

муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение

«Детский сад № 9 «Одуванчик»

(МБДОУ Детский сад № 9 «Одуванчик»)

# Картотека пальчиковой гимнастики для детей младшей группы

Воспитатель: Бережная Н.Р

Ханты-Мансийск, 2021

## Для чего нужна пальчиковая гимнастика?

Давайте обобщим, сколько всего полезного мы делаем, играя в пальчиковые игры. Пальчиковая гимнастика:

1. Развивает речь. Упражняя и ритмично двигая пальчиками, ребенок активизирует речевые центры головного мозга.
2. Развивает умение малыша подражать нам, взрослым, учит вслушиваться в нашу речь и ее понимать, повышает речевую активность, да и просто создает благоприятную эмоциональную атмосферу.
3. Учит ребенка концентрировать внимание и правильно его распределять. (Кстати, произвольно управлять своим вниманием ребенок сможет научиться только к возрасту 6-7 лет. И от этого умения во многом будут зависеть его школьные успехи.)
4. Когда малыш начнет говорить и сможет стихами сопровождать упражнение из пальчиковой гимнастики – это будет делать его речь более четкой, ритмичной, яркой. Таким образом, он сможет усилить контроль за своими движениями.
5. В пальчиковых играх нужно запоминать многое: и положение пальцев, и последовательность движений, да и просто стихи. Вот вам и отличное веселое упражнение для развития памяти малыша!
6. Ну, и наконец, после всех этих упражнений кисти и пальцы рук станут сильными, подвижными, гибкими. А это так поможет в дальнейшем в освоении навыка письма!

### «Наша группа»

В нашей группе все друзья (Ритмично стучат кулачками по столу)

Самый младший – это я.

Это Маша,

Это Саша,

Это Юра,

Это Даша. (Разжимают кулачки, начиная с мизинчика)

### «Как живёшь?»

- Как живёшь? - Вот так! (Показать большой палец)

- А идешь? - Вот так! («Шагать» пальчиками по столу)

- Как даешь? - Вот так! (Протягивать открытую ладонь)

- Ждёшь обед? - Вот так! (Кулачок подпирает лицо)

- Машешь вслед? - Вот так! (Помахать рукой)

- Утром спишь? - Вот так! (2 ладошки под щекой)

- А шалишь? - Вот так! (Щёки надули и руками лопнули)

### «Игрушки»

Мой весёлый круглый мяч, (Одной рукой бьём по воображаемому мячу.)

Щёки круглые не прячь! (Смена рук.)

Я тебя поймаю, (Двумя руками, соединив одноимённые пальцы, показываем мяч.)

В ручках покатаю! (Покатали воображаемый мяч между ладоней.)

### **«Я с игрушками играю»**

Я с игрушками играю:(Руки перед собой, сжимаем-разжимаем пальцы обеих рук.)

Мячик я тебе бросаю, (Протягиваем руки вперёд – «бросаем мяч».)

Пирамидку собираю, (Прямые кисти ладонями вниз поочередно кладём друг на друга несколько раз.)

Грузовик везде катаю. (Двигаем перед собой слегка раскрытой кистью правой руки – катаем машинку)

### **«Дружба»**

Дружат в нашей группе (Хлопают в ладоши.)

Девочки и мальчики.

Мы с тобой подружим (Стучат кулачками друг об друга.)

Маленькие пальчики.

Раз, два, три, четыре, пять (Загибают пальчики поочередно, начиная с мизинца.)

Будем снова мы считать.

Раз, два, три, четыре, пять (Загибают пальчики поочередно, начиная с мизинца, на другой руке.)

Мы закончили считать.

### **«Дружные пальчики»**

- Пальчик, пальчик, где ты был? (Пальчики сгибаются в кулачок и разгибаются)

- С этим пальцем в лес ходил.

- С этим пальцем щи варил.

- С этим пальцем кашу ел.

- С этим пальцем песни пел. (На каждую строчку загибается один пальчик)

### **«Наши пальчики – малютки»**

Наши пальчики – малютки

Не хотят ждать ни минутки, (Ритмично сгибают и разгибают пальцы.)

Тук – тук, молоточками, (Наклоняются и поочередно ритмично стучат кулачками по коленям.)

Хлоп – хлоп, лапоточками, (Ритмично хлопают по коленям.)

Прыг – прыг, словно зайки,

Скачут на лужайке. (Стучат полусогнутыми пальцами по коленям.)

### **«Пальчик, пальчик, прячься»**

Пальчик прячется в ладошку. (Дети поколачивают сжатыми кулачками.)

Вот так, вот так.

Ты его согрей немножко. (Дуют в сложенные ладошки.)

Вот так, вот так.

Если пальчики замёрзли. (Дети сжимают и разжимают пальцы.)

Вот так, вот так.

Отогреть всегда их можно (хлопают в ладоши.)

Вот так, вот так.

### **«Фрукты»**

Жёлтый-жёлтый наш лимон, (Одноимённые пальцы соединяются подушечками – показываем лимон.)

Кислым соком брызжет он (Пальцы резко разводим в стороны.)

В чай его, положим (Соединяем большой, указательный и средний пальцы одной руки и «опускаем лимон в чай».)

Вместе с жёлтой кожей (Пальцы в том же положении, делаем вращательные движения – «помешиваем чай»)

### **«Фруктовая ладошка»**

Этот пальчик – апельсин, (Поочередно разгибают пальчики из кулачка, начиная с большого)

Он, конечно, не один.

Этот пальчик – слива,

Вкусная, красивая.

Этот пальчик – абрикос,

Высоко на ветке рос.

Этот пальчик – груша,

Просит: «Ну-ка, скушай!» (Показывают ладошками вокруг и на себя)

Этот пальчик – ананас,

Фрукт для вас и для нас.

### **Овощи**

Я – зелёная капуста, (Руки перед собой образуют круг.)

Без меня в кастрюле пусто (Наклонили голову – «заглядываем в кастрюлю».)

Листья снимете с меня, (Разводим руки в стороны.)

И останусь только я!

В огороде много гряд, (Сжимают и разжимают пальцы.)

Тут и репа, и салат, (Загибают пальцы поочередно.)

Тут и свёкла, и горох,

А картофель разве плох?

Наш зелёный огород (Хлопают в ладоши.)

Нас прокормит целый год.

### **«Осенние листья»**

Раз, два, три, четыре, пять, (загибают пальчики, начиная с большого)

Будем листья собирать. (Сжимают и разжимают кулачки)

Листья берёзы,

Листья рябины,

Листики тополя,

Листья осины, (загибают пальчики, начиная с большого)

Листики дуба мы соберём,

Маме осенний букет отнесём. («Шагают» по столу средними и указательными пальчиками)

### **«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

### **«Животные зимой»**

Спят зимой барсук и ежик, (Загибают пальцы на руке, перечисляя животных и насекомых, впадающих зимой в спячку.)

И медведь зимой спит тоже.

Спят пчела и муравей,

Ждут весенних теплых дней.

### **«У кого какая шубка»**

Шуба серая у волка, (Поочередно загибают пальцы, перечисляя диких животных и цвета их «шуб»).

Шуба ежика в иголках,

Шуба рыжая лисы –

Удивительной красы.

Шуба белая у зайца,

У медведя – бурая.

Не страшны ему дожди (Качают головой из стороны в сторону).

И погода хмурая.

### **«Моя семья»**

Этот пальчик – дедушка,

Этот пальчик – бабушка,

Этот пальчик – папа,

Этот пальчик – мама,

Этот пальчик – я,

Вот и вся моя семья!

### **«Собираем листочки»**

Раз, два, три, четыре, пять, (загибаем пальчики, начиная с большого)

Будем листья собирать. (сжимаем и разжимаем кулачки)

Листья березы, (загибаем пальчики, начиная с большого)

Листья рябины

Листики тополя,

Листья осины,

Листики дуба мы соберём,

Маме осенний букет отнесём. («шагаем» по столу средним и указательным пальцем

### **«Листья осенние тихо кружатся»**

Листья осенние тихо кружатся,

*( плавные движения кистями рук слева направо)*

Листья нам под ноги плавно ложатся

*( плавно опускаем ручки вниз)*

И под ногами шуршат, шелестят,

*( трем ладошки друг о друга)*

Будто опять закружиться хотят.

(поднимаем ручки вверх и плавно ими машем)

### «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,

*Левая рука – «ковшик», правая имитирует помешивание.*

Фруктов нужно много вот:

Будем яблоки крошить,

*Загибают пальчики начиная с большого.*

Грушу будем мы рубить,

Отожмём лимонный сок,

Слив положим на песок.

Варим, варим мы компот.

*Опять «варят» и «помешивают».*

Угостим честной народ.

*Развести руки в стороны*

### «Овощи»

У девочки Ариночки

Овощи в корзиночке.

*Сложить ладони «корзиночкой».*

Вот пузатый кабачок

Положила на бочок,

Перец и морковку

уложила ловко.

Помидор и огурец.

*Сгибать пальчики, начиная с большого.*

Вот Арина — молодец.

*Показать большой палец.*

### **«Капуста»**

Мы капусту рубим-рубим, (размашистые движения руками, как топором)

Мы капусту мнем-мнем, («мнут капусту»)

Мы капусту солим-солим, («берут» щепотку соли и «солят»)

Мы капусту жмем-жмем. (сгибания и разгибания кистей рук)

### **«Репка»**

Дети идут по кругу, взявшись за руки, говорят слова:

Репка-репонька,

Расти, расти крепенька.

Ни мала, ни велика, (опускают руки вниз, поднимают вверх)

До мышинового хвоста. (разводят руки в стороны)

Да! (хлопают)

Дети хлопают в ладоши, а репка – пляшет.

### **«Осень»**

Ветер северный подул: "С-с-с-с", (дуем)

Все листочки с веток сдул...*(пошевелить пальчиками и подуть на них)*

Полетели, закружились и на землю опустились *(помахать ручками в воздухе)*

*Дождик стал по ним стучать*

Кап-кап-кап, кап-кап-кап!" *(постучать пальцами правой руки по ладошке левой руки)*

Град по ним заколотил, *(щепотью правой руки постучать по левой ладошке)*

Листья все насквозь пробил. *(постучать кулачком правой руки по левой ладошке)*

Снег потом припорошил, *(плавные движения кистями рук вперед- назад)*

Одеялом их накрыл. *(положить правую ладонь на левую руку)*

### **«Грибы»**



*(ладонь сжата в кулак и по-очереди отгибаем пальцы)*

Раз, два, три, четыре, пять!

Мы идём грибы искать. *(хлопаем в ладоши)*

Этот пальчик в лес пошёл, *(поочередно загибаем пальчики)*

Этот пальчик гриб нашёл,

Этот пальчик чистить стал,

Этот пальчик жарить стал,

Этот пальчик всё съел,

Оттого и растолстел.

### **«Что делать после дождика»**

Что делать после дождика?

*(Соединяем по очереди все пальцы с большими).*

По лужицам скакать!

*(Щёпоть одной руки приставляем в центр ладони другой).*

Что делать после дождика?

*(Соединяем все пальцы рук с большими).*

Кораблики пускать!

*(Рисуем обеими руками восьмёрку).*

Что делать после дождика?

На радуге кататься!

*(Руки перед грудью, кисти опущены вниз, каждая рука очерчивает дугу)*

Что делать после дождика?

Да просто улыбаться!

*(Улыбаемся).*

### **«Червячки»**

Раз, два, три, четыре, пять,

Червячки пошли гулять.

*(Ладони лежат на коленях или на столе. Пальцы, сгибая, подтягиваем к себе ладонь (движение ползущей гусеницы), идем по столу указательным и средним пальцами (остальные пальцы поджаты к ладони).*

Раз, два, три, четыре, пять,

Червячки пошли гулять.

Вдруг ворона подбегает,

Головой она кивает,

(Складываем пальцы щепоткой, качаем ими вверх и вниз).

Каркает: "Вот и обед!"

(Раскрываем ладонь, отводя большой палец вниз, а остальные вверх).

Глядь - а червячков уж нет!

(Сжимаем кулачки, прижимая их к груди)

### «Котята»

*(Ладонки складываем, пальцы прижимаем друг к другу. Локти опираются о стол).*

У кошечки нашей есть десять котят,

*(Покачиваем руками, не разъединяя их).*

Сейчас все котята по парам стоят:

Два толстых, два ловких,

Два длинных, два хитрых,

Два маленьких самых

И самых красивых.

*(Постукиваем соответствующими пальцами друг о друга (от большого к мизинцу)).*

### «Гномик»

Жили-были гномики

(Указательным и большим пальцем показываем размер)

В расчудесном домике.

(Ладони сложены в виде крыши)

Папа-гном дрова рубил,

(Ребром кисти ударяем о ладонь)

Гном-сыночек их в дом носил,

(Хватательные движения руками)

Мама-гномик суп варила,

(Кисти округлены, шарообразные движения)

Дочка-гном его солила,

(Пальцы сложены в «щепотку»)

Гномик-бабушка вязала,

(Имитируем вязание на спицах)

Гномик-тетушка стирала,

(Потираем ладошки друг о друга)

Дед – окошко открывал,

Всех знакомых в гости звал!

(Обоими кистями рук делаем приглашающий жест к себе)

### «Снежинки»

Стою и снежинки в ладошку *Ритмичные удары пальцами левой*  
ловлю. *руки, начиная с указательного, по ладони правой руки.*  
Я зиму, и снег, *Ритмичные удары пальцами правой*  
и снежинки люблю, *руки, начиная с указательного, по ладони левой руки.*  
Но где же снежинки? *На вопрос сжать кулаки, на ответ —*  
В ладошке вода, *разжать.*  
Куда же исчезли снежинки? *Куда? На первый вопрос сжать кулаки, на*  
*второй — разжать.*  
Растаяли хрупкие льдинки-лучи... *Мелкие потряхивания*  
*расслабленными ладонями.*  
Как видно, ладошки мои горячи

### «Ёлочка»

Утром дети удивились, (разводят руки в стороны, подняв плечи)  
Что за чудеса случились  
Этой ночью новогодней.  
Ожидали, что угодно, (сжимают и разжимают пальцы)  
А увидели парад:  
В ряд снеговики стоят, (руками рисуют в воздухе три круга)  
Глазки весело горят, (закрывают и открывают ладонями глаза)  
А перед ними ёлочка (хлопают в ладоши)  
Пушистая, в иголочках.

### «На ёлке»

Мы на елке веселились, Ритмичные хлопки в ладоши.  
И плясали, и резвились, Ритмичные удары кулачками.  
После добрый Дед Мороз «Шагают» по столу средним и указательным

Нам подарки преподнес. пальцами обеих рук.  
Дал большущие пакеты, «Рисуют» руками большой круг.  
В них же — вкусные предметы: Ритмичные хлопки в ладоши.  
Конфеты в бумажках синих, Загибают пальчики на руках, начиная с больших.  
Орешки рядом с ними,  
Груша, яблоко, один  
Золотистый мандарин.

### «Собака»

Заворчал живой замок,  
Пальцы сжаты в кулак, вращают кулачками.  
Лег у двери поперек.  
*Пальцы соединяют «домиком».*  
Две медали на груди,  
Лучше в дом не заходи!  
Крепко схватит за штаны,  
Ты беги, беги, беги!

*Пальцы сжаты в кулак, имитируют указательным и средним пальцами бег по столу.*

### **«Ветер»**

Ветер дует, задувает,  
Пальму в стороны качает.  
А под пальмой краб сидит  
И клешнями шевелит.  
Чайка над водой летает  
И за рыбками ныряет.  
А под пальмой краб сидит  
И клешнями шевелит.

Под водой на глубине  
Крокодил лежит на дне.  
А под пальмой краб сидит  
И клешнями шевелит.

Руки стоят на столе, опираясь на локти. Кисти прижаты друг к другу основаниями, пальцы растопырены (крона пальмы). Раскачиваем руками в разные стороны, стараясь не поднимать локти.

Ладони лежат на столе, прижаты друг к другу боковыми частями. Пальцы рук согнуты, растопырены (клешни). Шевелим ими.

Ладони соединены большими пальцами, остальные пальцы сжаты, разведены в стороны (крылья); "машем" ими в воздухе.

Ладони сомкнуты и чуть округлены; выполняем волнообразные движения.

Ладони основаниями прижаты друг к другу; пальцы согнуты (зубы)

Лёжа на тыльной стороне одной из рук, "открываем и закрываем рот" крокодила.

Перевернув руки на другую сторону, повторяем движения

### **«В гости»**

В гости к пальчику большому  
(выставляют вверх большие пальцы)  
Приходили прямо к дому  
(соединяют под углом кончики пальцев обеих рук)  
Указательный и средний,  
(названные пальцы соединяют с большим пальцем на обеих руках одновременно)  
Безымянный и последний,  
С ним мизинчик-малышок  
(мизинцы выставляют вверх, пальцы сжимают в кулак)  
Постучался о порог.  
(кулачками стучат друг о дружку)  
Вместе пальчики-друзья,  
Друг без друга им нельзя.  
(ритмично сжимают пальцы на обеих руках)

### **«Пирожки»**

Я пеку, пеку, пеку (Пекут пирожки .То одна рука сверху, то другая).  
Всем друзьям по пирогу:  
Пирожок для мышки (Поочередно загибают пальчики.)  
Для зайки-малышки,  
Для лягушки пирожок.  
Мишка, съешь и ты, дружок!  
Пирожок тебе, лиса.

Очень вкусная игра!

(Хлопают в ладоши.)

### «Снегири»

Раз, два, три! Раз, два, три!

Прилетели снегири ("снегири бегают).

Грудки показали ("снегири" выпячивают грудь).

Ягод поклевали ("снегири изображают, что клюют ягоды).

Прыгали во веткам ("снегири" прыгают).

### «Птичка»

Птичка-птичка - водим пальчиком по ладошке.

Вот тебе водичка! - барабаним пальчиками по ладошке.

Вот тебе крошки на моей ладошке. - стучим пальчиками по ладошке

### «Мои вещи»

Вот это - мой зонтик,

Я в дождь хожу с ним

*Поднимаем правую руку над головой, сгибаем её (зонтик).*

Пусть дождь барабанит -

Останусь сухим.

*"Барабаним" пальцами левой руки по правой (зонтику).*

А вот моя книжка,

*Прижимаем ладони друг к другу, локти согнуты.*

Могу почитать,

*Раскрываем ладони "книжечкой".*

Могу вам картиночки

В ней показать.

*Руки вытягиваем, ладони открыты.*

Вот это - мой мяч,

Очень ловкий, смешной

*Сжимаем кулачок, вращаем кистью руки.*

Его я бросаю

Над головой.

*"Мячик прыгает" над головой, ударяясь о ладонь другой руки (или о ладонь партнёра по игре).*

А вот мой котёнок,

Я глажу его,

Мурлычет он так

Для меня одного.

### «У Жирафов»

У жирафов пятна, пятна, пятна пятнышки везде.

Поочередно гладить одну руку другой

У жирафов пятна, пятна, пятна, пятнышки везде

*Хлопаем по всему телу ладонями.*

На лбу, ушах, на шее, на локтях,

На носках, на животах, на коленях и носках.

*Обоими указательными пальцами дотрагиваемся до соответствующих частей тела.*

У слонов есть складки, складки, складки, складочки везде.

У слонов есть складки, складки, складки, складочки везде.

*Щипаем себя, как бы собирая складки.*

На лбу, ушах, на шее, на локтях,

На носгах, на животах, на коленях и носгах.  
*Обоими указательными пальцами дотрагиваемся до соответствующих частей тела.*  
А у зебры есть полоски, есть полосочки везде.  
А у зебры есть полоски, есть полосочки везде.  
*Проводим ребрами ладони по телу (рисуем полосочки)*  
На лбу, ушах, на шее, на локтях,  
На носгах, на животах, на коленях и носгах.  
*Обоими указательными пальцами дотрагиваемся до соответствующих частей тела*  
**«Прогулка»**

*(Загибаем пальчики поочередно сначала на одной руке, читаем второй раз – загибаем на другой руке)*

Этот пальчик — в лес пошёл.  
Этот пальчик — гриб нашёл.  
Этот пальчик — занял место.  
Этот пальчик — ляжет тесно.  
Этот пальчик — много ел,  
Оттого и растолстел.

### **«Строим дом»**

Целый день тук да тук-  
Раздаётся звонкий стук.  
(Руки сжаты в кулаки, большой палец поднят вверх, постукивает по указательным пальцам)  
Молоточки стучат,  
(Стучать кулаком о кулак)  
Строим домик для ребят (зайчат, бельчат).  
(Пальцы соединить, показать «крышу»)  
Вот какой хороший дом,  
(Сжимать-разжимать пальцы.)  
Как мы славно заживём.  
(Вращать кисти рук)

### **«Стенка, стенка потолок»**

Стенка (*указательным пальцем дотроньтесь до правой щеки*);  
Стенка (*указательным пальцем дотроньтесь до левой щеки*),  
Потолок (*указательным пальцем дотроньтесь до лба*),  
Два окошка (*указательным пальцем укажите сначала на правый, а потом на левый глаз*),  
Дверь (*указательным пальцем укажите на рот*)  
Звонок: «Дзи-и-и-инь!» (*указательным пальцем дотроньтесь до кончика носа*)

### **«ДОМ»**

Я хочу построить дом,  
*Руки над головой "домиком".*  
Чтоб окошко было в нём,  
*Руки перед глазами. Концы пальцев рук сомкнуты в "окошко".*  
Чтоб у дома дверь была,  
*Ладони повернуты к себе, сомкнуты боковыми частями.*  
Рядом чтоб сосна росла  
*Пальцы растопырены. Руки тянем вверх.*  
Чтоб вокруг забор стоял,

*Руки перед собой кольцом, пальцы соединены.  
Пёс ворота охранял.  
Одна рука "пёс", мизинец отсоединить от других пальцев.  
Солнце было,  
Скрестить кисти рук, пальцы растопырены.  
Дождик шёл,  
"Страхивающие" движения  
И тюльпан в саду расцвёл  
Предплечья прижаты. Пальцы-лепестки смотрят вверх.*

### **«Стоит в доме теремок»**

*Стоит в доме теремок, теремок.  
Он не низок, не высок, не высок.  
На двери весит замок.  
Кто бы тот замок открыть нам помог?  
Слева зайка, справа мишка.  
Отодвиньте –ка задвижку!  
Слева ежик, справа волк.  
Нажимайте на замок!  
Зайка, мишка, ежик, волк нажимают на замок  
Приседают – «низок, встают «высок». Сцепляют пальцы рук в «замок». Разводят руки в стороны, пожимают плечами. Левой и правой рукой показывают зверей. Сцепляют пальцы в замок, тянут руки в разные стороны. Левой и правой рукой показ зверей.  
Делают замок, сильно сжимают пальцы.*

### **«Мебель»**

*Это стул – на нем сидят (левая ладонь в кулачке прижимается к правой, вытянутой пальцами вверх).  
Это стол – за ним сидят (левая в кулачке, правая открытая ладошка лежит сверху)  
Вот кровать – на ней лежат (руки, согнутые в локтях перед грудью, лежат одна на другой)  
В шкаф мы вещи убираем (имитация складывания вещей)  
На прогулку все шагаем (пальчики обеих рук шагают по коленкам)*