

КАРТОТЕКА

«Пальчиковая гимнастика»

для первой младшей группы

Подготовила: воспитатель Михайлова Ю.М.



<p>«В детский сад идти пора» Этот пальчик хочет спать, Этот пальчик – прыг в кровать, Этот пальчик прикорнул, Этот пальчик уж уснул. Встали пальчики, ура! В детский сад идти пора.</p>	<p>Дети поочередно загибают пальчики руки.</p> <p>Дети машут кистями рук.</p>
--	---

Дом

<p>Молоточком я стучу, Дом построить я хочу. Строю я высокий дом, Буду жить я в доме том.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - постукивать кулачками друг о друга. - соединить кончики пальцев обеих рук. - поднять выпрямленные ладони вверх. - похлопать в ладоши.
--	--

Капуста

<p>Мы капусту рубим-рубим, Мы морковку трем-трем, Мы капусту солим-солим, Мы капусту мнем-мнем. А потом, а потом мы ее жуем-жуем. Ам!</p>	<ul style="list-style-type: none"> - говорить ритмично, руками показать как мы рубим капусту. - показать, как мы трем морковку. - пальчики щепоткой – посолить. - руками "мять" капусту. - класть по очереди щепотками в рот.
---	--

«Варись, варись, кашка»

<p>Варись, варись, кашка, В голубенькой чашке, Варись поскорее, Булькай веселее! «Буль! Буль!..» Варись, кашка, сладка Из густого молока, Из густого молока, Да из мелкой крупки... (Говорком.) У того, кто кашку съест, Вырастут все зубки!</p>	<p>Водят указательным пальцем по ладошке другой руки («варят кашку»).</p> <p>Произносят слова и сжимают и разжимают пальцы. «Варят кашку».</p> <p>Грозят пальцем. Щелкают зубами.</p>
--	---

«Мышка»

<p>У серой малышки — Маленькой мышки В это воскресенье Будет день рожденья!</p>	<p>— собираем пальцы обеих рук в щепоть и двигаем ими по столу, изображая мышек.</p> <p>— раскрываем ладони и приставляем их к ушам, машем сомкнутыми пальцами.</p>
--	---

<p>Вот она ушками махала! Уж она лапками стучала! Шевелила хвостиком И звала всех в гости к нам!</p>	<p>— хлопаем ладонями по столу. — сгибаем и разгибаем указательные пальцы, изображая мышинные хвостики. — потираем ладони одна о другую.</p>
---	--

Шалун

<p>Наша Маша варила кашу Кашу сварила, малышей кормила. Этому дала, этому дала, Этому дала, этому дала, А этому - не дала. Он много шалил, Свою тарелку разбил.</p>	<p>- чертить круговые линии на ладошке. - загибать пальцы с проговариванием соответствующих слов. - указательным пальцем другой руки постукивать по большому пальцу.</p>
---	--

«Сидит белка на тележке»

<p>Сидит белка на тележке, Продает она орешки: Лисичке-сестричке, Воробью, Синичке, Мишке толстопятому, Заиньке усатому.</p>	<p>- соединяем ладони и растираем их друг о друга. - пальцами одной руки растираем каждый палец другой руки от основания до кончиков.</p>
--	--

«Дождь»

<p>Капельки-дождинки Упали на травинки. Кап-кап капельки, Кап-кап малышки. На ладошки дети Ловят капли эти. Кап-кап капельки, Кап-кап малышки.</p>	<p>раскрываем одну ладонь, имитируя дождевые капли. подушечками пальцев другой руки постукиваем по ней, делаем то же самое с другой ладонью.</p>
---	---

«Котик»

<p>Котик маленький сидит И ушами шевелит. Вот как, вот как, Как ушами шевелит. Котик маленький замерз</p>	<p>раскрытые ладони прикладываем к ушам, сгибаем и разгибаем сомкнутые пальцы, показывая, как котик шевелит ушами, потираем нос поочередно то одной, то другой ладонью.</p>
---	--

Прикрывает лапкой нос. Котик-котик, Котофей! Быстро мы тебя согреем! Прыг-скок, прыг-скок! Прыгай с пятки на носок!	прыгаем или сидя шевелим ногами, переставляя стопы с пятки на носок.
---	--

Машины

По шоссе идут машины, По асфальту едут шины. По дороге не беги, Я скажу тебе: «Би-би».	Крутят воображаемый руль. Локти прижаты к туловищу, ладони двигаются параллельно друг другу. Погрозили пальцем. Рука сжата в кулак, большой палец выпрямлен – «сигналим».
---	--

«Перчатки»

Нарядили ребятки Свои пальчики в перчатки. Раз, два, три, четыре, пять — Надо всех пересчитать. Десять пальцев — как отряд, И костюму каждый рад. Стать сильными стараются, Спортом занимаются.	Сжимаем и разжимаем дважды пальцы обеих рук. Во время счета сгибаем поочередно все пальцы сжимаем и разжимаем пальцы. Действия выполняем обеими руками одновременно.
--	--

«Зайчата»

Вот встречаются зайчата. Как согреться нам, ребята? Чтобы побыстрей согреться, Надо спинками тереться.	Сжать пальчики в кулаки, а указательные и средние выпрямить – «ушки». «Зайчики»-кулачки прыгают. Дети трут кулачками друг о друга.
---	--

Колобок

Тесто мы месили, Пирожки лепили. Шлеп-шлеп, шлеп-шлеп, Получился колобок.	Делают круговые движения кулачками. Лепят «пирожки». «Тарелочки». Соединяют подушечки пальцев, округляют ладони.
--	---

«Зимняя прогулка»

Очень холодно зимой, Но мы пойдем гулять с тобой Я надену шубку, Я надену шарфик, И еще платок, А потом красивые, Теплые пушистые,	Загибают поочередно левой руки, начиная с мизинца.
--	--

<p>Крошки – рукавички На ручки натяну.</p>	
«Мастер»	
<p>Мастер шкафчик мастерил, Ровно досочки пилил, Молотком по ним стучал, Точно гвозди забивал. Дверки сделал и замок, Ключик сделать он не смог.</p>	<p>— ставим ладони ребром и «пилим» по поверхности стола, совершая движения вперед-назад. — сжимаем руки в кулаки и стучим по столу, «забивая гвозди». — соединяем боковые поверхности больших пальцев, раскрываем и закрываем «дверки». — соединяем пальцы обеих рук в замок. Игру можно повторить несколько раз.</p>
«Санки»	
<p>По горе несутся санки, В них Наташка и Оксанка. По другой несутся горке Санки с Мишкой и Егоркой. Где гора кончается, Там они встречаются.</p>	<p>- двумя или четырьмя сомкнутыми пальцами одной руки «едем» по внутренней поверхности другой руки вниз от локтя до кисти. - тоже самое по другой руке. - сцепляем пальцы обеих рук в замок.</p>
«Елочка»	
<p>Праздник приближается, ёлка наряжается: Шарики висят, Звёздочки горят, А хлопушка - бом Конфетти кругом!</p>	<p>-пальчики двух рук пропустить между собой (елка). - «фонарики», кисти рук крутятся в воздухе. - хлопок в ладоши. - «клюем» пальчиками.</p>
Курочка Ряба	
<p>Мышка быстренько бежала, Мышка хвостиком виляла. Ой, яичко уронила. Посмотрите-ка, разбила!</p>	<p>- бег пальцами по столу. - имитация движения «хвостиком». - сжимают ручки в кулачки - «яичко». - «бросить» кисти рук вниз.</p>
Зимние забавы.	
<p>Раз, два, три, четыре, пять Мы во двор пошли гулять, Бабу снежную слепили, Птичек крошками кормили, С горки мы потом катались,</p>	<p>- загибают пальчики. - указательным и средними пальчиками "идут" по столу. - катают ручками "комоч". "кормят птичек". - ведут указательным пальцем правой руки по ладони левой руки.</p>

<p>А ещё в снегу валялись, Все в снегу домой пришли, Суп поели, Спать легли.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - кладут ладошки на стол то одной стороной, то другой. - отряхивают ладошки. - "едят суп". - ладошки под щечку.
---	--

«Тихо — громко» Е. Тиличевой

<p>У ребятки ручки хлопают, Тихо-тихо ручки хлопают. Громче хлопают, Сами хлопают, Ну и хлопают, Вот так хлопают! У ребятки ножки топают, Тихо-тихо ножки топают. Громче топают, Сами топают, Ну и топают, Вот так топают!</p>	<p>Тихо хлопают в ладоши. Громко хлопают. Тихо топают ногами. Громко топают.</p>
--	---

«Птичка»

<p>Маленькая птичка Прилетела к нам, к нам, к нам. Маленькой птичке Зернышек я дам, дам, дам. Маленькая птичка Зернышки клюет, клюет. Маленькая птичка Песенки поет, поет. Чик-чирик! Чик-чирик!</p>	<p>Взмахивают руками-«крыльями». «Крошат» зерно (мелко перебирают пальцами). Стучат указательными пальцами по коленям. Взмахивают руками-«крыльями».</p>
---	---

Шарик

<p>Надуваем быстро шарик. Он становится большой. Вдруг шар лопнул, Воздух вышел - Стал он тонкий и худой!</p>	<p>Пальцы сложить в замочек. Медленно их разводим. Кончики пальцев обеих рук соприкасаются друг с другом - шарик надут. Хлопаем. Смыкаем ладошки друг с другом.</p>
--	---

«Дорожки»

<p>На каждой ладошке Есть три дорожки. Все дорожки мы найдем, Пальчиком по ним пройдем: Раз дорожка, два и три — Пальцем каждую потри!</p>	<p>указательным пальцем одной руки растираем ладонь другой вдоль линий.</p>
---	---

Наша армия.

<p>Аты - баты, аты - баты! На парад идут солдаты! Вот идут танкисты, Потом артиллеристы, А потом пехота – Рота за ротой.</p>	<p>Поочередно «шагают» указательным и средним пальцами правой и левой руки.</p>
---	---

Дружная семья

Этот пальчик – дедушка, Этот пальчик – бабушка, Этот пальчик – папочка, Этот пальчик – мамочка, А вот этот пальчик – я, Вместе – дружная семья!	- загибают поочередно пальцы, начиная с большого. - хлопают в ладоши.
--	--

«Оладушки»

Как вчера у бабушки Мы пекли оладушки. Раз-два, румяные Раз-два, горячие! Раз-два, их жарили! Три — поворачивали! Вкусные оладушки Ели мы у бабушки!	кладем кисти обеих рук на стол ладонями вниз и одновременно переворачиваем! их на тыльную сторону. ладонью гладим тыльную сторону другой руки, меняем руки. повторяем первое движение. ладонью гладим тыльную сторону другой руки, меняем руки
---	---

«Пес»

Возле будки дремлет пес, Спит, закрывши лапой нос. Накормить его забыли, С поводка не отцепили, И голодный наш Трезор Грустно охраняет двор. Я налью побольше щей, Накормлю его скорей!	соединяем ладони с сомкнутыми пальцами крест-накрест и качаем кистями рук вправо-влево, вперед-назад. ладонной стороной кисти одной руки поглаживаем тыльную сторону другой затем руки меняем. поднимаем кисти рук ладонями наружу, сгибаем и разгибаем сомкнутые пальцы.
---	--

«Оладушки»

Динь-дилень, Динь-дилень! Светит солнце целый день, Жарит нам оладушки, Как у нашей бабушки — Пирожки песочные Румяные и сочные!	— поднимаем руки вверх, расправляем ладони и пальцы и покачиваем кистями рук вправо-влево. — слегка похлопываем по столу то тыльной, то ладонной стороной кисти, словно переворачиваем оладушки на сковороде. — соединяем ладони обеих рук с сомкнутыми пальцами так, чтобы сверху оказывалась то одна, то другая ладонь.
--	---

"Часы "

Мышь полезла в первый раз Посмотреть, который час.	Перебираем пальчиками ("бежим") от коленочек до макушки. Один хлопок над головой.
---	--

<p>Вдруг часы сказали: "Бом!", Мышь скатилась кувырком. Мышь полезла второй раз Посмотреть, который час. вдруг часы сказали: "Бом, бом!" Мышь скатилась кувырком. Мышь полезла в третий раз Посмотреть, который час. вдруг часы сказали: "Бом, бом, бом!" Мышь скатилась кувырком.</p>	<p>Руки "скатываются" на пол. Два хлопка. Руки "скатываются" на пол. Три хлопка. Руки "скатываются" на пол.</p>
---	---

«Плескалочка»

<p>Лейся вниз, Вода текучая. Вверх тянись, Дитя растучее. Смывайся, беда, Как с гуся вода.</p>	<p>Дети проводят ладонями по телу от головы до ног. Поднимают руки и тянутся вверх, вставая на носки. Проводят ладонями по лицу сверху вниз.</p>
---	--

«Птички»

<p>В гости к нашей сестричке Весной прилетали птички: Эта птичка — совушка, Ну, а эта — скворушка. Эта птичка — воробей, Ну, а эта — соловей. Это — дятел, это — стриж, Это же — поющий чиж. Эта птичка — коростель, Эта птичка — свиристель, Ну, а это издалека Прилетела к нам сорока.</p>	<p>Поднимаем обе руки и машем кистями, изображая крылья птиц. Называя птиц, поглаживаем, разминаем или растираем поочередно каждый палец.</p>
---	---

«Скворцы»

<p>Птенчики скворцов зовут: «Мама, папа! Тут мы, тут!»</p>	<p>собираем пальцы обеих рук в щепоть и поочередно раскрываем «клювики».</p>
---	---

<p>Принесите нам еды И немножечко воды. Червячков мы поедим С вами в небо полетим!»</p>	<p>соединяем кисти рук крест-накрест, соприкасаясь ими в области запястья. Машем кистями, как крыльями.</p>
---	---

«Дождик»

<p>Дождик, дождик, веселей, Капай, капай, не жалеи! Брызни в поле пуще — Станет трава гуще! Только нас не замочи, Зря в окошко не стучи! Русская народная песня</p>	<p>Поднимают руки и встряхивают кистями. Стучат указательным пальцем одной руки по ладони другой. Встряхивают кистями рук. Плавно поднимают руки вверх. Грозят пальчиком. Стучат кулаком по ладони другой руки.</p>
---	---

«Солнце»

<p>Солнышко яркое в небе сияло, Лучами своими нас согревало. Тучки по небу быстро бежали, Лучики в тучках надолго застряли. Но появился ветер могучий И разогнал все мрачные тучи. Солнышко снова на небе сияет, Жаркие лучики нас согревают.</p>	<p>— поднимаем ладони над головой, растопырив все пальцы наподобие лучей, и делаем вращательные движения кистями рук. — соединяем пальцы в замок и сцепленными кистями рук выполняем перекатывающие движения. — поднимаем руки вверх и совершаем волнообразные движения вправо-влево. — снова поднимаем руки вверх и расправляем пальцы-«лучи».</p>
---	---

«На крыше»

<p>Серый кот залез на крышу. Ну а там сидели мыши. Как увидели кота, Разбежались кто куда.</p>	<p>«Пробегают» пальцами от коленок до макушки. Быстро «пробегают» пальцами вниз от макушки до колен.</p>
--	--

«Жук»

<p>Жук залез на лесенку, Распекает песенку: «Жу-жу-жу! Жу-жу-жу! Я на лесенке сiju!» С лесенки жучок упал И сердито зажужжал: «Жу-жу-жу! Жу-жу-жу!»</p>	<p>— раскрываем ладонь и разъединяем пальцы, ставим ее ребром на поверхность стола. Пальцами второй руки перебираем пальцы первой, словно поднимаемся по ступенькам. — то «поднимаемся» на «лесенку», то «спускаемся» с нее. — поднимаем обе руки вверх и опускаем их на стол, несколько раз хлопая по поверхности.</p>
---	---

<p>Я под лесенкой лежу!» Мы жучка поднимем, Ласково обнимем!</p>	<p>— поглаживаем ладонями тыльные стороны кистей обеих рук.</p>
<p>«Цветочек»</p>	
<p>Как у Насти маленькой Есть цветочек аленький, А его лепестки —. Это пальцы у руки. Раз, два, три, четыре, пять Учим Настеньку считать!</p>	<p>раскрываем ладонь одной руки и указательным пальцем другой руки поглаживаем ее круговыми движениями тем же указательным пальцем— слегка нажимаем на подушечки пальцев во время счета или поглаживаем каждый палец от основания до подушечки. Повторяем все для другой руки.</p>
<p>«Паучок»</p>	
<p>Паучок ходил по ветке, А за ним ходили детки. Дождик с неба вдруг полил, Паучков на землю смыл. Солнце стало пригревать, Паучок ползёт опять, А за ним ползут все детки, Чтобы погулять на ветке.</p>	<p>Руки скрещены; пальцы каждой руки "бегут" по предплечью, а затем по плечу другой руки. Кисти свободно опущены, выполняем стряхивающее движение (дождик). Хлопок ладонями по столу/коленям. Ладони боковыми сторонами прижаты друг к другу, пальцы растопырены, качаем руками (солнышко светит). Действия аналогичны первоначальным, "паучки" ползают на голове.</p>