

# Пальчиковая гимнастика в первой младшей группе.

Саргсян Т.В. МБДОУ д/с №7 г. Вязьма.

## 1. Шарик

*Все пальчики обеих рук - «в щепотке» и соприкасаются кончиками. В этом положении дуем на них, при этом пальчики принимают форму шара. Воздух «выходит», и пальчики принимают исходное положение.*

Надуваем быстро шарик.

Он становится большой.

Вдруг шар лопнул, воздух вышел -

Стал он тонкий и худой.

## 2. Мои игрушки

Покажу я вам игрушки:

Это курочки пеструшки,

*Указательный и большой пальцы каждой руки соединить подушечками (клюв), остальные пальцы направить вверх и слегка согнуть (гребешок).*

Это зайка,

*Средний и указательный пальцы правой руки направить вверх (ушки зайца), остальные прижать к ладони.*

Это пёс.

*Ладонь правой руки стоит на ребре (мордочка пса), большой палец направлен вверх (ушко).*

Вот машинка без колёс.

*Правую ладонь сложить в виде пригоршни и накрыть ею ладонь левой руки.*

Это книжки-раскладушки.

Вот и все мои игрушки.

*Руки рёбрами поставить на стол, ладони прижать друг к другу, а затем раскрыть.*

## 3. Юла

Я юлу кручу, верчу,

И тебя я научу.

*Большим пальцем проводить по кончикам других пальцев, от указательного до мизинца и наоборот. Выполнять как правой, так и левой рукой.*

#### 4. Части тела

Это глазки. Вот, вот.

Это ушки. Вот, вот.

Это нос, это рот.

Там спинка. Тут живот.

Это ручки. Хлоп-хлоп.

Это ножки. Топ- топ.

Ох устали вытрем лоб!

*Дети показывают части тела и выполняют движения в соответствии с текстом.*

#### 5. Я перчатку надеваю

Я перчатку надеваю,

Я в неё не попадаю.

*Поглаживают по очереди одной рукой другую, как будто надевают перчатки.*

Сосчитайте-ка ребятки,

Сколько пальцев у перчатки.

Начинаем вслух считать:

Раз, два, три, четыре, пять.

Загибают пальчики

#### 6. Листопад

Листопад, листопад!

Листья по ветру летят:

*Руки поднять вверх. Покачивая кистями из стороны в сторону, медленно опускать руки (листья опадают).*

С клёна - кленовый,

*Пальцы выпрямить и максимально развести в стороны.*

С дуба - дубовый,

*Пальцы выпрямить и плотно прижать друг к другу.*

С осины - осинový,

*Указательный и большой соединить в виде колечка.*

С рябины- рябиновый.

*Пальцы выпрямить и слегка развести в стороны.*

Полны листьев лес и сад

То-то радость для ребят!

Хлопки в ладоши.

## 7. 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*

## 8. Новые кроссовки

*Загибать на обеих руках пальчики по одному, начиная с больших пальцев.*

На ногах сапожки.

Как у нашей кошки

Как у нашей свинки

На ногах ботинки.

А у пса на лапках

Голубые тапки.

А козлёнок маленький

Обувает валенки.

А сыночек Вовка -

Новые кроссовки.

Вот так, вот так,

Новые кроссовки.

*«Шагать» указательным и средним пальчиками по столу.*

## 9. Упражнение с пробками

*Берём пластмассовые крышки от бутылок (4 штуки) и надеваем их на указательные и средние пальцы как обувь. И «идём пальцами, как ножками, не отрывая «Обувь» от поверхности стола.*

Крышки пальчики обули,

Смело в них вперёд шагнули.

И пошли по переулку

На весёлую прогулку.  
Пальцы - словно балеринки,  
Но одетые в ботинки.  
Каждый пальчик - будто ножка,  
Только шаркает немножко.

#### 10. 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.

#### 11. 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.*

#### 12. Сливы

*Кисти сжаты в кулак.*

Большой пальчик сливы трясёт.  
*Разгибаем большой палец.*  
Второй их собирает.  
*Разгибаем указательный палец.*  
Третий их домой несёт.  
*Разгибаем средний палец.*  
Четвёртый высыпает.  
*Разгибаем безымянный.*  
Самый маленький - «шалун»  
Всё, всё съедает.  
*Разгибаем мизинец.*

### 13. Капустка

Мы капустку рубим-рубим,  
Мы капустку солим-солим,  
Мы капустку трём-трём,  
Мы капустку жмём-жмём.

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

### 14. Репка

Тянут, тянут бабка с дедкой

*Вытягивание пальцев за ногтевые фаланги* Из земли большую репку:

Вот пришла бы наша внучка,

Помогла б собачка Жучка.

Где же кошка, мышка - крошка?

*Одноимённые пальцы прикасаются друг к другу. Хоть держалась крепко,*

Вытянута репка.

### 15. Снегири

*Четыре хлопка руками.*

В красных майках снегири.

Распушили пёрышки.

Вот на ветках, посмотри,

*Изображают «крылышки»  
Греются на солнышке.  
Головой вертят,  
Повороты головой.  
Улетать хотят.  
Кыш! Кыш! Улетели!  
За метелью, за метелью!  
Вращательные движения кистями рук.*

## 16. Снежинки

*Ла-ла-ла, ла-ла-ла,  
Туча по небу плыла.  
Пальцы обеих рук соединить подушечками и округлить в форме шара (туча).  
Вдруг из тучи над землёй  
Полетел снежинок рой.  
Руки поднять вверх, пальцы развести в стороны. Поворачивать кисти, медленно опуская руки (снежинки летят). Ветер дунул, загудел -  
Подуть на кисти рук (губы округлить и слегка вытянуть вперёд).  
Рой снежинок вверх взлетел.  
Встряхнуть кистями рук, поднимая вверх, вращать ими (снежинки летят).  
Ветер с ними кружится,  
Может быть подружится.  
Вращать кистями, попеременно скрещивая руки.*

## 17. Ёлочка

*Перед нами ёлочка.  
Пальцы переплетены, большие подняты вверх.  
Шишечки, иголки,  
Кулачки, «иголки»- раздвинуть пальцы.  
Шарики, фонарики,  
Ладшки держать «ковшиком».  
Зайки и свечки,  
«Зайчики» - указательные пальцы.  
Звёзды, человечки.  
Ладшка в виде звезды, «человечки» - походить пальчиками.*

### 17. Домашние птицы

Есть у курицы цыплёнок,

У гусыни есть гусёнок,

У индюшки - индюшонок,

А у утки есть утёнок.

*Большим пальцем поочерёдно касаться остальных, начиная с мизинца.*

У каждой мамы малыши,

Все красивы хороши!

*Показать все пальчики, «играя» ими.*

### 18. Петушок

Наш красивый петушок

*Обе руки сжаты в кулачки.*

Кверху поднял гребешок.

*Разжать ладони.*

Крылышками машет.

*Кистями помахать в воздухе.*

На лужайке пляшет.

Крошки хлебные клюёт.

*Указательными пальцами постучать по столу.*

Пёстрых курочек зовёт.

*Кистями рук сделать манящие движения.*

### 19.

#### Повстречались

*На каждую фразу соединять одноимённые пальцы левой и правой рук по одному начиная с мизинца. На последнюю фразу показать «рога», одновременно выпрямив указательные пальцы и мизинцы.*

Повстречались два котёнка: «Мяу - мяу».

Два щенка: «Ав - ав». Два жеребёнка: «И-го-го»

Два телёнка, два быка: «Му-у». Смотри, какие рога!

### 20. Кот на печку пошёл

Кот на печку пошёл,

*Пальчики «шагают».*

Горшок каши нашёл.  
*«Горшок из ладошек».*  
На печи калачи,  
*Ладошки «лепят калачи»*  
Как огонь горячи.  
*Подуть на ладошки.*  
Пряники пекутся,  
Коту в лапы не даются.  
*Погрозить пальчиком.*

## 21. Собака

У собаки острый носик,  
Есть и шейка,  
Есть и хвостик.  
*Правая ладонь на ребро, на себя. Большой палец вверх, указательный, средний, безымянный вместе. Мизинец попеременно опускается и поднимается («лает собака»)*

## 22. Есть у каждого свой дом

*Дети загибают на обеих руках пальцы: по одному пальцу на каждое двустуишье.*  
У лисы в лесу глухом  
Есть нора - надёжный дом.  
Не страшны зимой метели  
Белочке в дупле на ели.  
Под кустами ёж колючий  
Нагребает листья в кучу.  
Из ветвей, корней, травы  
Хатки делают бобры.  
Спит в берлоге косолапый,  
До весны сосёт там лапу.  
Есть у каждого свой дом,  
Всем тепло уютно в нём.  
*Ударяют ладонями и кулачками поочередно.*

## 23. Белочка

Прыгает по веточкам



Невеличка белочка.

Мелькает хвостик среди ветвей.

Кто угонится за ней?

*Большим пальцем поочерёдно касаться остальных пальцев, выполняя упражнение сначала одной рукой затем другой рукой.*

24.

#### Помощник

Посуду моет наш Антошка,

Моет вилку, чашку, ложку,

*Потирать ладошки друг об друга («мыть посуду»).*

Вымыл блюдце и стакан

И закрыл покрепче кран.

*Разгибать пальцы из кулачка, начиная с мизинца. Выполнять имитирующие движения.*

25. Жаворонок

Птичка, птичка, прилетай!

Весну-красну зазывай!

Птичка крылышками машет,

Веселит детишек наших!

*Дети показывают движениями кистей рук как летит птичка.*

26. К нам весна пришла

К нам весна пришла,

Цветы красивые принесла!

*Ручки протягивают вперёд «с букетом».*

В палисадник мы пошли

И венки себе сплели!

*Пальчики двигаются, будто плетут венки.*

27.

#### Радуются взрослые и дети

Кто ещё радуется солнышку?

Радуется дедушка,

Радуется бабушка,

Радуется мамочка,

Радуется папочка,

Очень радуюсь я.

Рада солнцу вся семья!

*Выполнение по образцу за педагогом движений: на каждую строку дети загибают пальчик, 6 строка - сжимать и разжимать кулачок.*

### 28. Цветочек для мамочки

Ой, в нашем цветнике

Большой цветок на стебельке.

*Раскрывать и закрывать кулачок, пальчики, будто лепестки.*

От ветерка качается,

*Движения руками вправо-влево.*

И мне улыбается!

Я мамочку поцелую

И цветочек подарю ей!

*Мимика, жесты.*

### 29. Семья

*С каждой строкой дети загибают по одному пальчику, начиная с большого.*

Этот пальчик - дедушка,

Этот пальчик - бабушка,

Этот пальчик - мамочка,

Этот пальчик - папочка,

Этот пальчик - я.

Вот и вся моя семья!

### 30. Мебель

Мебель я начну считать:

Кресло стол, диван, кровать,

*Пальцы обеих рук поочередно зажимать в кулачки.*

Полка, тумбочка, буфет,

Шкаф, комод и табурет.

Много мебели назвал -

Десять пальчиков зажал!

*Поднимать зажатые кулачки вверх.*

### 31. Много мебели в квартире

Раз, два, три, четыре,

Много мебели в квартире.

*Ритмично сжимать и разжимать кулачки.*

В шкаф повесим мы рубашку,

А в буфет поставим чашку.

Чтобы ножки отдохнули,

Посидим чуть-чуть на стуле.

А когда мы крепко спали,

На кровати мы лежали.

*Загибать пальчики, начиная с больших, на каждое название мебели.*

А потом мы с котом

Посидели за столом,

Чай с вареньем дружно пили.

Много мебели в квартире!

*Ритмично попеременно хлопать в ладоши и стучать кулачком о кулачок.*

### 32. Стул

Ножки, спинка и сиденье -

Вот вам стул на удивленье.

*Левая ладонь - вертикально вверх. К её нижней части приставляется кулачок (большим пальцем к себе)*

### 33. Транспорт

Будем пальчики сгибать-

Будем транспорт называть:

*Сжимать и разжимать пальчики.*

Машина, вертолёт,

Трамвай, автобус, самолёт.

*Поочерёдно разжимать пальчики, начиная с мизинца.*

Пять пальцев мы в кулак зажали,

Пять видов транспорта назвали.

*Сжать пальцы в кулачок, начиная с большого.*

#### 34. Пароходик

Пароходик в море был.

*Ладони соединить в форме чаши.*

Вот он к пристани приплыл.

*Сделать волнообразные движения в воздухе.*

Загудел в свою трубу: «У - у - у !»

*Одновременно пошевелить большими пальцами.*

#### 35. Насекомые

Дружно пальчики считаем-

Насекомых называем:

*Сжимать и разжимать кулачки.*

Бабочка, кузнечик, муха,

Это жук с зелёным брюхом.

*Поочерёдно сгибать пальцы в кулачок, начиная с большого.*

Это кто же тут звенит?

Ой, сюда комар летит!

*Вращать мизинцем.*

Прячьтесь!

*Спрятать руки за спину.*

#### 36. Бабочка

Бабочка-коробочка,

Улетай под облачко.

Там твои детки

На берёзовой ветке.

*Скрестить запястья обеих рук и прижать ладони тыльной стороной друг к другу. Пальцы прямые. «Бабочка сидит». Имитировать полёт «бабочки».*

#### 37.

##### Колокольчики

В прятки пальчики играют

*Сжимать и разжимать пальцы рук.*

И головки убирают,

*Открывать и закрывать глаза.*

Словно синие цветки,

Распускают лепестки  
*Сводить и разводять пальцы «веером».*  
Наверху качаются,  
Низко наклоняются.  
*Качание и наклоны кистей вправо-влево.*  
Колокольчик голубой  
Поклонился, повернулся  
К нам с тобой.  
*Круговые движения кистями.*  
Колокольчики-цветы  
Очень вежливы, а ты?  
*Повороты кистями вправо-влево, ладони сверху опустить на стол.*

### 38. Что делать после дождика?

Что делать после дождика?  
*Соединяем по очереди все пальцы с большими.*  
По лужицам скакать!  
*Щёткой 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?  
*Соединяем все пальцы с большими.*  
На радуге кататься!  
*Руки перед грудью, кисти опущены вниз, каждая рука очерчивает дугу.*  
Что делать после дождика?  
*Соединяем все пальцы с большими.*  
Да просто улыбаться!  
*Улыбаемся.*