

## Пальчиковая гимнастика для детей младшей группы

### МОЯ СЕМЬЯ

Этот пальчик - дедушка,

Этот пальчик - бабушка,

Этот пальчик - папочка,

Этот пальчик - мамочка,

Этот пальчик - я,

Вот и вся моя семья!

Поочередное сгибание пальцев, начиная с большого. По окончании покрутить кулачком.

### ПРЯТКИ

В прятки пальчики играли

И головки убирали.

Вот так, вот так,

И головки убирали.

Ритмично сгибать и разгибать пальцы. Усложнение: поочередное сгибание пальчика на обеих руках.

### ПАЛЬЧИК-МАЛЬЧИК

- Пальчик-мальчик, где ты был?

- С этим братцем в лес ходил,

С этим братцем щи варил,

С этим братцем кашу ел,

С этим братцем песни пел.

На первую строчку показать большие пальцы на обеих руках. Затем поочередно соединять их с остальными пальцами.

### УЛЕЙ

Вот маленький улей, где пчелы спрятались,

Никто их не увидит.

Вот они показались из улья.

Одна, две, три, четыре, пять! Ззззз!

Пальцы сжать в кулак, затем отгибать их по одному. На последнюю строчку резко поднять руки вверх с растопыренными пальчиками - пчелы улетели.

### ЧЕРЕПАХА

Вот моя черепаха, она живет в панцире.

Она очень любит свой дом.

Когда она хочет есть, то высовывает голову.

Когда хочет спать, то прячет её обратно.

Руки сжаты в кулаки, большие пальцы внутри. Затем показать большие пальцы и спрятать их обратно.

### КАПУСТКА

Мы капустку рубим, рубим,

Мы капустку солим, солим,  
Мы капустку трем, трем,  
Мы капустку жмём, жмём.

Движения прямыми ладонями вверх-вниз, поочередное поглаживание подушечек пальцев, потирать кулачок о кулачек. Сжимать и разжимать кулачки.

### **ПЯТЬ ПАЛЬЦЕВ**

На моей руке пять пальцев,  
Пять хватальцев, пять держальцев.

Чтоб строгать и чтоб пилить,  
Чтобы брать и чтоб дарить.

Их не трудно сосчитать:

Раз, два, три, четыре, пять!

Ритмично сжимать и разжимать кулачки. На счет - поочередно загибать пальчики на обеих руках.

### **МЫ РИСОВАЛИ**

Мы сегодня рисовали, Наши пальчики устали.

Наши пальчики встряхнем, Рисовать опять начнем.

Плавно поднять руки перед собой, встряхивать кистями.

### **ПОВСТРЕЧАЛИСЬ**

Повстречались два котенка: "Мяу-мяу!",

Два щенка: "Ав-ав!",

Два жеребенка: Иго-го!",

Два теленка, два быка: "Муу!".

Смотри, какие рога.

На каждую строчку соединять поочередно пальцы правой и левой рук, начиная с мизинца. На последнюю строчку показать рога, вытянув указательные пальцы и мизинцы.

### **ЛОДОЧКА**

Две ладошки прижму И по морю поплыву.

Две ладошки, друзья, - Это лодочка моя.

Паруса подниму,

Синим морем поплыву.

А по бурным волнам

Плывут рыбки тут и там.

На первые строчки две ладони соединить лодочкой и выполнять волнообразные движения руками. На слова "паруса подниму" - поднять выпрямленные ладони вверх. Затем имитировать движения волн и рыбок.

### **РЫБКИ**

Рыбки весело резвятся

В чистой тепленькой воде.

То сожмутся, разожмутся,

То зарюются в песке.

Имитировать руками движения рыбок в соответствии с текстом.

### **ЗАЙЦЫ**

Скачет зайка косой

Под высокой сосной.

Под другою сосной

Скачет зайка другой.

Указательный и средний пальцы правой руки вытянуть, остальные выпрямить и соединить. На вторую строчку - ладонь левой руки поднять вертикально вверх, пальцы широко расставить, на третью строчку - ладонь правой руки поднять вертикально вверх, пальцы широко расставлены. На последнюю строчку - указательный и средний пальцы левой руки вытянуть, остальные выпрямить и соединить.

### **Ладушки-ладошки**

Мыли мылом ручки.

Мыли мылом ножки.

Вот какие ладушки,

Ладушки ладошки!

Наварили каши

Помешали ложкой.

Вот какие ладушки,

Ладушки ладошки!

Строили ладошки

Домик для матрешки.

Вот какие ладушки,

Ладушки ладошки!

Курочке Пеструшке

Накрошили крошек.

Вот какие ладушки,

Ладушки ладошки!

Хлопали ладошки

Танцевали ножки.

Вот какие ладушки,

Ладушки ладошки!

Прилегли ладошки

Отдохнуть немножко.

Вот какие ладушки,

Ладушки ладошки!

Движения выполняются в соответствии с текстом, как подскажет фантазия.

### **Пальчиковая гимнастика «Весна»**

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

Вот уж две недели *(Опускаем по очереди руки вниз, пальцы вместе.)*

Капают капли.

Снег на солнце тает *(Руки ладонями вниз разведены в стороны.)*

И ручьём стекает. *(Обе руки ладонями вниз двигаются в одну сторону.)*

### **Пальчиковая гимнастика «Насекомые»**

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

Мы пошли гулять на луг, (*«Идём» указательными и средними пальцами обеих рук.*)

А по лугу ползал жук! (*Одна рука «ползёт» по бедру или по одной руке.*)

### **Пальчиковая гимнастика «Лето»**

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

Солнцем ласковым согрето, (*«Идём» указательным и средним пальцами одной руки.*)

За весной приходит лето.

Будем в озере нырять (*«Ныряем» соединёнными вместе ладонями от груди вперёд.*)

И цветочки собирать. (*«Срываем» одной рукой и «собираем» в другую.*)

### **Пальчиковая гимнастика «Цветы»**

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

Ромашки белые цветки – (*Ладонь вперёд, пальцы раздвинуть – это «ромашка».*)

Как пальцы маленькой руки.

И вот слетаются жуки (*Перебираем пальцы «руки-ромашки» по одному.*)

Считать ромашки лепестки.

### **Пальчиковая гимнастика «Космос»**

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

Утро – солнце всходит. (*Поднимаем растопыренную ладошку.*)

Ночь – луна приходит. (*Поднимаем другую руку, пальцы полукругом – «месяц».*)

