

Картотека пальчиковой гимнастики для детей раннего возраста.

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.

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 демонстрировать, как широко они открыли замочек.

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.

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.

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.

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.

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.

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...)

Осьминог.

- Восемь пальчиков для ног -
- Получился осьминог.
- Сколько ног у осьминога?
- Много - Много!

Всеми пальчиками, кроме больших, ребенок изображает щупальца осьминога.

Улитка.

- На одной скользящей ножке
- Домик, голова и рожки.
- Дай-ка пальчики сюда!
- То не пальчики - рога.

Изображаем пальчиками рожки улитки.

Кошка.

- Как у нашей кошки
- Беленькие ножки,
- Мяконькие лапки,
- Ноготки - царапки.

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

- Поцарапаем немножко
- Не ребята мы, а кошки

Мышка.

- Как у нашей мышки

- Ножки-коротышки.
 - Ножки мышкины спешат
 - К сырной корке - и назад.
- Изображаем пальчиками мышкины ножки.

Солнышко.

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

Пальчиками изображаем ножки Трезорки.

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

Жук

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

Изображаем пальчиками лапки жука.

Черепашка.

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

Передвигаем пальчики медленно, как будто это ножки черепашки.

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.

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!"
Ладощками изображаются крылья птиц.

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.

Рак.

- Как хватает рыбу рак?
- Да клешней своей - вот так!
- Манит он своей клешнею:
- "Пощипаемся с тобою!"
Двумя пальчиками изображается движение клешни рака.

Слоник.

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

Слоник.

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

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.

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.

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.

Ой, ладошки.

- Ой, ладошки-ладушки, испечем оладушки!
- На окно поставим, остывать заставим.
- А остынут – поедим и воробушкам дадим.

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.

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

Тесто

- Тесто ручками помнем
сжимаем и разжимаем пальчики
- Сладкий тортик 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.

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

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

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

Отдохнем

- Наши пальчики просулись,
- 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

Прятки

ритмично сгибать и разгибать все пальцы одновременно

- В прятки пальчики играли

- И головки убирали,

- Вот так, вот так,

- И головки убирали

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

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.

Квасим капусту

- Это что еще за куст?

Стоя, руки перед грудью в «замке»

- Это что еще за хруст?

Куст «рас пружинился», подрост – 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.

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.

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.

Литература: Крупенчук О. И. Пальчиковая гимнастика /О. И. Крупенчук. – СПб: Литера, 2005. – 220 с.