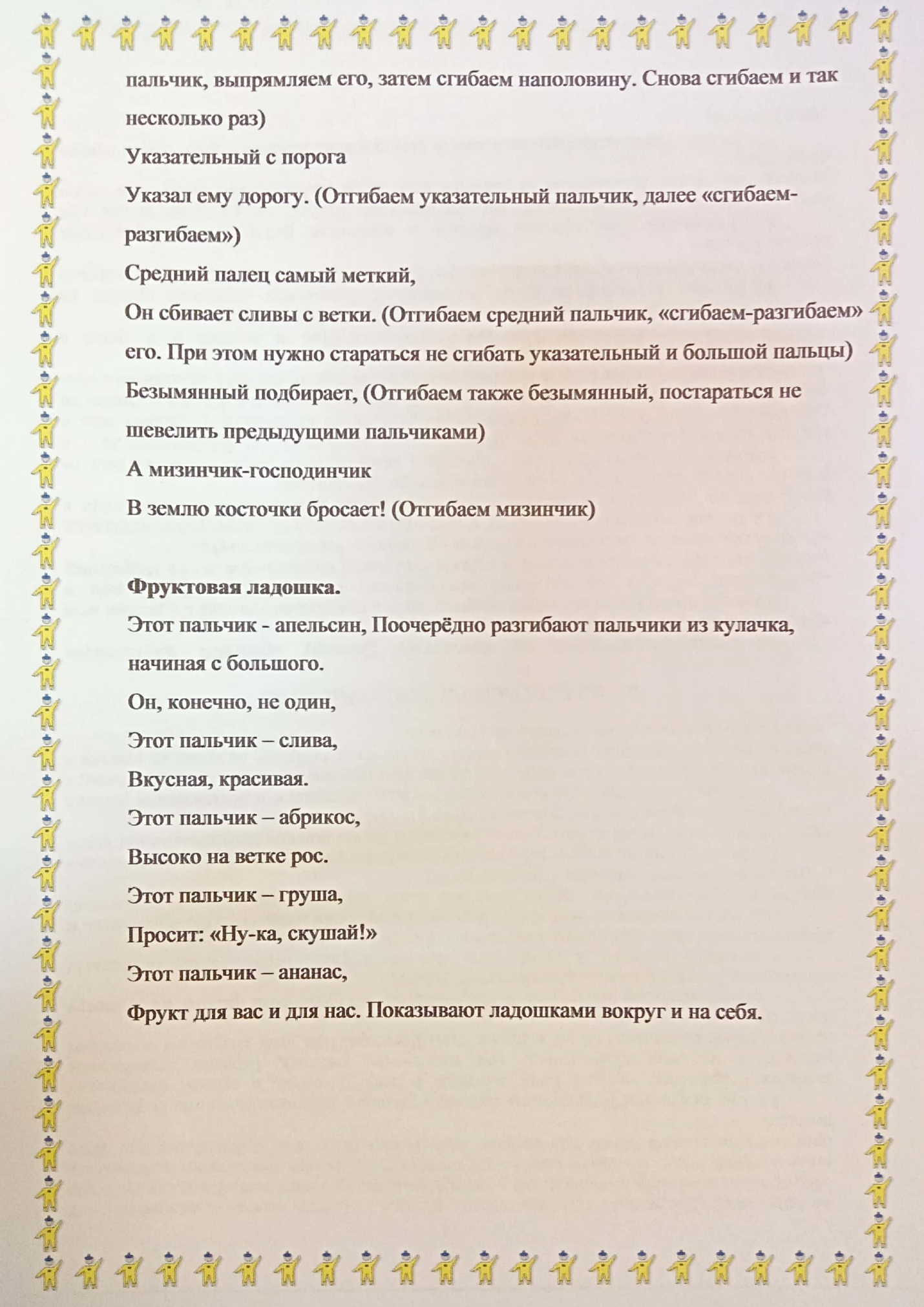
Он сердит на нас – беда!!! (сжимают кулаки и прижимают их к груди)

Разбегайтесь – кто куда!!! («бегут» пальцами по столу)

**Друзья – садоводы.**

Палец толстый и большой

В сад за сливами пошёл. (Ладонка собрана в «кулачок». Отгибаем большой



пальчик, выпрямляем его, затем сгибаем наполовину. Снова сгибаем и так несколько раз)

Указательный с порога

Указал ему дорогу. (Отгибаем указательный пальчик, далее «сгибаем-разгибаем»)

Средний палец самый меткий,

Он сбивает сливы с ветки. (Отгибаем средний пальчик, «сгибаем-разгибаем» его. При этом нужно стараться не сгибать указательный и большой пальцы)

Безымянный подбирает, (Отгибаем также безымянный, постараться не шевелить предыдущими пальчиками)

А мизинчик-господинчик

В землю косточки бросает! (Отгибаем мизинчик)

**Фруктовая ладошка.**

Этот пальчик - апельсин, Поочередно разгибают пальчики из кулачка, начиная с большого.

Он, конечно, не один,

Этот пальчик – слива,

Вкусная, красивая.

Этот пальчик – абрикос,

Высоко на ветке рос.

Этот пальчик – груша,

Просит: «Ну-ка, скушай!»

Этот пальчик – ананас,

Фрукт для вас и для нас. Показывают ладошками вокруг и на себя.





### Яблонька

У дороги яблонька стоит, Руки сплести над головой, пальцы разжаты.  
На ветке яблочко висит. Сложить запястья вместе.  
Сильно ветку я потряс, Руки над головой, движения вперед-назад.  
Вот и яблочко у нас. Ладони перед грудью, имитируют, что держат яблоко.  
В сладко яблочко вопьюсь,  
Ах, какой приятный вкус. Соединить запястья, ладони развести.

### «Яблочко» (русская народная потешка).

Катилось яблочко по огороду Сложите руку в кулак и покрутите кулаком.  
И упало прямо в воду –  
Бульк! Уроните руку вниз

### «Салат».

Мы морковку чистим- чистим, (Энергично проводят кулачком правой руки по ладони левой).  
Мы морковку трём-трём, (Прижимают кулачки к груди и делают ими резкие движения вперед-назад).  
Сахарком её посыплем («Посыпают сахарком», мелко перебирая пальчиками).  
И сметанкою польём. (Кулачком делают движения сверху вниз, как бы поливая).  
Вот какой у нас салат, Протягивают ладони вперед).  
Витаминами богат! (Поглаживают ладошкой живот)



### Зимние забавы.

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).

### Спортсмены

Чтоб болезней не бояться Поднимают руки к плечам, плечам, в стороны.

Надо спортом занимать 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 хоккей играет хоккеист,

В волейбол — волейболист,

В баскетбол — баскетболист.

### Лыжники

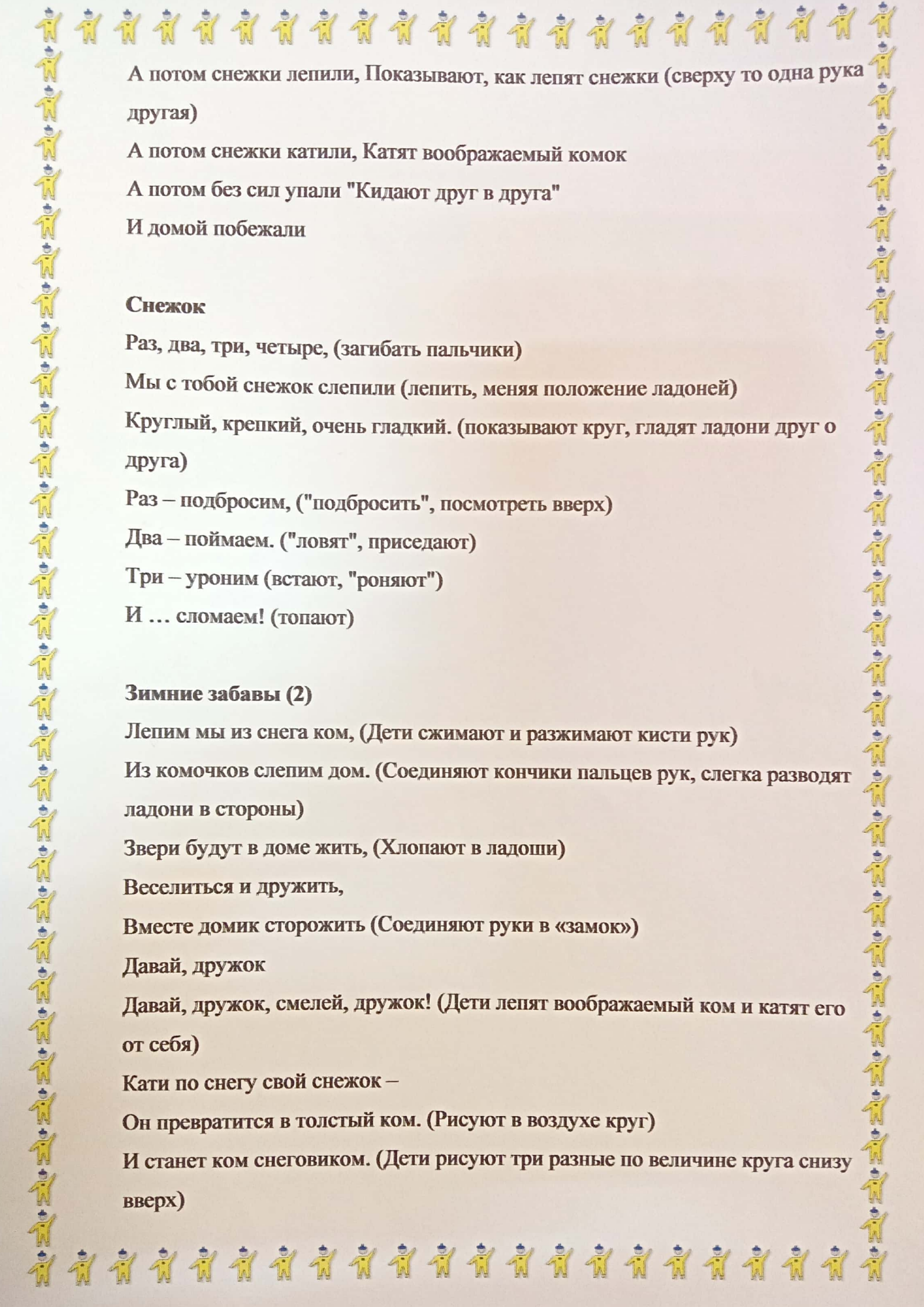
Мы бежим с тобой на лыжах Дети "скользят" шагают пальцами по столу (на лыжах)

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

### **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)

### **Зимние забавы (2)**

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

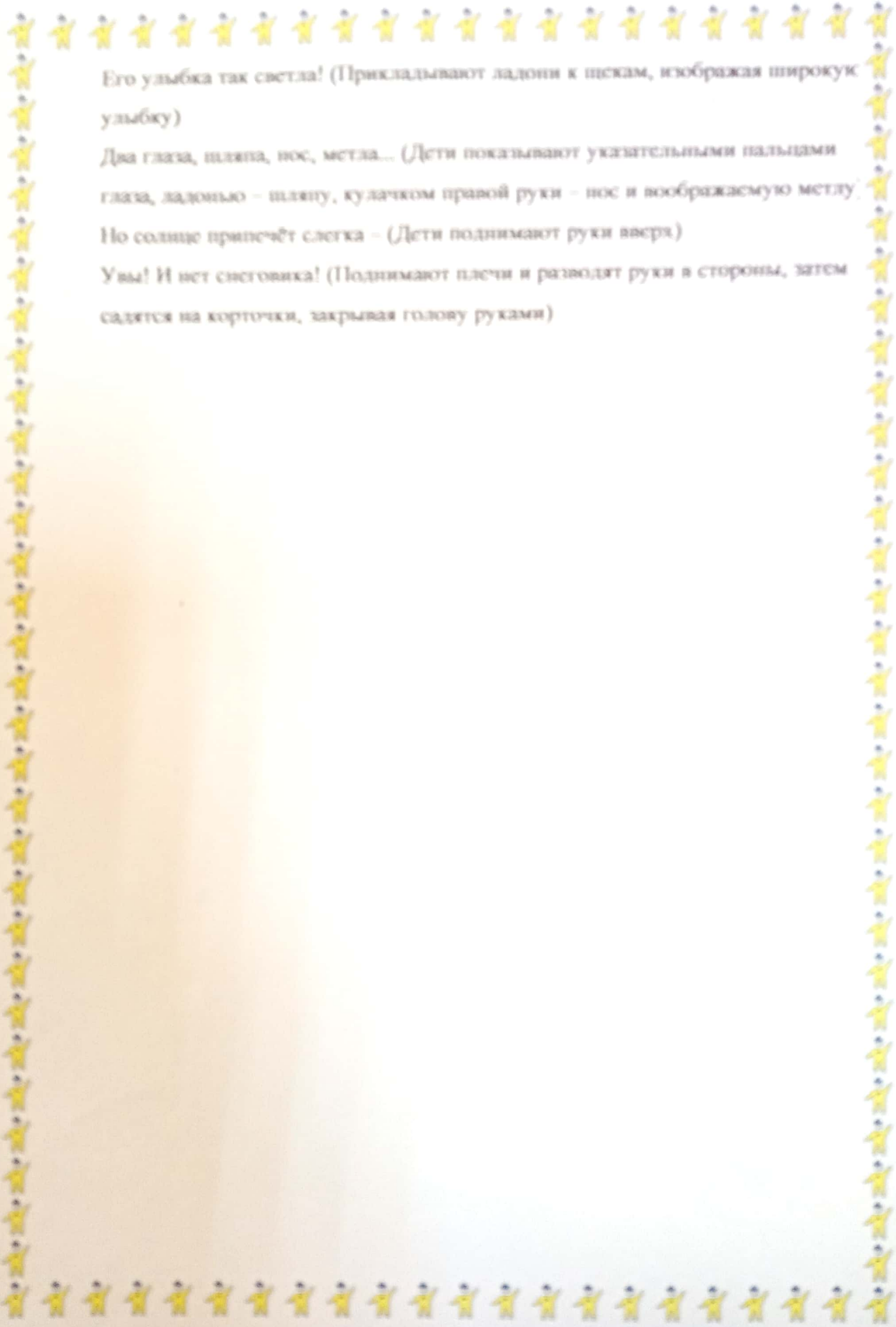
Давай, дружок, смелей, дружок! (Дети лепят воображаемый ком и катят его от себя)

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 широко 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)