

Карточка пальчиковой гимнастики



«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 поочерёдно кладём друг на друга несколько раз.)

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

«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.)

«Ягоды»

Цель: развитие мелкой моторики, координации движений пальцев рук.

С ветки ягодки снимаю, (Пальцы расслаблены, свисают вниз. Пальцами другой руки погладить каждый пальчик от основания до самого кончика, как

будто снимая с него воображаемую ягоду.)

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 ягоды и отправить их в рот.)

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

«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 руки показываем «крапинки».)
Ты красивый, но не рвём! (Погрозил пальчиком.)

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

«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.)

«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!

«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!

«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 движения – «помешиваем чай».)

«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.

«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.)

«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.)

«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)

«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, (Поочередно разгибают пальцы, начиная с мизинца.)

Сдобные ватрушки,

Булочки и калачи – (Обе ладони разворачивают вверх.)

Всё мы испечем в печи.

Очень вкусно! (Гладят животы.)

«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.)

«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.

«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 хлопушки, (Хлопнуть в ладоши.)

Сладости, игрушки. (Вертим кистями.)

«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.

«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.

«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.)

«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.)

«Детёныши диких животных»

Цель: развитие мелкой моторики, координации движений пальцев рук.
Это зайчонок, это бельчонок, (Сгибают пальцы в кулак, начиная с мизинца.)
Это лисёнок, это волчонок,
А это спешит, ковыляет спросонок (Вращают большим пальцем.)
Бурый, мохнатый,
Смешной медвежонок.

«Домашние и дикие животные»

Цель: развитие мелкой моторики, координации движений пальцев рук.
Зайка – ушки на макушке – (Руки у висков, указательные и средние пальцы выпрямлены – «ушки».)
Скачет, скачет по опушке. (Руки щепотью вниз у груди – «скачет».)
Шёл за ним колючий ёжик, (Переплели пальцы и пошевелили.)
Шёл по травке без дорожек,
А за ёжиком – краса – (Плавные движения руками перед собой.)
Рыжехвостая лиса.

«День Защитника Отечества»

Цель: развитие мелкой моторики, координации движений пальцев рук.
Илья Муромец – (Приосаниться.)
Добрый молодец. (Показать бицепсы.)
Зорко в даль глядит (Рука козырьком.)
Да врагов разит. («Бросить копье».)

«Дикие животные жарких стран»

Цель: развитие мелкой моторики, координации движений пальцев рук.
Хобот носит только он – (Рукой плавно двигаем перед собой – изображаем хобот.)
Лопухий серый слон. (Приставляем руки к ушам.)

«Мамин праздник»

Цель: развитие мелкой моторики, координации движений пальцев рук.
Мамочка хорошая, (Воздушный поцелуй над ладонью.)
Мамочка любимая! (Поцелуй над другой ладонью.)
Очень я её люблю, (Сдуваем с ладони поцелуй.)
Поцелуй ей дарю! (Сдуваем поцелуй с другой ладони.)

«Домашние птицы»

Цель: развитие мелкой моторики, координации движений пальцев рук.

Зёрна курочка клюёт, (Обе ладони вместе отклоняем от себя.)

И цыплятки тут как тут. (Щепотки «клюют» по очереди.)

В воду уточка нырнёт, (Ладони вместе «ныряют» вперёд.)

А цыплятки не нырнут. (Погрозили пальчиком.)

Ладушки – ладушки

Цель: развивать ощущение собственных движений.

Хлопаем в ладоши, сопровождая действия стихотворным текстом.

Ладушки – ладушки!
Пекла бабка оладушки.
Маслом поливала,
Детушкам давала.
Хороши оладушки
У нашей милой бабушки!

Пальчики здороваются

Цель: развивать движения кистей и пальцев рук.

Кончиком большого пальца правой руки поочередно касаться кончиков указательного, среднего, безымянного пальцев и мизинца. Прodelать то же самое левой рукой.

Я здороваюсь везде –
Дома и на улице.
Даже «здравствуй!» говорю
Я соседней курице.
Повстречал ежонка ёж:
«Здравствуй, братец! Как живешь?»

Как у нашего кота...

Цель: развивать мелкую моторику рук.

Дети выполняют движения, сопровождая их стихотворным текстом.

Как у нашего кота
Шубка очень хороша,
Как у котика усы
Удивительной красоты.
Глаза смелые,
Зубки беленькие.

Сорока – сорока

Цель: активизировать движения пальцев рук.

Указательным пальцем правой руки выполняются движения по ладони левой, руки. Действия сопровождаются словами, загибаем пальчики мизинец, безымянный, средний, указательный, большой.

Сорока – сорока
Кашу варила
Деток кормила
Этому дала,
Этому дала,
Этому дала,
Этому дала,
Этому дала.

Ладонки

Цель: развивать моторику рук.

Дети выполняют движения сопровождая их стихотворным текстом

Ладонки вверх
Ладонки вниз,
Ладонки на бочок –
И сжали в кулачок.

Этот пальчик – бабушка

Цель: активизировать движения пальцев рук.

Загибаем и разгибаем пальчики попеременно на правой и левой руке сопровождая движения словами

Этот пальчик – бабушка
Этот пальчик – дедушка
Этот пальчик – папочка
Этот пальчик – мамочка,
Этот пальчик – я,
Вот и вся моя семья!

Мальчик – пальчик

Цель: активизировать движения пальцев рук.

Дети по очереди поглаживают пальцы, сперва на одной, а потом на другой руке. Поглаживают большой палец, моют ручки, поглаживают указательный палец, средний палец, безымянный палец, мизинец.

Пальчик – мальчик, где ты был?
Я на речке братьев мыл.
С этим братцем в лес ходил,
С этим братцем щи варил
С этим братцем кашу ел,
С этим братцем песни пел.

Обезьянки

Цель: Развивать мелкую моторику рук.

Выполняют движения «Фонарики». Сжимают и разжимают кулачки. Ладони прижимают друг к другу, кладут под щечку (спят). Выполняют встряхивающие движения кистями рук как будто стряхиваем водичку.

Обезьянки вышли погулять,
Обезьянки стали танцевать,
И одна из них пошла домой поспать,
Потому что надоело танцевать.

Водичка, водичка...

Цель: развивать моторику обеих рук.

Движения выполняются в соответствии с текстом. Подставить ладони под воображаемую струю воды; ладонями «умываем» лицо; поморгать глазками; потрите ладонями щеки; пощёлкать зубами; широко улыбнуться.

Водичка, водичка...
Умой моё личико.
Чтобы глазки смотрели,
Чтобы щечки покраснели.
И кусался зубок.
Чтоб смеялся роток

Бумажный мячик

Цель: Развивать моторику обеих рук.

Ребёнку предложить скомкать лист бумаги, сделав из него бумажный мячик (нагрузка даётся попеременно на каждую руку).

Кистью руки отталкивать мячик
Перекатывать мячик по столу.

1,2,3,4,5 вышли в садик погулять

Цель: развивать движения кистей и пальцев рук
Пальцем одной руки считаем пальцы на другой, слегка нажимая на подушечки; указательным пальцем одной руки выполняем круговые поглаживания ладони другой; считаем пальцы в обратном порядке, поглаживая их. Затем читаем стихотворение, снова и повторяем все движения на другой руке.

Раз, два, три, четыре, пять –
Вышли в садик погулять.
Ходим – ходим мы по лугу.
Там цветы растут по кругу.
Лепесточков ровно пять,
Можно взять и посчитать.

Пальчик о пальчик

Цель: развивать движения кистей и пальцев рук.
Стучат пальчиком о пальчик, хлопают в ладоши, топают ножками, закрыть лицо руками. Повторить 2 раза

Пальчик о пальчик тук да тук
Хлопай, хлопай, хлопай
Ножками топай, топай
Спрятались, спрятались
Пальчик о пальчик тук да тук

Капуста

Цель: развивать моторику обеих кистей и пальцев рук.
Движения прямыми ладонями вверх, вниз; поочерёдное поглаживание подушечек пальцев; потирать кулачок о кулачок; сжимать и разжимать кулачки.

Мы капусту рубим, рубим,
Мы капусту солим, солим,
Мы капусту трём, трём,
Мы капусту жмём, жмём.

Сидит белка на тележке

Цель: развивать моторику обеих рук.
Дети левой рукой загибают по очереди пальцы правой руки, начиная с большого пальца: большой палец, указательный палец, средний палец, безымянный, мизинец.

Сидит белка на тележке,
Продаёт она орешки:
Лисичке-сестричке,
Воробью,
Синичке,
Мишке толстопятому.
Зайнке усатому.

Здравствуй, солнце золотое!

Цель: развивать движения пальцев рук.
Пальцами правой руки по очереди «здороваться» с пальцами левой руки, похлопывая по кончикам.

Здравствуй, солнце золотое!
Здравствуй, небо голубое!
Здравствуй, вольный ветерок,
Здравствуй, маленький дубок!
Мы живём в одном краю –
Всех я вас приветствую!

Пальчики

Цель: развивать движения кистей и пальцев рук, развивать умение понимать речь и повторять за взрослым отдельные слова, фразы.

Поочерёдно разгибать все пальцы, начиная с мизинца, затем сгибать их в том же порядке.

Раз – два – три – четыре – пять –
Вышли пальчики гулять.
Раз – два – три – четыре – пять –
В домик спрятались опять.

На работу

Цель: активизировать движения пальцев рук.
Сжать пальцы в кулачок. Поочерёдно разгибать их, начиная с большого; со слов «Встали братцы все...» - широко расставить пальцы в стороны.

Большой палец встал один.
Указательный - за ним.
Средний будит безымянный.
Тот поднял мизинчик малый.
Встали братцы все – «Ура!»
На работу им пора.

Коготки

Цель: развивать моторику обеих рук.
Поджать подушечки пальцев правой руки к верхней части ладошки. Большой палец прижать к указательному. Произносить громко «мяу!» несколько раз. Можно продолжать игру со второй рукой. В заключение провести занятие двумя руками.

У кошkinой дочки
На лапках коготочки.
Ты их прятать не спеши,
Пусть посмотрят малыши!

Маленькая мышка

Цель: развивать движения кистей и пальцев рук.
Бегут пальцами обеих рук по столу или коленям; сложив пальцы рук круглым окошечком, заглядывают в него; грозят пальчиком; руки прижаты ладонями друг к другу, лежат на тыльной стороне одной из рук на столе(коленях). Переворачивают руки на другой «Бок», щекочут пальчиками то одну, то другую ладошку

Маленькая мышка
По городу бежит.
Глядит ко всем в окошки,
И пальчиком грозит:
«А кто не лёг в кроватьку?
А кто не хочет спать?
Такого непослушного
Я буду щекотать!»

Два маленьких кузнечика...

Цель: развивать движения кистей и пальцев рук.
Указательными и средними пальцами обеих рук «шагаем» по столу; поглаживаем ладонями поверхность стола; поочередно ребром одной ладони растираем боковую поверхность указательного пальца другой.

Два маленьких кузнечика
Потопали на речку.
Воды они боялись
И в речке не купались.
На скрипочках играли –
Всех рыбок распугали.

Червячки

Цель: развивать движения кистей и пальцев рук

Ладони лежат на коленях или столе.

Раз, два, три, четыре, пять.

(движение ползущей гусеницы)

Червячки пошли гулять.

Раз, два, три, четыре, пять,

(идут по столу указательным и средним пальцами)

Червячки пошли гулять.

(остальные пальцы поджаты к ладони)

Вдруг ворона подбегает

(складывают пальцы щепоткой качают ими вверх-вниз)

Головой она кивает,

Каркает: «Вот и обед!»

(раскрывают ладонь, отводя большой палец вниз,

а остальные вверх)

Глядь – а червячков уж нет!

(Сжимают кулачки, прижимают их к груди)

Паучок

Цель: развивать движения кистей и пальцев рук,

Руки скрещены. Пальцы каждой руки «Бегут» по предплечью, а затем по плечу другой руки; кисти свободно опущены, выполняют стряхивающее движение (дождик). Хлопок ладонями по столу/коленям; ладони боковыми сторонами прижаты друг к другу, пальцы растопырены, качают руками; солнце светит; действия аналогичны первоначальным- «Паучки» ползают по голове.

Паучок ходил по ветке,

А за ним ходили детки.

Дождик с неба вдруг полил,

Паучков на землю смыл.

Солнце стало пригревать,

Паучок ползёт опять,

А за ним ползут все детки,

Чтобы погулять по ветке.

Мизинчик

Цель: развивать движения кистей и пальцев рук

Кисть руки сжать в кулачок. Поочерёдно разгибать пальцы, начиная с мизинца. С последней фразой большим пальцем и мизинцем касаться друг друга.

Маленький Мизинчик

Плачет, плачет, плачет.

Безмянный не поймет:

Что всё это значит?

Средний пальчик очень важный,

Не желает слушать.

Указательный спросил:

- Может, хочешь кушать?

А большой бежит за рисом,

Тащит рису ложку,

Говорит: - Не надо плакать,

На, поешь немножко!

Шалун

Цель: развивать движения кистей и пальцев рук

На первые две строчки чертить пальцем круги по ладошке. На следующие четыре строчки загибать пальцы с проговариванием соответствующих слов. Со словами седьмой строчки пальцами другой руки брать мизинчик и слегка покачивать.

Наша Маша варила кашу.

Кашу сварила, малышкой кормила:

Этому дала,

Этому дала,

Этому дала,

Этому дала,

А этому не дала.

Он много шалил.

Свою тарелку разбил.

На лесной лужайке

Цель: развивать движения кистей и пальцев рук.

На лесной лужайке

(Раскрываем ладони, поднимаем руки и машем расслабленными кистями)

Разыгрались зайки:

Лапками хлопали,

(Хлопаем в ладоши)

Ногами топали,

(притопываем ножками)

Ушками махали

(Прикладываем раскрытые ладони

к ушам сгибаем и разгибаем

сомкнутые пальцы, обеих рук)

Выше всех скакали,

(Поочерёдно поднимаем высоко над столом и опускаем то одну,

то другую руку)

Глазками глядели,

Песенку пропели:

«Ля-ля-ля! Ля-ля-ля!

Ля-ля-ляйки!»

Ах, какие весёлые зайки!

Лягушка – попрыгушка

Цель: развивать движения кистей и пальцев рук

Лягушка – попрыгушка,

(смыкаем пальцы обеих рук и изображаем лягушачьи рты)

Глазки на макушке,

(большой палец выполняет функцию нижней челюсти)

А все её слова

Только «Ква!» да «Ква!».

А щёки раздувает

И рот свой разевает,

Чтоб комары и мушки

(одной рукой продолжаем изображать рот лягушки)

Летели в рот лягушке.

(пальцами другой поочерёдно «попадаем» в этот «рот»)