**Пальчиковый фитнес для малышей**

**ШАЛУН**

Наша Маша варила кашу

Кашу сварила, малышей кормила.
*(чертить круговые линии на ладошке малыша)*
Этому дала, этому дала,
Этому дала, этому дала,

*(загибать пальцы с проговариванием соответствующих слов)*

А этому - не дала.
Он много шалил,
Свою тарелку разбил.
*(со словами последней строчки пальцами другой руки брать мизинчик и слегка покачивать)*

**ДЕТКИ**

Раз, два, три, четыре, пять,
Будем пальчики считать -
Крепкие, дружные,
Все такие нужные.
*(поднять кисть правой (левой) руки вверх, широко раздвинуть пальцы; поочерёдно сгибать их в кулачок, начиная с большого)*

Тише, тише, тише, не шумите!

Наших деток не будите!

Птички станут щебетать,

Будут пальчики вставать.

*(раскачивать кулачок вверх-вниз по ритмике стихотворных строк, а на слове “вставать” - открыть кулачок, широко раздвинув пальцы)*

**ПО ГРИБЫ**

Раз, два, три, четыре, пять,
Мы идём грибы искать!
Этот пальчик в лес пошёл,
Этот пальчик гриб нашёл.
Этот пальчик чистить стал.
Этот пальчик жарить стал,
Этот пальчик всё съел,

Оттого и потолстел.
*(попеременно сгибать пальцы, начиная с мизинца)*

**ПАЛЬЧИКИ**

Раз, два, три, четыре, пять,
Вышли пальчики гулять!
Раз, два, три, четыре, пять,
В домик спрятались опять.
*(поочерёдно разгибать все пальцы, начиная с мизинца, затем сгибать их в том же порядке)*

**ОСЕННИЕ ЛИСТЬЯ**

Раз, два, три, четыре, пять,  *(загибать пальцы, начиная с большого)*
Будем листья собирать.  *(сжимать и разжимать кулачки)*
Листья берёзы, листья рябины,  *(загибать пальчики, начиная с большого)*
Листья тополя, листья осины,
Листики дуба мы соберём.

**ЕСТЬ ИГРУШКИ У МЕНЯ**

Есть игрушки у меня:  *(хлопать в ладоши)*
Паровоз и два коня,
Серебристый самолёт,
Три ракеты, вездеход,
Самосвал,
Подъёмный кран.  *(загибать поочерёдно пальчики)*

**ПАСТУШОК**

Ой, ду-ду, ду-ду, ду-ду,
Потерял пастух дуду.  *(пальцы обеих рук сложены колечком и поднесены ко рту, имитировать* *игру на трубе)*

А я дудочку нашла,
Пастушку я отдала.  *(хлопки в ладоши)*
Ну-ка, милый пастушок,
Ты спеши-ка на лужок,
Там Бурёнка лежит
На теляток глядит.
А домой не идёт,
Молочка не несёт.
Надо кашу варить,

Деток *(можно произносить имя вашего малыша)*
Кашей кормить.  *(указательным пальцем одной руки круговые движения по ладошке другой руки)*

**ОЧКИ**

*(большой палец правой и левой руки вместе с остальными образуют колечко, колечки поднести к глазам)*
Бабушка очки надела
И внучонка разглядела.

**СТУЛ**

*(левая ладонь - вертикально вверх, к её нижней части приставляется кулачок (большим пальцем к себе); если малыш легко выполнит упражнение, можно менять положение руки на счёт раз)*

Ножки, спинка и сиденье -

Вот вам стул на удивленье.

**СТОЛ**

*(левая рука - в кулачок, сверху на кулачок опускается ладошка; если ребёнок легко выполняет это упражнение, можно менять положение рук: правая рука в кулачке, левая ладонь сверху кулачка)*

У стола 4 ножки

Сверху крышка, как ладошка.

**ЛОДКА**

*(обе ладони поставлены на ребро, большие пальцы прижаты к ладоням, как ковшик)*
Лодочка плывёт по речке,
Оставляя на воде колечки.

**ПАРОХОД**

*(обе ладони поставлены на ребро, мизинцы прижаты (как ковшик), а большие пальцы подняты вверх)*

Пароход плывёт по речке

И пыхтит он, словно печка.

**КОЗА**

*(внутренняя сторона ладони опущена вниз, указательный палец и мизинец выставлены вперёд, средний палец и безымянный палец прижаты к ладони и охвачены большим пальцем)*

У козы торчат рога,

Может забодать она.

**ЖУК**

*(пальчики сжаты в кулачок, указательный палец и мизинец разведены в стороны, ребенок шевелит ими)*

Жук летит, жук жужжит

И усами шевелит.

**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 )*

**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.