

***Карточка пальчиковой
гимнастики для первой
младшей группы.***



Составила: воспитатель Зайкина М.С.

Екатеринбург 2021

Пальчиковая гимнастика: «Дедушка и бабушка»

Здесь бабушкины очки (соединить большие и указательные пальцы обеих рук в колечки и приложить к глазам),

А вот ее чашка (сложить руки чашкой).

Любит она руки вместе сложить (положить одну ладонь на другую)

И на колени положить (затем положить руки на колени).

Здесь у дедушки очки (аналогично предыдущему действию, только очки сделать большего размера),

А там его палка (одну прямую руку опустить вниз и сжать кулак).

Любит он почитать (согнуть руки перед собой, развернув раскрытыми ладонями вверх, изображая книжку),

А затем немного поспать (сложить ладошки под щечкой и закрыть глаза).

Пальчиковая гимнастика: «Осенние листочки»

Раз, два, три, четыре, пять (начинаем загибать пальчики под счет)

Пойдем листья собирать (сжимать и разжимать кулачки)

Листья березы, листья осины (загибать поочередно пальчики)

Листья тополя и рябины,

Листики дуба мы соберем

И букет домой принесем (вытянуть руки вперед, сжав пальчики в кулачки).

Пальчиковая гимнастика: «рыбки»

Рыбки плавали, ныряли

В чистой тепленькой воде (сложить пальцы щепоткой, совершая волнообразные движения всей рукой – от плеча до кисти):

То сожмутся (очень плотно сжать пальцы),

Разожмутся (растопырить пальчики в стороны),

То зароятся в песке (сложить пальчики вместе и поочередно совершать движения руками, как будто раскапываете песок).

Пальчиковая гимнастика: «Приветствие»

Здравствуй, солнце золотое (растопырить пальчики в разные стороны)

Здравствуй, небо голубое (поднять руки вверх)

Здравствуй, свежий ветерок (покачать поднятыми руками)

Здравствуй, кудрявый дубок (соединить пальчики над головой, округлив руки).

Мы живем в родном краю (развести руки в разные стороны).

Я Вас всех люблю (обнять себя руками).

Пальчиковая гимнастика: «Угощение»

Сушки, сушки, сушки, сушки (поочередно соединяем колечком большой пальчик с остальными, начиная с указательного, можно одновременно на двух руках),

Пирог (сложить ладошки вместе, слегка округлив их, в форме пирожка),

Блины (хлопнуть правой ладошкой по левой руке, потом – наоборот),

Ватрушки (протянуть вперед обе раскрытые ладони).

Пальчиковая гимнастика «Игрушки»

Цель: развитие мелкой моторики, координации движений пальцев рук.

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 – «катает машинку».)

Пальчиковая гимнастика «Игрушки»

Цель: развитие мелкой моторики, координации движений пальцев рук.

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.)

Пальчиковая гимнастика «Ягоды»

Цель: развитие мелкой моторики, координации движений пальцев рук.

С ветки ягодки снимаю, (Пальцы расслаблены, свисают вниз. Пальцами другой руки погладит каждый пальчик от основания до самого кончика, как будто снимая с него воображаемую ягодку.)

И в лукошко собираю. (Обе ладони сложить перед собой чашечкой.)

Будет полное лукошко, (Одну ладонь, сложенную лодочкой, накрыть другой также сложенной ладонью.)

Я попробую немножко. (Одна сложенная ладонь имитирует лукошко, другой рукой

Я поем ещё чуть-чуть, достать воображаемые ягодки и отправить их в рот.)

Лёгким будет к дому путь! (Имитируя ножки, средний и указательный пальчики на обеих руках «убегают» как можно дальше.)

Пальчиковая гимнастика «Грибы»

Цель: развитие мелкой моторики, координации движений пальцев рук.

Красный-красный мухомор- (Соединяем кончики пальцев – изображаем шляпу гриба.)

Белых крапинок узор. (Одна рука – «шляпка гриба», указательным пальцем другой рука показываем «крапинки».)

Ты красивый, но не рвём! (Погрозил пальчиком.)

И в корзинку не берём! (Прямая ладонь от себя – отодвигающий жест.)

Пальчиковая гимнастика «Осень»

Цель: развитие мелкой моторики, координации движений пальцев рук.

Вышла осень погулять, («Идём» указательным и средним пальцами одной руки.)

Стала листья собирать. (Одной рукой «подбираем» листья и «кладём» в другую.)

Пальчиковая гимнастика «Деревья»

Цель: развитие мелкой моторики, координации движений пальцев рук.
Здравствуй, лес, (Поднять обе руки ладонями к себе, широко расставить пальцы.)
Дремучий лес,
Полный сказок и чудес!

Пальчиковая гимнастика «Овощи»

Цель: развитие мелкой моторики, координации движений пальцев рук.
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!

Пальчиковая гимнастика «Фрукты»

Цель: развитие мелкой моторики, координации движений пальцев рук.
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 движение «помешиваем чай».)

Пальчиковая гимнастика «Овощи - фрукты»

Цель: развитие мелкой моторики, координации движений пальцев рук.
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.

Пальчиковая гимнастика «Одежда»

Цель: развитие мелкой моторики, координации движений пальцев рук.
Я надену сапоги, (Показываем на ноги, туловище, голову.)
Курточку и шапку.
И на руку каждую (Одна рука выпрямленными пальцами вверх, другая – проводит по мизинцу и ребру ладони, показывая направление надевания перчаток.)
Натяну перчатку. (Смена рук.)

Пальчиковая гимнастика «Обувь»

Цель: развитие мелкой моторики, координации движений пальцев рук.
Обуваем ножки бегать по дорожке. (Двумя пальцами «шагают» по столу.)
Повторяй за мной слова: (Сжимают и разжимают пальцы.)

Ножка – раз, ножка – два! (Ставят два пальца на стол и поднимают по одному.)
В магазине покупают (Сжимают и разжимают пальцы.)
И на ножки надевают
Папа, мама, брат и я – (Загибают пальцы на руках.)
Любит обувь вся семья. («Шагают» пальцами по столу.)

Пальчиковая гимнастика «Посуда»

Цель: развитие мелкой моторики, координации движений пальцев рук.
Из тарелок, как один, (Ладони вместе перед собой «тарелка».)
Суп мы ложками едим. (Вращательные движения рукой с воображаемой ложкой.)
Вилкой кушаем котлеты, (Указательный и средний пальцы выпрямлены, большой палец придерживает безымянный и мизинец – «держим вилку».)
Ножик режет нам омлеты. («Режем» прямой ладонью взад-вперёд.)

Пальчиковая гимнастика «Продукты питания»

Цель: развитие мелкой моторики, координации движений пальцев рук.
Муку в тесто замесили, (Сжимают и разжимают пальцы.)
А из теста мы слепили (Прихлопывают ладонями, «лепят».)
Пирожки и плюшки, (Поочерёдно разгибают пальцы, начиная с мизинца.)
Сдобные ватрушки,
Булочки и калачи – (Обе ладони разворачивают вверх.)
Всё мы испечем в печи.
Очень вкусно! (Гладят животы.)

Пальчиковая гимнастика «Зима»

Цель: развитие мелкой моторики, координации движений пальцев рук.
Снег ложится на дома, (Руки разводим в стороны, ладонями вниз.)
Улицы и крыши. (Руки «домиком».)
Тихо к нам идёт зима, (Палец к губам.«Идём» указательным и средним пальцами одной руки.)
Мы её не слышим... (Рука за ухом.)

Пальчиковая гимнастика «Зимние забавы»

Цель: развитие мелкой моторики, координации движений пальцев рук.
Что зимой мы любим делать? (Поочерёдно соединяют большой палец с остальными.)
В снежки играть,
На лыжах бегать,
На коньках по льду кататься,
Вниз с горы на санках мчаться.

Пальчиковая гимнастика «Новогодний праздник»

Цель: развитие мелкой моторики, координации движений пальцев рук.

- Здравствуй, Дедушка Мороз! (Ладонь поглаживает подбородок – «бороду» Деда Мороза.)

Что в подарок нам принёс? (Руки вперёд ладонями вверх.)

- Громкие хлопучки, (Хлопнуть в ладоши.)

Сладости, игрушки. (Вертим кистями.)

Пальчиковая гимнастика «Части тела»

Цель: развитие мелкой моторики, координации движений пальцев рук.

У меня есть голова, (Слушаем стихотворение и указываем на соответствующие части тела.)

Грудь, живот, а там – спина,

Ножки – чтобы поскакать,

Ручки – чтобы поиграть.

Пальчиковая гимнастика «Домашние животные»

Цель: развитие мелкой моторики, координации движений пальцев рук.

Вот, убрав царапки, («Моем руки».)

Кошка моет лапки.

Мордочку и ушки (Круговые движения ладонью по лицу.)

На своей макушке. (Чуть согнутые ладошки движутся за ушами – показываем, как кошка моет ушки.)

Пальчиковая гимнастика «Детёныши домашних животных»

Цель: развитие мелкой моторики, координации движений пальцев рук.

Побежали вдоль реки (Двигают указательными и средними пальцами по поверхности стола от себя к краю. Повторяют несколько раз.)

Котята наперегонки.

Пальчиковая гимнастика «Дикие животные наших лесов»

Цель: развитие мелкой моторики, координации движений пальцев рук.

Заяц и ёжик навстречу друг другу (Указательные и средние пальцы обеих рук «идут» навстречу друг другу.)

Шли по дорожке по полю, по лугу.

Встретились – и испугались они. (Стукнуть кулачками.)

Быстро бежали – поди догони! (Снова пальцы «идут», но теперь в разные стороны.)