

Картотека

**Пальчиковая
гимнастика**

Группа «Радуга».

Воспитатель:
С.А. Жаурова

Игрушки

«Шарик»

Все пальчики обеих рук – «в щепотке» и соприкасаются кончиками. В этом положении дуем на них, при этом пальчики принимают форму шара. Воздух «выходит», и пальчики принимают исходное положение.

Надуваем быстро шарик.

Он становится большой.

Вдруг шар лопнул, воздух вышел –

Стал он тонкий и худой.

«Мои игрушки»

Покажу я вам игрушки:

Это курочки пеструшки,

Указательный и большой пальцы каждой руки соединить подушечками (клюв), остальные пальцы направить вверх и слегка согнуть (гребешок).

Это зайка,

Средний и указательный пальцы правой руки направить вверх (ушки зайца), остальные прижать к ладони.

Это пёс.

Ладонь правой руки стоит на ребре (мордочка пса), большой палец направлен вверх (ушко).

Вот машинка без колёс.

Правую ладонь сложить в виде пригоршни и накрыть ею ладонь левой руки.

Это книжки-раскладушки.

Вот и все мои игрушки.

Руки рёбрами поставить на стол, ладони прижать друг к другу, а затем раскрыть.

«Юла»

Большим пальцем проводить по кончикам других пальцев, от указательного до мизинца и наоборот. Выполнять как правой, так и левой рукой.

Я юлу кручу, верчу,

И тебя я научу.

Части тела

«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.
Ох устали вытрем лоб!

Дети показывают части тела и выполняют движения в соответствии с текстом.

Одежда «Я перчатку надеваю»

Я перчатку надеваю,
Я в неё не попадаю.

Поглаживают по очереди одной рукой другую, как будто надевают перчатки.

Сосчитайте-ка ребятки,
Сколько пальцев у перчатки.
Начинаем вслух считать:
Раз, два, три, четыре, пять.
Загибают пальчики.

Осень «Листопад»

Листопад, листопад!
Листья по ветру летят:
сторону,

*Руки поднять вверх.
Покачивая кистями из стороны в
медленно опускать руки (листья опадают).*

С клёна – кленовый,
развести в стороны.

Пальцы выпрямить и максимально

С дуба – дубовый,
друг к другу.

Пальцы выпрямить и плотно прижать

С осины – осинový,
виде колечка.

Указательный и большой соединить в

С рябины- рябиновый.
стороны.

Пальцы выпрямить и слегка развести в

Полны листьев лес и сад
То-то радость для ребят!

Хлопки в ладоши.

«Осенью»

Ветры яблони качают.

Руки стоят на столе, опираясь на локти (стволы), пальцы разведены в стороны (кроны яблонь). Покачивать руками.

Листья с веток облетают.

Кисти рук расслаблены, расположены параллельно столу. Плавными движениями из стороны в сторону медленно опускать кисти рук на поверхность стола (листья опадают).

Листья падают в саду,

Их граблями я гребу.

Пальцы обеих рук подушечками опираются о поверхность стола (грабли).

Приподнимая руки, поскрести пальцами по поверхности стола, изображая работу граблями

Обувь

«Новые кроссовки»

Загибать на обеих руках пальчики по одному, начиная с больших пальцев.

Как у нашей кошки

На ногах сапожки.

Как у нашей свинки

На ногах ботинки.

А у пса на лапках

Голубые тапки.

А козлёнок маленький

Обувает валенки.

А сыночек Вовка –

Новые кроссовки.

Вот так, вот так,

Новые кроссовки.

«Шагать» указательным и средним пальчиками по столу.

Упражнение с пробками

Берём пластмассовые крышки от бутылок (4 штуки) и надеваем их на указательные и средние пальцы как обувь. И «идём пальцами, как ножками, не отрывая «Обувь» от поверхности стола.

Крышки пальчики обули,

Смело в них вперёд шагнули.

И пошли по переулку

На весёлую прогулку.

Пальцы – словно балеринки,

Но одетые в ботинки.

Каждый пальчик – будто ножка,

Только шаркает немножко.

Фрукты

«Яблоки»

Большой пальчик яблоки трясёт.

Кисти сжаты в кулак, разгибаем большой пальчик.
Второй их собирает.
Разгибаем указательный палец.
Третий их домой несёт.
Разгибаем средний палец
Четвёртый высыпает.
Разгибаем безымянный.
Самый маленький – шалун.
Разгибаем мизинец
Всё, всё, всё съедает.

«Компот»

Будем мы варить компот,
помешивание.

Левая рука – «ковшик», правая имитирует

Фруктов нужно много вот:
Будем яблоки крошить,
Грушу будем мы рубить,
Отожмём лимонный сок,
Слив положим на песок.
Варим, варим мы компот.
Угостим честной народ.

Загибают пальчики начиная с большого.

*Опять «варят» и «помешивают».
Развести руки в стороны.*

«Сливы»

Большой пальчик сливы трясёт.
Второй их собирает.
Третий их домой несёт.
Четвёртый высыпает.
Самый маленький – «шалун»
Всё, всё съедает.

Кисти сжаты в кулак.

*Разгибаем большой палец.
Разгибаем указательный палец.
Разгибаем средний палец.
Разгибаем безымянный.
Разгибаем мизинец.*

Овощи Капустка

Мы капустку рубим-рубим,
вверх-вниз
Мы капустку солим-солим,
подушечек пальцев
Мы капустку трём-трём,
Мы капустку жмём-жмём.

Движения прямыми ладонями

поочерёдное поглаживание

потирать кулачок о кулачок

сжимать и разжимать кулачки

«Репка»

Тянут, тянут бабка с дедкой
ногтевые фаланги

Вытягивание пальцев за

Из земли большую репку:
Вот пришла бы наша внучка,
прикасаются друг к другу.

Одноимённые пальцы

Помогла б собачка Жучка.
Где же кошка, мышка – крошка?
Хоть держалась крепко,
Вытянута репка.

Зима

«Снегири»

Четыре хлопка руками.

Вот на ветках, посмотри,
В красных майках снегири.
Распушили пёрышки.
Греются на солнышке.
Головой вертят,
Улетать хотят.
Кыш! Кыш! Улетели!
За метелью, за метелью!

Изображают «крылышки»

Повороты головой.

Вращательные движения кистями рук.

« Снежинки»

Ла-ла-ла, ла-ла-ла,
Туча по небу плыла.
округлить

Пальцы обеих рук соединить подушечками и

в форме шара (туча).

Вдруг из тучи над землёй
стороны.

Руки поднять вверх, пальцы развести в

Полетел снежинок рой.
руки (снежинки летят).

Поворачивать кисти, медленно опуская

Ветер дунул, загудел –
слегка вытянуть вперёд).

Подуть на кисти рук (губы округлить и

Рой снежинок вверх взлетел.

*Встряхнуть кистями рук, поднимая вверх,
вращать ими (снежинки летят).*

Ветер с ними кружится,
руки.

Вращать кистями, попеременно скрещивая

Может быть подружится.

Новый год

«Ёлочка»

Перед нами ёлочка.

Пальцы переплетены, большие подняты вверх.

Шишечки, игопочки,
Шарики, фонарики,
Зайки и свечки,
пальцы вверх ("Уши

*Кулачки, «игопочки»- раздвинуть пальцы.
Ладони держать «ковшиком».
Соединить оба кулачка вместе, указательные*

зайчиков.

*Звёзды, человечки.
пальчиками.*

Ладонка в виде звезды, «человечки» – походить

Домашние птицы **«Домашние птицы»**

*Есть у курицы цыплёнок,
остальных, начиная с мизинца.*

Большим пальцем поочерёдно касаться

*У гусыни есть гусёнок,
У индюшки – индюшонок,
А у утки есть утёнок.
У каждой мамы малыши,
Все красивы хороши!*

Показать все пальчики, «играя» ими.

«Петушок»

*Наш красивый петушок
Кверху поднял гребешок.
Крылышками машет.
На лужайке пляшет.
Крошки хлебные клюёт.
постучать по столу.
Пёстрых курочек зовёт.
движения.*

Обе руки сжаты в кулачки.

Разжать ладони.

Кистями помахать в воздухе.

Указательными пальцами

Кистями рук сделать манящие

Домашние животные **«Повстречались»**

На каждую фразу соединять одноимённые пальцы левой и правой рук по одному начиная с мизинца. На последнюю фразу показать «рога», одновременно выпрямив указательные пальцы и мизинцы.

Повстречались два котёнка: «Мяу – мяу».

Два щенка: «Ав – ав».

Два жеребёнка: «И-го-го»

Два телёнка, два быка:

«Му-у». Смотри, какие рога!

«Кот на печку пошёл»

Кот на печку пошёл,

Пальчики «шагают».

Горшок каши нашёл.
На печи калачи,
Как огонь горячи.
Пряники пекутся,
Коту в лапы не даются.

«Горшок из ладошек».
Ладошки «лепят калачи»
Подуть на ладошки.

Погрозить пальчиком.

«Собака»

У собаки острый носик,
Есть и шейка,
Есть и хвостик.

Правая ладонь на ребро, на себя. Большой палец вверх, указательный, средний, безымянный вместе. Мизинец попеременно опускается и поднимается («лает собака»)

Дикие животные

«Есть у каждого свой дом»

Дети загибают на обеих руках пальцы: по одному пальцу на каждое двуступишьё.

У лисы в лесу глухом
Есть нора – надёжный дом.
Не страшны зимой метели
Белочке в дупле на ели.
Под кустами ёж колючий
Нагребает листья в кучу.
Из ветвей, корней, травы
Хатки делают бобры.
Спит в берлоге косолапый,
До весны сосёт там лапу.
Есть у каждого свой дом,
поочередно.

Ударяют ладонями и кулачками

Всем тепло уютно в нём.

«Белочка»

Большим пальцем поочередно касаться остальных пальцев, выполняя упражнение сначала одной рукой затем другой рукой.

Прыгает по веточкам
Невеличка белочка.
Мелькает хвостик средь ветвей.
Кто угонится за ней?

Посуда
«Помощник»

Посуду моет наш Антошка,
(«мыть посуду»).

Моет вилку, чашку, ложку,
мизинца. Выполнять

Потирать ладошки друг об друга

*Разгибать пальцы из кулачка, начиная с
имитирующие движения.*

Вымыл блюдце и стакан
И закрыл покрепче кран.

Весна
«Жаворонок»

Дети показывают движениями кистей рук как летит птичка.

Птичка, птичка, прилетай!

Весну-красну зазывай!

Птичка крылышками машет,

Веселит детишек наших!

«К нам весна пришла»

К нам весна пришла,

Цветы красивые принесла!
букетом».

В палисадник мы пошли

И венок себе сплели!

венки.

Ручки протягивают вперёд «с

Пальчики двигаются, будто плетут

Семья

«Радуются взрослые и дети»

*Выполнение по образцу за педагогом движений: на каждую строку дети
загибают пальчик, 6 строка – сжимать и разжимать кулачок.*

Кто ещё радуется солнышку?

Радуется дедушка,

Радуется бабушка,

Радуется мамочка,

Радуется папочка,

Очень радуюсь я.

Рада солнцу вся семья!

«Цветочек для мамочки»

Ой, в нашем цветнике

Большой цветок на стебельке.
пальчики, будто лепестки.

От ветерка качается,

И мне улыбается!

Я мамочку поцелую

И цветочек подарю ей!

Раскрывать и закрывать кулачок,

Движения руками вправо-влево.

Мимика, жесты.

«Семья»

С каждой строкой дети загибают по одному пальчику, начиная с большого.

Этот пальчик – дедушка,

Этот пальчик – бабушка,

Этот пальчик – мамочка,

Этот пальчик – папочка,

Этот пальчик – я.

Вот и вся моя семья!

Мебель

«Мебель»

Мебель я начну считать:

Кресло стол, диван, кровать,
зажимать в кулачки.

Полка, тумбочка, буфет,

Шкаф, комод и табурет.

Много мебели назвал –

Десять пальчиков зажал!

Пальцы обеих рук поочередно

Поднимать зажатые кулачки вверх.

«Много мебели в квартире»

Раз, два, три, четыре,

Много мебели в квартире.

В шкаф повесим мы рубашку,

А в буфет поставим чашку.

Чтобы ножки отдохнули,

Посидим чуть-чуть на стуле.

А когда мы крепко спали,

На кровати мы лежали.

А потом мы с котом

Посидели за столом,

Чай с вареньем дружно пили.

Много мебели в квартире!

стучать кулачком о кулачок.

Ритмично сжимать и разжимать кулачки.

*Загибать пальчики, начиная с больших,
на каждое название мебели.*

Ритмично попеременно хлопать в ладоши и

«Стул»

Ножки, спинка и сиденье – *Левая ладонь – вертикально вверх. К её нижней части приставляется*

кулачок (большим пальцем к себе)

Вот вам стул на удивленье.

Транспорт «Транспорт»

Будем пальчики сгибать-
Будем транспорт называть:

Сжимать и разжимать пальчики.

Машина, вертолёт,
начиная с мизинца.

Поочерёдно разжимать пальчики,

Трамвай, автобус, самолёт.

Пять пальцев мы в кулак зажали,
большого.

Сжать пальцы в кулачок, начиная с

Пять видов транспорта назвали.

«Пароходик»

Пароходик в море был.
Вот он к пристани приплыл.
воздухе.

Ладони соединить в форме чаши.

Сделать волнообразные движения в

Загудел в свою трубу: «У – у – у !»
большими пальцами.

Одновременно пошевелить

Насекомые «Насекомые»

Дружно пальчики считаем-
Насекомых называем:

Сжимать и разжимать кулачки.

Бабочка, кузнечик, муха,
начиная с большого.

Поочерёдно сгибать пальцы в кулачок,

Это жук с зелёным брюхом.

Это кто же тут звенит?

Ой, сюда комар летит!

Прячьтесь!

Вращать мизинцем.

Спрятать руки за спину.

«Бабочка»

Скрестить запястья обеих рук и прижать ладони тыльной стороной друг к другу. Пальцы прямые. «Бабочка сидит». Имитировать полёт «бабочки».

Бабочка-коробочка,

Улетай под облачко.

Там твои детки

На берёзовой ветке.

Лето
«Колокольчики»

В прятки пальчики играют
рук.

Сжимать и разжимать пальцы

И головки убирают,
Словно синие цветки,
Распускают лепестки
«веером».

Открывать и закрывать глаза.

Наверху качаются,
влево.

Качание и наклоны кистей вправо-

Низко наклоняются.

Круговые движения кистями.

Колокольчик голубой

Поклонился, повернулся

К нам с тобой.

Колокольчики-цветы

Повороты кистями вправо-влево,

Очень вежливы, а ты?

Ладони сверху опустить на стол.

«Что делать после дождика?»

Что делать после дождика?
большими.

Соединяем по очереди все пальцы с

По лужицам скакать!
ладони другой.

Щёпоть одной руки приставляем в центр

Что делать после дождика?

Соединяем все пальцы рук с большими.

Кораблики пускать!

Рисуем обеими руками восьмёрку.

Что делать после дождика?

Соединяем все пальцы с большими.

На радуге кататься!

Руки перед грудью, кисти опущены вниз,

каждая рука очерчивает дугу.

Что делать после дождика?

Соединяем все пальцы с большими.

Да просто улыбаться!

Улыбаемся.