



**Картотека  
пальчиковой  
гимнастики  
для старшей  
группы**





## Картотека пальчиковой гимнастики для старшей группы

### КАРТОЧКА № 1

#### Книги

Много книжек есть на свете,  
Читать их очень любят дети.

Если книги мы прочтем,  
То узнаем обо всем:

*(Ладочки соединяют вместе «книжкой».*

*Раскрывают и  
закрывают «книгу».)*

Про моря и океаны,  
Удивительные страны.

Про животных прочитаем  
И про космос мы узнаем.

*(Поочередно соединяют одноименные  
пальцы обеих рук, начиная с мизинцев.)*





## Картотека пальчиковой гимнастики для старшей группы

### КАРТОЧКА № 2

Дружат в нашей группе  
Девочки и мальчики.  
*(Пальцы рук соединяют в замок  
(несколько раз) )*  
Мы с тобой подружим  
Маленькие пальчики.  
Раз, два, три, четыре, пять  
Начинаем мы считать.  
*(пальцы с мизинчика поочередно  
соединяют друг с другом)*  
Раз, два, три, четыре, пять  
Мы закончили считать  
*(Руки вниз, встряхивают кистями)*





## Картотека пальчиковой гимнастики для старшей группы

### КАРТОЧКА № 3

#### **Орешник**

Орешник ветки наклонил –  
(«Кивающие» движения ладоней.)

Зверят орешком угостил:  
(Сжать кулачки.)

Вот орешек для бельчонка,

Вот орешек для зайчонка,

Вот орешек хомячку,

Вот орех бурундучку,

И орешек для меня

Приготовил он, друзья.

(Массирование пальцев, начиная с  
мизинца.)





## Картотека пальчиковой гимнастики для старшей группы

### КАРТОЧКА № 4

#### Грибы

Где берёзки да дубы  
*(Поставить руки локтями на стол,  
кисти поднять вверх, пальцы  
растопырить.)*

Летом выросли грибы.  
*(Ладонь левой руки – ножка гриба,  
ладонь правой – шляпка.)*

Тут - волнушки и опята,  
Там - лисички и маслята.

Под сосной - боровики,  
*(Загибать пальцы на каждое название  
гриба.)*

Так им рады грибники.  
*(Указательным и средним пальцем  
«ходить» по столу.)*

М. Абина





## Картотека пальчиковой гимнастики для старшей группы

### КАРТОЧКА № 5

#### **Фруктовая ладошка**

Этот пальчик — апельсин,

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,

*(Поочередно разгибают пальчики  
из кулачка, начиная с большого.)*

Фрукт для вас и для нас.

*(Показывают ладошками вокруг и  
на себя.)*





## Картотека пальчиковой гимнастики для старшей группы

### КАРТОЧКА № 6

#### Капуста

Мы капусту рубим-рубим,  
*(Поочередные движения прямыми  
ладонями вверх-вниз.)*

Мы капусту солим-солим,  
*(Поочередное поглаживание подушечек  
пальцев.)*

Мы капусту трем-трем,  
*(Потирать кулачок о кулачок.)*

Мы капусту жжем-жжем.  
*(Сжимать и разжимать кулачки.)*





## Картотека пальчиковой гимнастики для старшей группы

### КАРТОЧКА № 7

#### Ветер

Ветер по лесу летал,  
Ветер листики считал:

*(Плавные, волнообразные движения ладонями.)*

Вот дубовый,  
Вот кленовый,

Вот рябиновый резной,  
Вот с березки — золотой,

*(Загибают по одному пальчику на обеих руках.)*

Вот последний лист с осинки  
Ветер бросил на тропинку.

*(Спокойно укладывают ладони на стол.)*







## Картотека пальчиковой гимнастики для старшей группы

### КАРТОЧКА № 8

#### Машина каша

Маша каши наварила,  
Маша кашей всех кормила.

*(Указательным пальцем правой руки  
дети мешают в левой ладошке.)*

Положила Маша кашу  
Кошке — в чашку,  
Жучке — в плошку,  
А коту — в большую ложку.

В миску курицам, цыплятам  
И в корытце пороссятам.

*(Загибают по одному пальчику на  
левой руке.)*

Всю посуду заняла,  
*(Разжимают кулачок.)*

Все до крошки раздала.  
*(Сдувают «крошку» с ладошки.)*

Н. Нищева





## Картотека пальчиковой гимнастики для старшей группы

### КАРТОЧКА № 9

Вдоль по реченьке  
*(Изобразить руками ровную  
поверхность)*  
Лебедушка плывет,  
Выше бережка  
Головушку несет,  
*(Поднять согнутую руку, локоть  
выставить вперед, кисть руки с  
сомкнутыми пальцами сильно наклонить  
к локтю.)*

Белым крылышком  
Помахивает,  
*(Помахать руками.)*  
На цветы водичку  
Стряхивает.  
*(Потрясти кистями рук.)*





## Картотека пальчиковой гимнастики для старшей группы

### КАРТОЧКА № 10

#### Москва

Москва – это Красная площадь,  
*(Положить ладони на стол, прижав друг к другу.)*

Москва – это башни Кремля.  
*(Сложить «домик» из рук.)*

Москва – это сердце России,  
*(Сжимать и разжимать кулачки.)*

Которое любит тебя.

*(Прижать ладони к сердцу.)*

В. Степанов





## Картотека пальчиковой гимнастики для старшей группы

### КАРТОЧКА № 11

#### Игрушки

У Антошки есть игрушки:  
Вот веселая лягушка.  
Вот железная машина.  
Это мяч. Он из резины.  
Разноцветная матрешка  
И с хвостом пушистым кошка.  
*(Поочередно сгибают пальчики в кулачок, начиная с большого.)*





## Картотека пальчиковой гимнастики для старшей группы

### КАРТОЧКА № 12

#### Стирка

Мы белье стирали,

*(Тереть одни кулачок об другой.)*

В речке полоскали,

*(Движения ладонями вправо-влево.)*

Выжали, развесили –

*(Сжимать-разжимать кулачки,*

*имитировать движения,*

*изображающие развешивание белья.)*

То-то стало весело!

*(Круговые движения кистями, ладони*

*вверх, пальцы разведены в стороны*





## Картотека пальчиковой гимнастики для старшей группы

### КАРТОЧКА № 13

#### Моя семья

Этот пальчик – дедушка,

Этот пальчик – бабушка,

Этот пальчик – папочка,

Этот пальчик – мамочка,

Этот пальчик – я,

Вот и вся моя семья!

*(Поочередно сгибать пальцы на  
обеих руках, начиная с большого,  
на последнюю строчку –  
показать ладошки.)*





## Картотека пальчиковой гимнастики для старшей группы

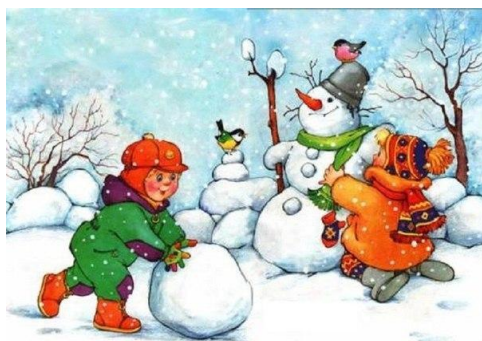
### КАРТОЧКА № 14

#### Снежный ком

Взяли дети белый ком,  
Лепить будем снежный дом.  
*(Имитировать движения,  
изображающие лепку снежком.)*

Мы польем его водой,  
Домик будет ледяной.  
*(«Плескать» ладонями воду.)*

Ком за комом мы кладем,  
Вот и вылепили дом.  
*(Ставить кулачок на кулачок, затем  
сделать из ладоней домик.)*





## Картотека пальчиковой гимнастики для старшей группы

### КАРТОЧКА № 15

#### 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.)*







## Картотека пальчиковой гимнастики для старшей группы

### КАРТОЧКА № 16

#### Строители

Рядом с нами, за углом,

*(Руки сжаты в кулаки. Разжимать пальцы правой руки, начиная с мизинца.)*

Дружно строят новый дом

*(Руки сжаты в кулаки. Разжимать пальцы левой руки, начиная с мизинца.)*

Каменщик, маляр, электрик,

*(Сгибать пальцы правой руки, начиная с большого.)*

И сантехник.

*(Стукнуть кулаком правой руки ладонь левой.)*





## Картотека пальчиковой гимнастики для старшей группы

### КАРТОЧКА № 17

#### 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».)*





## Картотека пальчиковой гимнастики для старшей группы

### КАРТОЧКА № 18

**Дятел**

Тук-тук-тук, тук-тук-тук,  
*(Постучать кулачком правой руки по раскрытой ладони левой.)*

Раздается чей-то стук.  
*(Наоборот.)*

Это дятел на сосне  
*(Соединить все пальцы правой руки, изображая клюв дятла, левую руку поднять, пальцы развести в стороны, изображая дерево.)*

Долбит клювом по коре.  
*(Пальцами, изображающими клюв, постучать по ладони другой руки.)*





## Картотека пальчиковой гимнастики для старшей группы

### КАРТОЧКА № 19

#### Дикие животные

Это зайчонок, это бельчонок,  
Это лисенок, это волчонок,  
*(Сгибают пальцы в кулачок,  
начиная с мизинца.)*

А это спешит, ковыляет  
спросонок

Бурый, мохнатый, смешной  
медвежонок.

*(Вращают большим пальцем.)*





## Картотека пальчиковой гимнастики для старшей группы

### КАРТОЧКА № 20

#### Домашние птицы

Есть у курицы цыпленок,  
У гусыни есть гусенок,  
У индюшки — индюшонок,  
А у утки есть утенок.

*(Большим пальцем поочередно  
касаются остальных, начиная с  
мизинца.)*

У каждой мамы малыши  
Все красивы, хороши!

*(Показывают пальчики, играя  
ими.)*





## Картотека пальчиковой гимнастики для старшей группы

### КАРТОЧКА № 21

#### Домашние животные

Довольна корова своими телятами,  
Овечка довольна своими ягнятами,  
Кошка довольна своими котятами,  
Кем же довольна свинья?

Поросятами!

Довольна коза своими козлятами,  
А я довольна своими ребятами!

*(Показывают поочередно пальцы  
сначала на одной, затем на другой  
руке, начиная с больших.)*





## Картотека пальчиковой гимнастики для старшей группы

### КАРТОЧКА № 22

#### Прятки

В прятки пальчики играли  
И головки убирали,  
Вот так, вот так,  
И головки убирали.  
*(Ритмично сгибать и разгибать  
все пальцы одновременно.  
Усложнение: поочередное  
сгибание каждого пальчика на  
обеих руках.)*





## Картотека пальчиковой гимнастики для старшей группы

### КАРТОЧКА № 23

#### Спортсмены

Чтоб болезней не бояться,  
Надо спортом заниматься.  
*(Поднимают руки к плечам, вверх, к  
плечам, в стороны.)*

Играет в теннис теннисист,  
Он спортсмен, а не артист.  
В футбол играет футболист,  
В хоккей играет хоккеист,  
В волейбол — волейболист,  
В баскетбол — баскетболист.  
*(Сгибают пальцы в кулачок, начиная  
с мизинца.)*







## Картотека пальчиковой гимнастики для старшей группы

### КАРТОЧКА № 24

#### **Наша армия**

Аты-баты, аты-баты!  
На парад идут солдаты!  
Вот идут танкисты,  
Потом артиллеристы,  
А потом пехота —  
Рота за ротой!  
*(Поочередно «шагают»  
указательным и средним  
пальцами правой и левой руки.)*





## Картотека пальчиковой гимнастики для старшей группы

### КАРТОЧКА № 25

#### Наши мамы

Много мам на белом свете,  
Всех их очень любят дети!  
*(Разводят руки в стороны, затем  
крепко обхватывают себя за  
плечи.)*

Журналист и инженер,  
Повар, милиционер,  
Швея, кондуктор и учитель,  
Врач, парикмахер и строитель —  
*(Поочередно сгибают пальчики,  
начиная с мизинца, сначала на  
одной, затем на другой руке.)*

Мамы разные нужны,  
*(Сжимают обе ладошки в «замочек».)*  
Мамы разные важны!  
*(Разводят руки, поднимают ладошками  
вверх.)*





## Картотека пальчиковой гимнастики для старшей группы

### КАРТОЧКА № 26

#### Комнатные растения

На окно скорее глянь:

Здесь у нас цветет герань.

А здесь красавец бальзамин,

Амариллис рядом с ним.

Фуксия, бегония —

*(Сгибают пальцы в кулачок,  
начиная с мизинца.)*

Мы все названья помним!

*(Раскрывают ладошку.)*

Мы взрыхлим цветы, польем,

Пошевеливают опущенными вниз  
пальцами.

Пусть подрастают день за днем!

*(Обе ладошки соединяют  
«бутоном», поднимают над головой  
и раскрывают «цветком».)*





## Картотека пальчиковой гимнастики для старшей группы

### КАРТОЧКА № 27

#### Посуда

Девочка Иринка порядок  
наводила.

Девочка Иринка кукле  
говорила:

«Салфетки должны быть

в салфетнице,

Масло должно быть в масленке,

Хлебушек должен быть

в хлебнице,

А соль? Ну, конечно,

в солонке!»

*(Поочередно соединяют большой  
палец с остальными.)*





## Картотека пальчиковой гимнастики для старшей группы

### КАРТОЧКА № 28

#### Птички

Эта птичка – соловей,  
Эта птичка – воробей,  
Эта птичка – совушка,  
сонная головушка.

Эта птичка – свиристель,  
Эта птичка – коростель.  
(Загибать по одному пальчика на  
обеих руках.)

Эта птичка – злой орлан.  
(Махать сложенными накрест  
ладонями.)

Птички, птички, по домам.  
(Махать обеими руками, как  
крыльями.)





## Картотека пальчиковой гимнастики для старшей группы

### КАРТОЧКА № 29

#### Поднежник

Нежный цветок появился в лесу,  
*(Из кистей обеих рук, соединённых в  
запястьях – «Цветок».)*

Первым встречает он солнце, весну.  
*(«Солнышко» из обеих рук.)*

Утром весенним раскрыл лепесток,  
*(Соответственно.)*

В мягкой землице его корешки.  
*(Соединить ладони тыльными  
сторонами, пальцы опустить вниз.)*

Н.Нищева





## Картотека пальчиковой гимнастики для старшей группы

### КАРТОЧКА № 30

#### Луноход

Посмотрите, луноход  
По Луне легко идет.  
Он шагает очень важно,  
В нем сидит герой отважный.

*(Дети ставят на стол  
подушечки пальцев обеих рук,  
переносят на руки часть веса, а  
затем как бы шагают по  
очереди правой и левой рукой.  
Повторяют четверостишие  
несколько раз.)*





## Картотека пальчиковой гимнастики для старшей группы

### КАРТОЧКА № 31

#### Рыбки

Рыбки весело резвятся  
В чистой тепленькой воде.  
То сожмутся, разожмутся,  
То зароются в песке.  
*(Имитировать руками  
движения рыбок в соответствии  
с текстом.)*







## Картотека пальчиковой гимнастики для старшей группы

### КАРТОЧКА № 32

#### Транспорт

Будем пальчики сгибать —  
*(Сжимают и разжимают пальчики.)*

Будем транспорт называть:  
Автомобиль и вертолет,  
Трамвай, метро и самолет.  
*(Поочередно разжимают пальчики,  
начиная с мизинца.)*

Пять пальцев мы в кулак зажали,  
Пять видов транспорта назвали.  
*(Сжимают пальцы в кулачок, начиная  
с большого.)*





## Картотека пальчиковой гимнастики для старшей группы

### КАРТОЧКА № 33

**Детский сад**

Детский садик, детский сад!

Мальши туда спешат.

(Сжимать и разжимать кулачки.)

Посмотреть я в сад иду -

Что растёт в таком саду?

(«Шагать» средним и указательным пальцами.)

Может, груши, виноград?

Их всегда я видеть рад!..

(Соединить большой палец с остальными.)

- Что ты, дядя, не смей! -

(Махнуть рукой. Улыбнуться.)

Говорят мне мальши.

И кричат вдесятером:

"Это мы в саду растём!"

(Ладони друг против друга. Пальцы соединять парами.)

А. Ярославцев





## Картотека пальчиковой гимнастики для старшей группы

### КАРТОЧКА № 34

Что такое день победы  
*(рисует вопрос пальцами в  
воздухе),*  
Это праздник, ордена  
*(кулачок прикладываем к груди),*  
И награды боевые,  
и салюты золотые  
*(руки вверх, пальцы растопырим  
на обеих руках),*  
И тюльпанчики цветные  
*(покажу руками бутон),*  
И чистая земля.  
*(рисует большой круг в воздухе).*





## Картотека пальчиковой гимнастики для старшей группы

### КАРТОЧКА № 35

#### Новый дом

Тук-тук-тук, тук-тук-тук!  
Молоток бери, мой друг!  
*(Ударяют, чередуя, кулачком о кулачок.)*

Мы построим новый дом,  
*(Ставят рядом ладошки-«стены».)*

Есть окошко в доме том.

Есть еще одно, повыше,  
*(Складывают указательные пальцы полочкой, остальные соединяют «крышей».)*

Есть труба вверху на крыше.

*(Мизинец отставляют в сторону — труба.)*

Дом готов, зовем гостей:

«Приходите поскорей!»

*(Делают приглашающий жест рукой.)*





## Картотека пальчиковой гимнастики для старшей группы

### КАРТОЧКА № 36

#### Мебель

Мебель я начну считать:

Кресло, стол, диван, кровать,

Полка, тумбочка, буфет,

Шкаф, комод и табурет.

*(Пальцы обеих рук поочередно  
зажимают в кулачки.)*

Много мебели назвал —

Десять пальчиков зажал!

*(Поднимают зажатые кулачки  
вверх.)*





## Картотека пальчиковой гимнастики для старшей группы

### КАРТОЧКА № 37

**Лето наступает**

Вот и лето наступает

*(Последовательно соединять пальцы обеих рук с большими, начиная с мизинцев.)*

Всех на отдых приглашает

*(Соединять одноименные пальцы рук, начиная с больших.)*

Будем плавать, загорать

*(Круговые движения кистями, «солнце».)*

И на даче отдыхать

*(«Домик».)*

