



Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение детский сад общеразвивающего вида с приоритетным осуществлением деятельности по одному из направлений развития детей №4 «Звездочка»

Картотека

«Пальчиковая гимнастика»

1 младшая группа

Разработала: воспитатель
Золотых Марина Владимировна

Карточка №1. Сорока.

При этом указательным пальцем правой руки выполняют круговые движения по ладони левой руки:

- Сорока-белобока
- Кашку варила,
- Детишек кормила.

Затем по очереди загибают мизинец, безымянный, средний, указательный и большой пальцы.

- Этому дала,
- Этому дала,
- Этому дала,
- Этому дала,
- Этому дала.

или, как вариант :

- Этому не дала:
- Ты воды не носил,
- Дров не рубил,
- Каши не варил -
- Тебе ничего нет!

При этом большой палец не загибается.

Карточка №2. Замок.

Ручки складываете в замок, переплетая пальцы. Читая стишок, ритмично раскачиваете «замок»:

- На двери висит замок.
- Кто его открыть бы мог?
- Постучали,

На этом слове ритмично постукиваете друг об друга основаниями ладоней, не расцепляя пальцы

- Покрутили,

Не расцепляя пальцы, одну руку тянете к себе, другую от себя, попеременно меняя их.

- Потянули

Тянете ручки в разные стороны, выпрямляя пальцы, но не отпуская замок полностью.

- И открыли!

Резко отпуская руки, разводите их широко в стороны.

Стишок нужно читать не очень быстро, но четко и ритмично, чтобы движения малыша совпадали с ритмом. Особенно выделяйте финальное «открыли», малыши очень любят продемонстрировать, как широко они открыли замочек.

Карточка №3. Ягодки

Чуть приподнимите перед собой руку, так чтобы расслабленная кисть оказалась приблизительно на уровне лица. Пальчики расслаблены, свисают в низ.

- С ветки ягодки снимаю

Пальцами другой руки поглаживаете каждый пальчик от основания до самого кончика, как будто снимая с него воображаемую ягодку.

- И в лукошко собираю.

Обе ладони складываете перед собой чашечкой.

- Будет полное лукошко.

Одну ладонь, сложенную лодочкой, накрываете другой также сложенной ладонью.

- Я попробую немножко.

- Я поем еще чуть-чуть.

Одна сложенная ладонь имитирует лукошко, другой рукой достаем воображаемые ягодки и отправляем их в рот.

- Легким будет к дому путь!

Имитируя ножки, средний и указательный пальчики на обеих руках «убегают» как можно дальше.

Карточка №4. Рыбки

Пальцы обеих рук сложены «щепотью». Руки двигаются волной от плеча, изображая ныряющих рыбок.

- Рыбки плавали, ныряли

- В чистой тепленькой воде.

- То сожмутся,

На последнем слове пальцы рук очень плотно сжимаются.

- Разожмутся,

Пальчики сильно растопыриваются в стороны.

- То зароятся в песке.

Снова сложив пальчики, руками поочередно совершаете движения, как будто раскапываете песок.

Карточка №5. Пальчик-мальчик.

Сжимайте каждый пальчик малыша, как бы обращаясь к нему: от указательного до мизинца

- "Пальчик-мальчик, где ты был?

- С этим братцем в лес ходил.

- С этим братцем щи варил.

- С этим братцем песни пел.

- С этим - в дудочку дудел.

Карточка №6. Этот пальчик.

Предложите малышу согнуть пальцы левой руки в кулачок, затем слушая потешку, по очереди разгибать их, начиная с большого пальца.

- Этот пальчик - дедушка,

- этот пальчик - бабушка,

- этот пальчик - матушка,

- этот пальчик - батюшка,

- Ну а этот пальчик - я.

- Вот и вся моя семья.

Карточка №7. Пальчики.

В этих стишках можно сгибать пальцы, начиная то с большого, то с мизинца, то на правой, то на левой руке.

- Этот пальчик хочет спать.

- Этот пальчик — прыг в кровать!

- Этот пальчик прикорнул.

- Этот пальчик уж заснул.

- Встали пальчики. Ура!

- В детский сад идти пора.

Карточка №8. Зайка.

Средний и указательный палец – ушки зайки, остальные сложены щепотью и изображают мордочку зайки.

- Скачет, скачет зайка,

- Ты его поймай-ка!

и ловит «зайку» другой рукой (или ребенок ловит, или «зайки» ловят друг друга...)

Карточка №9. осьминог.

- Восемь пальчиков для ног -

- Получился осьминог.

- Сколько ног у осьминога?

- Много - Много!

Всеми пальчиками, кроме больших, ребенок изображает щупальца осьминога.

Карточка №10. Улитка.

- На одной скользящей ножке

- Домик, голова и рожки.

- Дай-ка пальчики сюда!

- То не пальчики - рога.

Изображаем пальчиками рожки улитки.

Карточка №11. Кошка.

- Как у нашей кошки

- Беленькие ножки,

- Мяконькие лапки,

- Ноготки - царапки.

Ступаем "ножками" - пальчиками мягко, по-кошачьи.

- Поцарапаем немножко

- Не ребята мы, а кошки

Карточка №12. Мышка.

- Как у нашей мышки

- Ножки-коротышки.

- Ножки мышкены спешат

- К сырной корке - и назад.

Изображаем пальчиками мышьи ножки.

Карточка №13. Солнышко.

- Ножки вверх! Ножки вниз!
- Солнце, солнышко, качнись!
- Солнце с тучкою качнулось
- И Трезорке улыбнулось.

Пальчиками изображаем ножки Трезорки.

Карточка №14. Солнышко:

- Утро красное пришло,
- Солнце ясное вошло.
- Стали лучики светить
- Малых деток веселить.

Пальчики разгибаются по одному

- Прилетели тучки
- Спрятались лучики.

Пальчики прячутся в кулачок

Карточка №15. Жук

- Шесть мелькает ножек-рук -
- Это убегает жук.
- Ты куда? - но нет ответа.
- Жук в траве укрылся где-то.

Изображаем пальчиками лапки жука.

Карточка №16. Черепашка.

- "Сколько пыли, сколько сора -
- До дверей дойду не скоро", -
- И вздыхает тяжело
- Наша черепашка.

Передвигаем пальчики медленно, как будто это ножки черепашки.

Карточка №17. Мишка.

- Мишка топает ногой,
- Мишка топает другой,

- Ух, как веселится
 - В доме половица!
- Топаем "ножками" - пальчиками.
- А пока танцует Мишка,
 - Мы похлопаем в ладоши.
 - Вместе с лисонькой-плутишкой
 - Будем зрителями тоже.

Хлопаем в ладоши.

Карточка №18. Журавли.

- "До свиданья, до свиданья,
- Возвращайтесь поскорей!" -
- Провожаем, провожаем
- В путь-дорогу журавлей.

Машем ручкой вслед птицам.

- Крылышками машем:
- "До свиданья, Маша!
- Полетели мы на юг,
- Вспоминай нас, добрый друг!"

Ладошками изображаются крылья птиц.

Карточка №19. Козел.

- "Вот какой козел рогатый!" -
- Рожки делают ребята.
- "Вот какие рожки
- У козла Тимошки!"
- Встрече Тимофей не рад -
- Грозно смотрит на ребят.
- "Уходите, вас не знаю:
- Забодаю, забодаю!"

Пальчиками изображаются козлиные рожки.

Карточка №20. Рак.

- Как хватает рыбу рак?

- Да клешней своей - вот так!
- Манит он своей клешнею:
- "Пощипаемся с тобою!"

Двумя пальчиками изображается движение клешни рака.

Карточка №21. Слоник.

- "Слоник, апельсин подай!" -
- "Угощайся попугай!"
- Слоник очень-очень рад,
- Что сильнее всех носат.

Пальчиком изображается хобот.

Карточка №22. Слоник.

- «В зоопарке стоит слон.
- Уши, хобот, серый он.
- Головой своей кивает,
- Будто в гости приглашает»

Карточка №23. Козочка.

- Шел старик дорогою
- идти пальчиками по стол
- Нашел козу безрогую.
- показать пальчиками рога
- Давай, коза, попрыгаем,
- постучать пальчиками по столу
- Ножками подрываем.
- А коза бодается,
- снова показать рога
- А старик ругается.
- погрозить пальчиком.

Карточка №24. Киска.

- Киска ниточки мотала
- вращать руками, как бы наматывая нить на клубок
- И клубочки продавала.

вытянуть обе ладони вперед

- Сколько стоит?

- Три рубля. Покупайте у меня!

показать три пальца, сжать кулачки, снова вытянуть обе ладони.

Карточка №25. Лошадка.

- Одной рукой я травку рву,

выполнять хватательные движения поочередно левой и правой руками

- Другой рукой я тоже рву.

- Я травкой накормлю коня.

вытянуть руки вперед

- Вот сколько пальцев у меня!

и повернуть ладонями вверх.

Карточка №26. Ой, ладошки.

- Ой, ладошки-ладушки, испечем оладушки!

- На окно поставим, остывать заставим.

- А остынут – поедим и воробушкам дадим.

Карточка №27. Помощник

- Топором дрова колю

имитировать действия топора, двигать вместе ладошками вверх-вниз

- А потом пилой пилю.

имитировать действия пилы, двигать вместе ладошками вперед-назад

- Отнесу их бабушке,

показать ладоши

- Чтоб испечь оладушки.

похлопать ладонями друг о друга.

Карточка №28. Дом

- Молоточком я стучу,

постукивать кулачками друг о друга

- Дом построить я хочу.

соединить кончики пальцев обеих рук

- Строю я высокий дом,

поднять выпрямленные ладони вверх

- Буду жить я в доме том.

похлопать ладонями

Карточка №29. Тесто

- Тесто ручками помнем

сжимаем и разжимаем пальчики

- Сладкий торт испечем

как будто мнем тесто

- Серединку смажем джемом

круговые движения ладошками по плоскости стола

- А верхушку сладким кремом

- И кокосовую крошкой

- Мы присыплем торт немножко

сыплем "крошку" пальчиками обеих рук

- А потом заварим чай

- В гости друг-друга приглашай.

Карточка №30. Капуста

- Мы капусту рубим рубим

говорить ритмично, руками показывать как мы рубим капусту

- Мы морковку трем трем

ручками показывать как мы трем морковку

- Мы капусту солим солим

пальчики щепоткой-солим

- Мы капусту мнем мнем

ручками "мнем" капусту

Карточка №31. Отдыхаем

- Мы сегодня рисовали,

имитировать рисование, плавно поднимать руки перед собой

- Наши пальчики устали,

- Наши пальчики встряхнем,

встряхивать кистями

- Рисовать опять начнем.

снова имитировать рисование

Карточка №32. Дружба

- Дружат в нашей группе девочки и мальчики

пальцы рук соединяются в "замок"

- Мы с тобой подружим маленькие пальчики

ритмичное касание одноименных пальцев обеих рук

- Раз, два, три, четыре, пять

поочередное касание одноименных пальцев, начиная с мизинцев

- Начинай считать опять.

- Раз, два, три, четыре, пять.

- Мы закончили считать

руки вниз, встряхнуть кистями

Карточка №33. Отдохнем

- Наши пальчики проснулись,

- Потянулись, потянулись...

- И встряхнулись...

выполняем все эти движения

- По ладошке побежали

по ладони одной руки бегают пальцы другой, потом наоборот

- Побежали, побежали,

- Поскакали, поскакали

изобразите эти движения

- И устали. Сели отдыхать

потрясите пальцами и положите руки на стол или на колени

Карточка №34. Прятки

ритмично сгибать и разгибать все пальцы одновременно

- В прятки пальчики играли

- И головки убирали,

- Вот так, вот так,

- И головки убирали

Карточка №35. Дождик

- Дождик, дождик, поливай

Указательным пальцем постукивать по ладони другой

- Будет хлеба каравай,

образовать перед собой круг руками

- Будут булки, будут сушки,

похлопывать поочередно одной ладонью другую

- Будут вкусные ватрушки.

соединить большой и указательный пальцы рук вместе, образуя большой круг

Карточка №36. Строим стенку.

- Строим стенку,

- Выше, выше,

Прямые ладони держим горизонтально перед собой (мизинец каждой смотрит вниз, большой палец – вверх, внутренняя поверхность ладоней обращена к груди), поочередно «нижнюю» ладонь кладем на «верхнюю», имитируя кирпичную кладку.

- Добрались уже до крыши!

к моменту произнесения этих слов «стенка» должна «дорости» примерно до глаз. Складываем из ладоней двухскатную крышу: конек – соприкасающиеся кончики средних пальцев, скаты – ладони и предплечья.

- Чья крыша выше?

- Выше, выше, выше!

Сложенные руки тянутся-тянутся-тянутся вверх! Взрослые, следите, чтоб ваш позвоночник растягивался вслед за руками! (одна девочка даже на стул вставала, чтобы ее крыша была выше!)

- Прорубили мы окошко,

- И дверку для кошки,

- И дырочку для мышки:

- Пи-пи-пи-пи-пи!

Называемые отверстия изображаются большими и указательными пальцами: большой четырехугольник, арка, маленькая круглая дырочка. Строки про мышку произносятся тоненьким голоском.

Карточка №37. Квасим капусту

- Это что еще за куст?

Стоя, руки перед грудью в «замке»

- Это что еще за хруст?

Куст «распружинился», подрос – руки соединены только основаниями ладоней и кончиками пальцев. Ладони чуть-чуть поворачиваем во встречном направлении и при этом издаем хруст, как умеем (горлом, языком, щеками...) Детям очень нравится!

- Как же мне без хруста,

Тут наша «капуста» вырастает и становится размером с кольцо из рук, кончики пальцев соединены над головой.

- Если я – капуста?

- Мы капусту рубим, рубим,

«Рубим капусту» на поверхности воображаемого стола ребрами ладоней. Детям достаточно рубить на одном месте.

- Мы капусту солим, солим,

Обе руки сложены щепотью и «солят».

- Мы капусту мнем, мнем,

Сжимаем и разжимаем кулаки

- А морковку трем, трем,

Трем ладони друг об друга – для тренировки держите их на уровне груди и нажимайте на ладони с силой.

- Все перемешаем!

Перемешиваем – в горизонтальной плоскости.

- В бочки набиваем

Ладонь на ладони, «уминаем» капусту, не наклоняясь, а сгибая и выпрямляя локти .

- В погреб опускаем.

В таком же положении глубоко наклоняемся и кладем на пол сложенные ладони.

- Эх, вкусная капуста!

Выпрямяемся и гладим себя по животу.

Карточка №38. Улитка.

Руки на уровне груди: одна ладонь сжата в кулачок, другая ее накрывает – это раковина улитки.

- Улитка-улитка,
- Отвори калитку,
- выходи из дома,
- Будем знакомы!

Когда четверостишие прочитано, быстро проталкиваем кулачок «наружу» – теперь кулачок не спрятан, а лежит на предплечье другой руки, зато запястье за кулачком плотно охвачено ладонью другой руки.

- Улитка-улитка,
- Высуни рога,
- Дам пирога!

Разжимаете два пальца кулачка. Лучше, если Вы разожмете мизинец и безымянный – «улитка» будет больше похожа. Если Ваш ребенок при этом разжимает, например, указательный и средний, или даже все пальцы – не поправляйте.

- Улитка-улитка, пошли гулять!

На этих словах улитка ничего не делает – она слушает вас и решает, что ответить (недолго).

- Поползли, поползли, поползли...

«Улитка» ползет по предплечью, потом по плечу. Естественно, «ракушку» она за собой тащить не может, «ракушка» незаметно исчезла.

- Ой! Щекотно! Пойду к другой улитке!

(При повторении – до свидания, улитки!)

«Рожки» щекочут ухо или шею. Повторяете все то же самое, руки меняются ролями.

Карточка №39. Гусеница.

- Гусеница, гусеница,

Ладонь одной руки «ползет», как гусеница, складываясь и разгибаясь, по внутренней стороне другой руки от плечевого сустава до кончика пальцев. (Не наоборот, т.к. гусеница заползла на травинку с земли!)

- Бабочкина дочка,

«ползет» обратно к плечу по внешней стороне руки

- По травинкам ползает,

То же проделываем, меняя руки: «от корня к верхушке»

- Кушает листочки:

И по другой стороне обратно.

- Ам!

Ладони складываем вместе перед собой. При каждом слове «Ам!» одна ладонь скользит по другой ладони вверх и «кусает» всеми пальцами, кроме большого, прямые пальцы другой ладони. Потом ладони меняются ролями.

- Ам!

- Ам!

- Ам!

- Ам!

- Поела

Останавливаемся, сложенные вместе ладони расслабляются...

- Спать захотела.

... одна сжимается в кулачок, другая ее накрывает – держит кулачок, как яблоко.

- Проснулась –

Постепенно расправляем ладони...

- Бабочкой обернулась!

Руки перекрещиваем в районе запястий, ладони теперь – крылья бабочки.

- Полетела, полетела, полетела!

Машем «крыльями» (запястья или предплечья перекрещены, левая ладонь машет возле правого плеча и наоборот). Можно постепенно разгибать локти, чтобы бабочка летела вверх или вдаль.

Карточка №40. Круговорот воды в природе.

- Кап-кап, кап-кап, кап-кап – дождик капает, кап-кап, кап-кап, кап-кап.

Барабаним пальцами по голове, плечам – как угодно.

- Буль-буль, буль-буль, буль-буль – ручьи бегут, буль-буль, буль-буль, буль-буль.

Бежим или поочередно пальцами одной руки по другой от плеча до ладони, или пальцами обеих рук по ногам

- Жур-жур, жур-жур, жур-жур – река течет, жур-жур, жур-жур, жур-жур.

Ладонь на ладонь, пальцы переплетаем, это речка, которая течет по направлению от нас – если ручьи бежали по рукам, то на уровне пояса, если по ногам – над полом, сами при этом приседаем или сгибаем одну ногу, смотря куда речке бежать.

- И в море большое-большое-большое впадает...

Разводим руки широко в стороны, описывая ими большой круг, на третьем слове “большое” ведем руки обратно, на слове “впадает” – руки прижимаем к груди.

- А с моря в жару пар поднимается,

Рисуем в воздухе спиральки пара снизу вверх. Если на предыдущих этапах пришлось присесть – встаем, тянемся за руками вверх.

- К небу летит и в тучки превращается. А из туч дождик идет.

Тучку изображают сцепленные над головой руки.

- Кап-кап