

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение  
«Детский сад № 7 «Мишутка» комбинированного вида

# **Картотека пальчиковых игр, физминуток для детей раннего возраста**

### **Пальчиковая гимнастика «Егорка»**

Маленький Егорка (средним и указательным пальцами)  
Топают по горке, (правой рукой «шагаем» по левой руке от кисти до плеча)  
Взял саночки, (кулачек правой руки кладём на плечо)  
Вжи-и-и-ик, поехал к мамочке! (скатываемся вниз как с горки)

### **Пальчиковая гимнастика «Овечки»**

На лугу стоят овечки, (ладони приложить к голове, как уши)  
Шерсть закручена в колечки. (указательный и большой палец соединить в кольцо)  
А играет для овечек на свирели человечек. (показать игру на дудочке)  
Это Ванечка – пастух  
У него хороший слух!

### **Пальчиковая гимнастика «Бараны»**

Раз подрались два барана (кулачки бодаются друг с другом)  
На мосточке утром рано (хлопаем каждое слово)  
Уступить не захотели (кулачки бодаются друг с другом)  
Вместе в речку полетели (хлопаем ладонями по коленям)

### **Пальчиковая гимнастика «Синичка»**

Птичка синичка (пальцы собраны «клювиком»).

Прилетела к нам, к нам, к нам (стучим по другой ладошке — «клюём»).

Птичке синичке («Крошим»: большие пальцы трут)

Зернышки я дам, дам, дам (об указательные и средние).

Птичка синичка (ритмично складываем)

Зернышки клюет, клюет (и раскрываем выпрямленные пальцы).

Птичка синичка (можно с «птичкой» поиграть),

Песенки поет (спеть песенку про синичку).

### **Пальчиковая гимнастика «Полетели птички»**

Цель: развитие мелкой моторики.

Полетели птички, птички – невелички,

Сели посидели, опять полетели.

(пальцы соединяются в «замок», поднимаются и опускаются)

### **Пальчиковая гимнастика «Синички».**

Две синички прилетели, (Машем руками, изображая крылья)

На ладошки дружно сели, (Показываем ладошки).

Стали семечки клевать И тихонько напевать. (Стучим пальчиками по ладошкам).

Мы погладим нежно птичек, (Гладим ручки со всех сторон.)

И отпустим невеличек. (Встряхиваем руками).

### **Пальчиковая игра «Кошка»**

- У кошечки на лапках есть острые царапки, цап-царап, цап-царап.

(Пальцы рук сгибать и разгибать.)

-Если кошку обидеть, она рассердится, зашипит, выставит острые коготки!

А еще в острые коготки кошки попадают мышки.

### **Пальчиковая гимнастика «Одуванчик»**

На лугу цветок стоял,

В кулачке бутон держал.

Потеплело, он раскрылся,

Будто солнце засветился.

### **Пальчиковая гимнастика «Птенчики в гнезде»**

Улетела птица-мать Малышам жуков искать.

(Пальцы расставлены, ладони перекрещены. Большие пальцы соединяют, остальными машут, как крыльями.)

Ждут малютки-птенцы Мамины гостинцы.

(Все пальцы правой руки обхватить левой ладонью. «Гнездо» - шевеление пальцев правой руки создает впечатление живых птенцов в гнезде)

### **Пальчиковая гимнастика «Осень»**

Если листья пожелтели, *(Сжимаем и разжимаем кулачки)*

Дождь холодный моросит, *(Стучим пальцем)*

Птицы к югу полетели, - *(Изображаем крылья)*

Значит, осень к нам спешит. *(Хлопаем в ладоши)*

### **Пальчиковая гимнастика «Семья»**

Этот пальчик — дедушка,

Этот пальчик — бабушка,

Этот пальчик — папочка,

Этот пальчик — мамочка,

Этот пальчик — я.

Вот и вся моя семья!

*(Поочерёдное сгибание пальцев, начиная с большого.)*

### **Пальчиковая гимнастика «Капустка»**

Мы капустку рубим-рубим,

Мы капустку режем- режем,

Мы морковку трём-трём,

Мы капустку солим-солим,

Мы капустку жмём-жмём.

### **Пальчиковая гимнастика «Сорока»**

Сорока, сорока, сорока-белобока  
Кашку варила, детишек кормила.  
*(указательным пальцем правой руки водят по ладошке левой)*  
Этому дала, этому дала,  
Этому дала, этому дала.  
*(по очереди загибают пальцы, начиная с большого)*  
Этому не дала: ты воды не носил,  
Дров не рубил, каши не варил -  
Ничего тебе нет!  
*(мизинец не загибается)*

### **Пальчиковая гимнастика «Новый год»**

- 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.)*

### **Пальчиковая гимнастика «Оладушки»**

Как вчера у бабушки  
Мы пекли оладушки.  
Раз-два, румяные  
Раз-два, горячие!  
Раз-два, их жарили!  
Три — поворачивали!  
Вкусные оладушки  
Ели мы у бабушки!  
*(кладем кисти обеих рук на стол ладонями вниз и одновременно переворачиваем! их на тыльную сторону.*  
*ладонью гладим тыльную сторону другой руки, меняем руки. повторяем*  
*первое движение.*  
*ладонью гладим тыльную сторону другой руки, меняем руки)*

### **Пальчиковая гимнастика «Цветок в горшке»**

У нас в горшке расцвёл цветок. *(Ладонь изображает бутон)*  
Чтоб стал красив он и высок, *(Поднимаем «бутон» вверх)*  
Раскрыл на утро лепестки, *(Раскрываем ладонь)*  
Должны работать корешки. *(Опускаем ладонь вниз, соединив тыльной стороной)*

### **Дыхательная гимнастика:**

«Скати саночки с горки»  
На картонную горку кладут бумажные санки с изображениями лисы, зайца.  
Дети дуют на санки.

## **Дыхательная гимнастика «Подуй на одуванчик» (на вату)**

**Цель:** тренировать силу вдоха и выдоха

### **Физминутка «Одуванчик»**

*Слушаем стихи и выполняем различные движения.*

На полянке средь берёз

Одуванчик жёлтый рос.

*(Поднимаем руки вверх и разводим их в стороны.)*

Был сначала золотистым,

Стал вдруг белым и пушистым.

Тёплый ветерок подул,

*(Показываем, как дует ветерок.)*

Одуванчик покачнул.

*(Поднимаем руки вверх и качаемся.)*

Полетели тут пушинки,

Словно белые снежинки.

*(Машем руками перед собой.)*

Полетели, закружились

*(Машем руками и кружимся.)*

И на землю опустились.

*(Приседаем.)*

### **Физкультминутка «Шустрая синичка».**

Скачет шустрая синица           (прыжки на месте на двух ногах)

Ей на месте не сидится,       (прыжки на месте на левой ноге)

Прыг – скок, прыг – скок,       (прыжки на месте на правой ноге)

Завертелась, как волчок.       (кружимся на месте)

Вот присела на минутку,       (присели)

Почесала клювом грудку,       (встали, наклоны головы влево-вправо)

И с дорожки – на плетень,       (прыжки на месте на левой ноге)

Тири – тири                       (прыжки на месте на правой ноге)

Тень-тень-тень!                   (прыжки на месте на двух)

### **Физминутка «Аист»**

Аист, аист длинноногий,

Покажи домой дорогу.

Толай правою ногой,

Толай левою ногой,

Снова – правою ногой,

Снова – левою ногой,

После – правою ногой,

После – левою ногой.

Вот тогда придешь домой!

### **Физминутка «По ровненькой дорожке»**

По ровненькой дорожке,  
По ровненькой дорожке  
Шагают наши ножки,  
Раз-два, раз-два,  
По камешкам, по камешкам,  
По камешкам, по камешкам...  
В яму - бух.

*Дети идут шагом,*

*Прыгают на двух ногах*

*Приседают.*

### **Физминутка «Три медведя»**

Три медведя шли домой.  
  
Папа был большой-большой.  
  
Мама с ним поменьше ростом,  
А сынок — малютка просто.  
Очень маленький он был  
С погремушками ходил.  
  
Дзинь-дзинь, дзинь-дзинь

*Дети шагают на месте  
Вперевалочку.  
Поднять руки над головой,  
Потянуть вверх.  
Руки на уровне груди.  
Присесть.  
Присев, качаться по-медвежьи.  
Встать, руки перед грудью  
сжаты в кулаки.*

### **Физминутка «Будем прыгать и скакать!»**

Раз, два, три, четыре, пять!  
Будем прыгать и скакать!  
Наклонился правый бок.  
Раз, два, три.  
Наклонился левый бок.  
Раз, два, три.  
А сейчас поднимем ручки  
И дотянемся до тучки.  
Сядем на дорожку,  
Разомнем мы ножки.

*Прыжки на месте.  
Наклоны туловища влево-вправо.*

*Руки вверх.*

*Присели на пол.*

### **Физминутка «Кузнечики»**

Поднимайте плечики,  
Прыгайте кузнечики.  
Прыг-скок, прыг-скок.  
Стоп! Сели.  
Травушку покушали.  
Тишину послушали.  
Выше, выше, высоко  
Прыгай на носках легко!

*Энергичные движения плечами.*

*Прыжки на месте.  
Приседания.*

*Прыжки на месте.*

Вместе по лесу идём.

**Физминутка «Теремок»**

Стоит в поле теремок  
голову  
Кто в тереме живёт?  
Дверка открывается -  
Кто там появляется?  
Ш-ш-бам!  
Попрыгунчик там!

сидят на корточки накрывают  
руками в виде крыши.  
Медленно разводят руки над головой  
Как бы раскрывают крышу.  
Подпрыгивают, вытянув руки вперёд.