

Пальчиковая гимнастика для детей 2 - 3 лет

Пальчик, мальчик

ИП: все пальцы, кроме большого, зажаты в кулак. Большой палец оттопырен.

- Пальчик, мальчик,

Где ты был?

- С этим братцем – в лес ходил.

(Показать указательный палец.)

- С этим братцем - щи варил.

(Показать средний палец.)

- С этим братцем - кашу ел.

(Показать безымянный палец.)

- С этим братцем - песни пел.

(Показать мизинец.)

Наши пальчики устали

ИП: сидя за столом.

Наши пальчики устали.

(Пошевелить всеми пальцами.)

Долго, долго рисовали.

(Постучать пальчиками друг о друга (мизинец правой руки о мизинец левой, безымянный о безымянный и т.д.).)

Мы немного отдохнём

(Поглаживание ладошкой правой руки по левой руке.

И рисовать опять начнём.

(Подуть на пальчики.)

В гости к пальчику большому

ИП: все пальцы сжаты в кулак.

В гости к пальчику большому

(оттопырить большой палец)

Приходили прямо к дому:

Указательный

(показать указательный палец)

И средний,

(показать средний палец)

Безымянный

(показать безымянный палец)

И последний

Сам мизинчик-малышок

Постучался на порог. (Показать мизинчик. Затем все пальцы сжать в кулачки и постучать кулачками перед собой.)

Пальцы все друзья, (сжать обе руки в замок)

Друг без друга им нельзя. (Имитация мытья рук.)

Солнце

Солнце утром рано встало,

Всех детишек приласкало.

(Ладони скрестить. Пальцы широко раздвинуть, образуя «солнышко с лучами».)

Дождик

ИП: сидя за столом, кисти рук лежат на столе.

Дождик – дождик,

Полно лить,

Малых детушек

Мочить.

(Постукивать по поверхности стола подушечками пальцев обеих рук: сначала большим пальцем, потом указательным и т.д.)

Народная полешка

Пальчики

ИП: стоя или сидя, руки согнуты в локтях, подняты, пальцы сжаты в кулаки.

Раз-два-три-четыре-пять!

Вышли пальчики гулять. (Поочерёдно, начиная с большого пальца, разогнуть все пальчики.)

Раз-два-три-четыре-пять!

В домик спрятались опять. (Поочерёдно, начиная с большого пальца, согнуть все пальчики. Поднять прямые руки и немного потрясти ими.)

Куд-куда? Куд-куда?

Куд-куда?

Куд-куда?

(Указательным пальцем правой руки загибать пальцы на левой руке, начиная с мизинца.)

Ну-ка, ну-ка

Все сюда.

(Поглаживать ладошкой правой руки согнутые пальцы левой руки.)

Ну-ка к маме под крыло!

Куд-куда вас понесло?

Наш малыш

Этот пальчик — дедушка,

Этот пальчик — бабушка,

Этот пальчик — папочка,

Этот пальчик — мамочка,

Этот пальчик — наш малыш.

(Согнуть пальцы в кулачок, затем по очереди разгибать их, начиная с большого пальца.)

Рисунок

ИП: стоя или сидя.

Киска кисточку взяла. (Поднять к плечу согнутую в локте руку.)

Что рисует нам она? (Имитировать рисование, поднимая и опуская руку.)

Это дом с высокой крышей. (Соединить руки над головой – «крыша».)

На крыльцо котёнок вышел.

(Вытянуть ладони перед собой.)

Побежит он по дорожке

К полосатой маме-кошке. («Пробежать» пальчиками по бёдрам.)

Вот зелёная трава. (Пошевелить перед собой пальцами.)

Вот скамейка у пруда. (Положить ладони одну на другую – «скамейка».)

В небе круглая луна. (Поднять руки, соединив указательные и большие пальцы – «луна».)

Видно Кисе спать пора. (Положить ладони под щечку.)

Я слепил пять караваяев

Я слепил пять караваяев (растопырить пальцы на обеих руках и помахать ими перед грудью.)

И несу домой.

Этот – папе,

(указательным пальцем правой руки загнуть мизинец на левой руке.)

Этот – маме,

(указательным пальцем правой руки загнуть безымянный палец на левой руке)

Этот – деду,

(указательным пальцем правой руки загнуть средний палец на левой руке)

Этот – бабе,

(указательным пальцем правой руки загнуть указательный палец на левой руке)

Ну а этот – мой. (Указательным пальцем правой руки загнуть большой палец на левой руке.)

Деревья

Здравствуй, лес, дремучий лес,

Полный сказок и чудес!

(Поднять обе руки ладонями к себе, широко расставить пальцы.)

Моя семья

Вот дедушка,
Вот бабушка,
Вот папочка,
Вот мамочка,
Вот деточка моя,
А вот и вся семья.

(Поочередно пригибать пальчики к ладошке, начиная с большого, а со слов «А вот и вся семья» второй рукой охватывать весь кулачок.)

Ф. Фребель

Качели

Задрожали ветви елей.
Мы в восторге от качелей.
Мы летаем вверх и вниз,
Вместе с нами веселись.

(Упражнение выполнять вначале правой, затем левой рукой, а далее — двумя руками. От запястья кисти рук с прямыми сомкнутыми пальцами поднимать вверх, а затем, слегка согнув пальцы, мягко опускать вниз.)

Т. Сикачева

Шалун

Наша Маша варила кашу.
Кашу сварила, малышей кормила:
Этому дала,
Этому дала,
Этому дала,
Этому дала,
А этому не дала.
Он много шалил.
Свою тарелку разбил.

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

Кисточка

Мягкой кисточкой покрашу
Стульчик, стол и кошку Машу.

(Соединить все подушечки пальцев руки и движениями пальцев и запястья раскачивать кисть справа налево и наоборот. Вправо — пальцы раздвигать. Влево — мягко соединять подушечки пальцев.)

Веер

Солнце светит очень ярко,
(Помахать руками над головой.)
И ребятам очень жарко.
(Погладить пальчиками обеих рук своё лицо.)
Достаем красивый веер ,
(Согнуть руки в локтях, поднять ладошки перед лицом, пальцы на каждой руке раздвинуты.)
Пусть прохладой повеет.
(Помахать руками на лицо.)

Т. Сикачева

Сидит белка на тележке

Сидит белка на тележке,
Продает она орешки:
Лисичке-сестричке,
Воробью, синичке,
Мишке толстопятому,
Заиньке усатому...
(Поочередно разгибать все пальцы, начиная с большого.)

Народная песенка

Раз-два-три-четыре-пять!

Раз-два-три-четыре-пять!
Будем пальчики считать.
(Под счёт педагога загибать пальчики на правой руке, начиная с мизинца.)
Крепкие, дружные,
Все такие нужные.

(Соединить руки в замок перед грудью, надавить ладонью правой на ладонь левой руки.)

На другой руке опять:

Раз-два-три-четыре-пять!

(Под счёт загибать пальчики на левой руке, начиная с мизинца.)

Пальчики быстрые,

Хоть не очень чистые...

(Пошевелить пальчиками в воздухе.)

Пальчики дружные,

Все такие нужные.

(Хлопать в ладоши перед грудью.)

3.Александрова

Детки

Тише, тише, не шумите,

Наших деток не будите!

Птички станут щебетать,

Будут пальчики вставать.

(Раскачивать кулачок вверх-вниз по ритмике стихотворных строк, а на слово «вставать» — открыть кулачок, широко раздвинув пальцы.)

Упражнение выполнять вначале одной рукой, затем — второй, а в заключение — двумя руками.

Встали пальчики

Этот пальчик хочет спать,

Этот пальчик — прыг в кровать,

Этот пальчик прикорнул,

Этот пальчик уж заснул.

Встали пальчики : «Ура!»

В детский сад идти пора!

(Поочередно пригибать пальцы к ладошке, начиная с мизинца. Затем большим пальцем касаться всех остальных — «будить». Одновременно с восклицанием «Ура!» кулачок разжать, широко расставив пальцы в стороны.)

М.Кальцов

На работу

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

(Сжать пальцы в кулачок. Поочередно разгибать их, начиная с большого. А со слов «Встали братцы все...» — широко расставить пальцы в стороны.)

За работу

Ну-ка, братцы, за работу.
Покажи свою охоту.
Большаку дрова рубить,
Печи все тебе топить,
А тебе воду носить,
А тебе обед варить,
А тебе посуду мыть.
А потом всем песни петь,
Песни петь да плясать,
Наших деток забавлять.

(Поочередно разгибать пальцы, начиная с большого, а на слова «Песни петь да плясать» — энергично шевелить ими.)

Шарик

Надувайся, шарик, больше!
Лучше щёчки раздувай!
Поиграй ты с нами дольше:
Катись, прыгай и летай!

(Кончики пальцев обеих рук прижать друг к другу, ладошками образовать маленький, а затем — большой «шарик». Когда воздух «выходит», принять ладонями исходное положение.)

Утята

Раз-два — шли утята.
Три-четыре — за водой.
А за ними плелся пятый,
Позади бежал шестой.
А седьмой от них отстал.
А восьмой уже устал.
А девятый всех догнал.
А десятый испугался —
Громко-громко запищал:
— Пи-пи-пи — не пищи!
— Мы тут рядом, поищи!

(Поочередно сгибать все пальцы правой (затем левой) руки, начиная с большого, а со звуков «Пи-пи-пи...» — ритмично сгибать и разгибать пальцы обеих рук.)

Пальчики здороваются

Я здороваюсь везде —
Дома и на улице.
Даже «здравствуй!» говорю
Я соседской курице.

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

Здравствуй

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

(Пальцами правой руки по очереди «здороваться» с пальцами левой руки, похлопывая друг друга кончиками.)

Т. Сикачева

Воздушные щелчки

Во дворе у брата
Бегали котята.
Испугавшись щелчка,
Разбежались кто куда.

(Кончик указательного пальца правой руки сильно вдавить в подушечку большого пальца. Остальные пальцы поднять вверх. Указательный палец резким движением вперед делает сильный щелчок в воздух (3 раза). По аналогии выполнять щелчки средним, безымянным пальцами и мизинцем.)

Коготочки

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

(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.)

Жук

Я веселый Майский жук.
Знаю все
Сады вокруг,
Над лужайками
Кружу,
А зовут меня
Жу-жу...

(Сжать кулачок. Указательный палец и мизинец развести в стороны («усы»). Шевелить «усами».)

А. Береснев

Комарик

Не кусай, комарик злой!

Я уже бегу домой.

(Сжать кулачок.

Указательный палец выдвинуть вперед (это — «хоботок», которым «комарик» пытается «укусить» ребенка). Мизинец и большой пальцы, расслабив, опустить вниз (это — «лапки»)).

Оса

Оса села на цветок.

Пьет она душистый сок.

(Вытянуть указательный палец правой руки и вращать им, затем то же самое — пальцем левой руки.)

Большой братец

Покажи уменье другу,

Покружись-ка ты по кругу!

(Четыре пальца правой руки (кроме большого) сжать в кулак. Большой палец поднять вверх и выполнять круговые движения.)

Вертолет

Быстро лопасти крути!

Вертолет, лети, лети! (Пальцы обеих рук (кроме указательных и больших) — в положении плетеной корзинки. Указательные пальцы выдвинуть вперед и соединить их подушечками (это — «хвост вертолета»). Большими пальцами выполнять совместные, быстрые круговые движения, как лопасти вертолета.)

Идёт коза рогатая

ИП: сидя за столом.

Идёт коза рогатая,

(Выставить вперёд указательный палец, остальные пальцы соединить, приставить ко лбу – «рожки». Покачать головой.)

Идёт коза бодатая.

(Выставить вперёд указательный и средний пальцы, остальные пальцы соединить. Поиграть пальчиками перед собой.)

Ножками топ-топ,

(Сложить все пальцы в кулак, постучать по столу.)

Глазками хлоп-хлоп.

(Поморгать.)

Кто каши не ест,

(Погрозить указательным пальчиком правой руки.)

Молока не пьёт – (Погрозить указательным пальчиком левой руки.)

Забодает, забодает.

(Выставить вперёд указательный и средний пальцы, остальные пальцы соединить. Поиграть пальчиками перед собой.)

Народная потешка

Улитка, улитка

ИП: сидя за столом.

Улитка, улитка,

Покажи свои рога,

(Кулаки положить на стол. Выставить одновременно на обеих руках указательные и средние пальцы.)

Дам кусок пирога,

(Соединить пальцы вместе на каждой руке, положить на стол, ладошкам и вверх.)

Пышки и ватрушки,

Сдобной лепёшки.

(Имитация лепки пирожков.)

Высуни рожки!

(Кулаки положить на стол. Выставить одновременно на обеих руках указательные и средние пальцы.)

Народная потешка

Улиточка

У улитки-крошки
Подрастают рожки.
Научу ее ходить,
Если будут ножки.

(Пальцы сжать в кулачок. Выдвинуть указательный палец и мизинец. Продвигаясь медленно вперед, «улитка» шевелит «усиками».)

Кольцо

Выйду на крылечко,
Вынесу колечко.
Я его вместо игрушки
Подарить хочу Валюшке.

(Большой и указательный пальцы соединить в кольцо, остальные развести в стороны.)

Зайчик-кольцо

Прыгнул зайныка с крылечка
И в траве нашел колечко.
А колечко непростое —
Блестит, словно золотое.

(Упражнение основано на переходе из одной позиции в другую:

а) пальцы — в кулачок, выдвинуть указательный и средний пальцы и развести их в стороны;

б) большой и указательный пальцы соединить в кольцо, остальные пальцы развести в стороны.)

Мизинчик

Маленький Мизинчик
Плачет, плачет, плачет.
Безымянный не поймёт:
Что всё это значит?
Средний пальчик очень важный,
Не желает слушать.

Указательный спросил:
- Может хочет кушать?
А большой бежит за рисом,
Тащит рису ложку,
Говорит: - Не надо плакать,
На, поешь немножко!

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

Перевод И.Токмаковой

Очки

— Что стряслось у тети Вали?
— У нее очки пропали!
Нет очков у тети Вали —
Очевидно, их украли!

(Образовать два кружка из больших и указательных пальцев обеих рук, соединив их.)

С.Михалков

Стульчик

«Стульчик» ты из рук сложи
И детишкам покажи.

(Левую руку поднять вертикально вверх. Прямые пальцы плотно прижать друг к другу. Правую руку в положении кулачка прижать к левой ладошке большим пальцем к себе. Если упражнение выполняется легко, то можно менять положение рук попеременно па счет «раз», «два».)

Флажок

Горит на солнышке
Флажок,
Как будто я Огонь зажег.

(Четыре прямых пальца правой руки (кроме большого) плотно прижать друг к другу. Отвести правую руку в сторону. Развернуть ее так, чтобы большой палец, оттянутый до отказа, оказался внизу.)

А. Барто

Домик

Дом мы строим
Выше, выше!
Есть окошки в нем
И крыша.

(Создать угол-«крышу» пальцами обеих рук, соединив их подушечками под углом. Большие пальцы соединить по прямой линии. Получится треугольная «крыша» с «окном». Раздвинуть шире запястья, а локти прижать к туловищу. Получится «высокий дом».)

Зайка

Зайка, зайка, где твой хвост?
(хлопки)
— Вот, вот, вот!
(руки за спиной, показать)
Зайка, зайка, где твой нос?
(хлопки)
— Вот, вот, вот!
(показать нос)
Зайка, зайка, лапы где?
(хлопки)
— Вот, вот, вот!
(показать руки)
Зайка, зайка, ушки где?
(хлопки)
— Вот, вот, вот!
(показать ушки)

Ворона

У вороны голова,
(руки на голове)
ва-ва-ва-ва
(4 хлопка)
Клюв и крылья,
(руки у носа, «крылья»)
Хвостик, ноги,
(руки за спиной, топать)
оги-оги-оги-оги
(4 хлопка)

Раз, два, три, четыре, пять

ИП: стоя, руки согнуты в локтях перед грудью. Пальцы сжаты в кулак и.

Раз, два, три, четыре, пять.

(Под счёт педагога раскрывать пальчики по одному, начиная с большого.)

Будем в пальчики играть.

(Постучать пальчиками одной руки по пальчикам другой руки.)

Закрываем и молчок.

(Сжимать пальчики по одному, начиная с мизинцев.)

Сжали пальцы в кулачок.

(Покрутить в воздухе кулачками.)

Ладушки, ладушки

- Ладушки, ладушки!

(Хлопать в ладоши.)

- У бабушки.

- Что вы ели?

- Кашку.

(Указательным пальцем правой руки делать круговые движения по ладошке левой руки, затем наоборот.)

Пили простоквашку.

Простоквашка вкусненька,

(Хлопать в ладоши.)

Кашка сладенька.

(Указательным пальцем правой руки делать круговые движения по ладошке левой руки.)

Бабушка добренька.

(Указательным пальцем левой руки делать круговые движения по ладошке правой руки)

Народная потешка

Зайчик

Зайка серый скачет ловко

В лапке у него морковка. (Локтем опереться на стол, указательный и средний пальцы развести в стороны, остальные сжать в кулачок.)

Самолёты

Мы сегодня самолёты,
(ИП: сидя на пятках, «мотор» (вращение руками))
Мы не дети, мы пилоты.
(4 хлопка)
Руки – нос, и руки – крылья («нос», «крылья»)
Полетела эскадрилья. (встать, разбежаться, руки – крылья)

Кошки – мышки

Вот кулак,
(показать кулак левой руки)
А вот – ладошка,
(раскрыть пальцы, ладонь вверх)
На ладошку села кошка. («когти» правой руки водят по ладошке левой)
Села мышек посчитать,
Раз, два, три, четыре пять. (правой рукой загибать по одному пальцу левой)
Мышки очень испугались, (вращать кулаком)
В норки быстро разбежались.
(спрятать кулак под правую подмышку)

Маленькие ножки идут по дорожке

ИП: сидя за столом, руки лежат на столе.
Маленькие ножки
Идут по дорожке.
(Ходьба пальчиками по столу вперёд и обратно.)
Большие ножки
Бегут по дорожке.
(Бег пальчиками по столу вперёд и обратно.)

Мы умеем быстро бегать

ИП: сидя за столом, руки лежат на столе.
Мы умеем быстро бегать,
Песни петь и танцевать.
(Пробежаться пальцами по столу вперёд и обратно. Темп умеренный, за тем быстрый.)
А ещё мы можем очень,
Очень ловко постучать.
(Запястья лежат на столе. Пальчиками постучать по столу: каждым пальцем, затем всеми пальцами вместе.)

Моя семья

ИП: стоя или сидя.

Вот мой папа,
(Все пальцы сжаты в кулак. Показать большой палец.)
Рядом мама,
(Показать указательный палец.)
Брат,
(Показать средний палец.)
Сестра,
(Показать безымянный палец.)
А это я.
(Показать мизинчик. Похлопать в ладоши.)
Вот и вся моя семья!

Мы играем на рояле

ИП: сидя за столом, кисти рук на столе.

Мы играем на рояле,
Посмотрите все на нас.
Ловко двигаются пальцы,
Играть научим мы и вас.
Предложите детям «поиграть на рояле» (имитация). Меняйте темп игры:
«играйте» медленное произведение, затем быстрое.

Зайки, зайки – молодцы

ИП: сидя за столом. Руки лежат на столе. Все пальцы сжаты в кулаки.

Зайки, зайки – молодцы,
Вышли на зарядку
Раз-два, раз-два,
Вышли на зарядку.
(Выдвигать одновременно вперёд указательный и средний пальцы. Спрятать пальцы в кулак. И так далее.)
Зайки – зайки, молодцы,
Делают зарядку.
Раз-два, раз-два,
Делают зарядку.
(Положить кулаки на стол. Выставить указательные пальцы обеих рук, убрать; затем средние, затем безымянные пальцы и т.д.)

Машинка

Заведу мою машину
(«мотор»)
— Би-би-би, налью бензину.
(3 хлопка, топать)
Крепко-крепко руль держу
(«держать руль»)
На педаль ногою жму.
(топать правой ногой)

Дождик, дождик, веселей

ИП: сидя или стоя.
Дождик, дождик, веселей!
(Указательным пальцем правой руки стучать по ладошке левой руки.)
Капли, капли не жалей.
(Стучать указательным пальцем по каждому пальцу левой руки, начиная с мизинца и обратно.)
Только нас не замочи,
(Указательным пальцем левой руки стучать по ладошке правой руки.)
Зря в окошко не стучи.
(Стучать указательным пальцем по каждому пальцу правой руки, начиная с мизинца и обратно.)

Народная потешка

Человечек

«Топ-топ-топ!» — топают ножки.
Мальчик ходит по дорожке.
(Указательный и средний пальцы правой (затем левой) руки «ходят» по столу.)

Сорока – белобока

Сорока – белобока
Кашу варила,
(Пальцы левой руки соединить вместе. Указательным пальцем правой руки «мешать кашу» в центре ладошки левой руки.)
Деток кормила.
Этому дала,
(Указательным и большим пальцами правой руки загибать к центру ладошки большой палец левой руки.)
Этому дала,
(Загибать указательный палец.)

Этому дала,
(Загибать средний палец.)
Этому дала,
(Загибать безымянный палец.)
А этому не дала.
(Подёргать мизинчик.)
Ты воды не носил,
Дров не рубил,
Каши не варил –
Тебе нет ничего.

Народная потешка **Братцы**

Пошли два братца
Вместе прогуляться,
А за ними ещё два братца.
Ну а старший - не гулял,
Очень громко их позвал.
Он за стол их посадил,
Вкусной кашей накормил.
(Ладонь положить на стол. Прямые пальцы соединить. Раздвинуть в стороны поочерёдно две пары пальцев: сначала мизинец и безымянный, затем – средний и указательный. Большим пальцем «звать» братьев и «кормить» их кашей.)

Паровоз

Ехал, ехал паровоз
(руки в «замок», большие пальцы вращаются)
Прицепил вагон, повез. (Сцепить указательные пальцы)
Ехал, ехал паровоз
Прицепил вагон, повез...

Кораблик

Вот плывет кораблик мой, (руки – «полочка» покачиваются)
Он плывет ко мне домой. (руки вперед, ладони сомкнуть углом)
Крепко я держу штурвал - («держать штурвал»)
Я ведь главный капитан
(4 хлопка)

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».

Ладони прямые и напряжены. Пальцы не сгибать. Лёгким, но резким движением рук в запястьях имитировать полёт бабочки.)

Разминка

Ты, утенок, не пищи!
Лучше маму поищи.

(Сжимать в кулачки и разжимать пальцы сразу двух рук. Можно использовать резиновые игрушки.)

Цветок

Набухай скорей, бутон,
Распусти цветок – пион!

(Подушечки пальцев обеих рук сомкнуть.

Ладонки немного округлые. Получается «бутон».

Нижние части ладоней прижать друг к другу, а пальцы широко раздвинуть по кругу и немного прогнуть. Получается большой, раскрытый «цветок».)

Погладим котенка

— Киса, кисонька, кисуля! -
Позвала котенка Юля.
— Не спеши домой, постой! -
И погладила рукой.

(Одной, затем другой рукой сделать расслабляющие упражнения для пальцев.)

Птенчики в гнезде

Улетела птица-мать
Малышам жучков искать.
Ждут малютки-птицы
Мамины гостинцы.

(Все пальцы правой руки обхватить левой ладонью. Получается «гнездо».
Шевеление пальцами правой руки создаёт впечатление живых птенцов в гнезде.)