
Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
детский сад № 14 «Солнышко»

КАРТОТЕКА ПАЛЬЧИКОВОЙ ГИМНАСТИКИ ДЛЯ ДЕТЕЙ 3-4 ГОДА

Подготовила воспитатель:
Щукина В.Н.

Ковдор 2018

Пальчиковая гимнастика

1. Развивает речь.

Упражняя и ритмично двигая пальчиками, малыш активизирует речевые центры головного мозга.

2. Развивает умение малыша подражать нам, взрослым, учит вслушиваться в нашу речь и ее понимать, повышает речевую активность крохи, да и просто создает благоприятную эмоциональную атмосферу.

3. Учит ребенка концентрировать внимание и правильно его распределять.

4. Когда малыш начнет говорить и сможет стихами сопровождать упражнение из пальчиковой гимнастики – это будет делать его речь более четкой, ритмичной, яркой.

5. В пальчиковых играх нужно запоминать многое: и положение пальцев, и последовательность движений, да и просто стихи. Вот вам и отличное веселое упражнение для **развития памяти малыша!**

6. А можно ли с помощью пальчиковых игр **развивать фантазию и воображение?** Конечно! Ведь руками можно «рассказывать» целые истории! Сначала пример покажет воспитатель, а уж потом и ребенок может сочинить свои «пальчиковые истории».

7. Ну, и наконец, после всех этих упражнений **кисти и пальцы рук станут сильными, подвижными, гибкими.** А это так поможет в дальнейшем в **освоении навыка письма!**

Пальчиковые игры можно разделить на несколько видов:

1. Упражнения для кистей рук.

Примеры таких игр - это игры из «10 самых простых пальчиковых игр, которые развлекут ребенка в пробке или очереди».

Такие игры достаточно просты и не требуют тонких дифференцированных движений. Поэтому они подходят для самых маленьких, с них можно начать. Кроме этого, гимнастика с этими играми:

- учит малышей повторять за нами, взрослыми. То есть развивает подражательную способность. Именно эта способность – базис успешного последующего обучения всем навыкам;
- учит напрягать и расслаблять мышцы;
- развивает умение сохранять на некоторое время положение пальцев;
- учит переключаться с одного движения на другое.

2. Упражнения для пальцев условно статические.

Эти игры - совершенствуют на более высоком уровне полученные ранее навыки. Более сложные, требуют более точных движений. Кстати, именно используя именно эти упражнения (после их усвоения), можно составлять свои самые чудесные и невероятные истории и рассказы.

3. Упражнения для пальцев динамические.

- развивают точную координацию движений;
- учат сгибать и разгибать пальцы рук;
- учат противопоставлять большой палец остальным.

УПРАЖНЕНИЯ:

<p>1 Тема: «Игрушки»</p> <p>У Антошки есть игрушки: Вот веселая лягушка. Вот железная машина. Это мяч. Он из резины. Разноцветная матрешка И с хвостом пушистым кошка. <i>Поочередно сгибают пальчики в кулакок, начиная с большого.</i></p>	<p>2 Тема: «Детский сад»</p> <p><i>(поочерёдно разгибать все пальцы, начиная с большого)</i> Раз, два, три, четыре, пять, Будем пальчики считать - Крепкие, дружные, Все такие нужные. <i>(поднять кисть правой (левой) руки вверх, широко раздвинуть пальцы; поочерёдно сгибать их в кулакок, начиная с большого)</i> Тише, тише, тише, Не шумите! Наших деток не будите! Птички станут щебетать, Будут пальчики вставать. <i>(раскачивать кулакок вверх-вниз по ритмике стихотворных строк, а на слове “вставать” – открыть кулакок, широко раздвинув пальцы)</i></p>
<p>3 Тема: «Овощи»</p> <p>У девчушки Зиночки Овощи в корзиночке: <i>Дети делают ладошки «корзинкой».</i> Вот пузатый кабачок Положила на бочок, Перец и морковку Уложила ловко, Помидор и огурец. <i>Сгибают пальчики, начиная с большого.</i> Наша Зина - молодец! Показывают большой палец.</p>	<p>4 Тема: «Фрукты»</p> <p>Этот пальчик - апельсин, Он, конечно, не один. Этот пальчик - слива, Вкусная, красивая. Этот пальчик - абрикос, Высоко на ветке рос. Этот пальчик - груша, Просит: «Ну-ка, скушай!» Этот пальчик - ананас, <i>Поочередно разгибают пальчики из кулачка, начиная с большого.</i> Фрукт для вас и для нас. <i>Показывают ладошками вокруг и на себя.</i></p>

<p>3</p> <p>Тема: «Сад огород»</p> <p>Засолим капусту Мы капусту рубим, <i>Резкие движения прямыми кистями рук вверх и вниз.</i> Мы морковку трем, <i>Пальцы рук сжаты в кулаки, движения кулаков к себе и от себя.</i> Мы капусту солим, <i>Движение пальцев, имитирующих посыпание солью из щепотки.</i> Мы капусту жмем. <i>Интенсивное сжимание пальцев рук в кулаки.</i> <i>Разгибают пальцы из кулачка, начиная с мизинца.</i></p>	<p>5</p> <p>Тема: «Грибы»</p> <p>По грибы (потешка)</p> <p>Раз, два, три, четыре, пять, Мы идём грибы искать! Этот пальчик в лес пошёл, Этот пальчик гриб нашёл. Этот пальчик чистить стал. Этот пальчик всё съел, Оттого и потолстел.</p> <p><i>(попеременно сгибать пальцы, начиная с мизинца)</i></p>
<p>5</p> <p>Тема: «Перелетные птицы»</p> <p>Тили-тели, тили-тели - С юга птицы прилетели! <i>Скрецивают большие пальцы, машут ладошками.</i> Прилетел к нам скворушка - Серенькое перышко. Жаворонок, соловей Торопились: кто скорей? Цапля, лебедь, утка, стриж, Аист, ласточка и чиж - <i>Поочередно сгибают пальцы на обеих руках, начиная с мизинца левой руки.</i> Все вернулись, прилетели, <i>Снова, скрестив большие пальцы, машут ладошками.</i> Песни звонкие запели! <i>Указательным и большим пальцами делают клюв – «птицы поют».</i></p>	<p>5</p> <p>Осень</p> <p>ВЕТЕР ПО ЛЕСУ ЛЕТАЛ, <i>Дети делают кистями плавные движения вперед – к груди.</i> ВЕТЕР ЛИСТИКИ СЧИТАЛ: ВОТ ДУБОВЫЙ, <i>Поочередно загибают пальцы на руке.</i> ВОТ КЛЕНОВЫЙ, ВОТ РЯБИНОВЫЙ РЕЗНОЙ, ВОТ С БЕРЕЗКИ – ЗОЛОТОЙ, ВОТ ПОСЛЕДНИЙ ЛИСТ С ОСИНКИ ВЕТЕР БРОСИЛ НА ТРОПИНКУ. <i>Встряхивают кистями рук.</i></p>
<p>6</p> <p>Тема: «Одежда»</p> <p>Стирка Постираю чисто, с толком</p>	<p>7</p> <p>Тема: «Дикие животные»</p> <p>Дикие животные Это зайчонок, это бельчонок,</p>

<p>Рубашку, кофту и футболку, Свитерок и брюки - <i>Делают движения кулачками, имитирующие стирку.</i> Пальцами <i>правой руки поочередно потряхивают пальцы левой руки.</i> <i>(При повторе то же с другой рукой.)</i> Устали мои руки! Встряхивают обе руки.</p>	<p>Это лисенок, это волчонок, <i>Сгибают пальцы в кулак, начиная с мизинца.</i> А это спешит, ковыляет спросонок Бурый, мохнатый, смешной медвежонок. <i>Вращают большим пальцем.</i></p>
<p>8 Тема: «Комнатные растения» Комнатные растения На окно скорее глянь: Здесь у нас цветет герань. А здесь красавец бальзамин, Амариллис рядом с ним. Фуксия,begonia - <i>Сгибают пальцы в кулак, начиная с мизинца.</i> Мы все названья помним! Раскрывают ладошку. Мы взрыхлим цветы, польем, Пошевеливают опущенными вниз пальцами. Пусть подрастают день за днем! <i>Обе ладошки соединяют «бутоном», поднимают над головой и раскрывают «цветком».</i></p>	<p>9 Тема: «Семья» Этот пальчик Детям предлагается согнуть пальцы левой руки в кулак, затем, слушая потешку, по очереди разгибать их начиная с большого пальца. Этот пальчик - дедушка, Этот пальчик - бабушка, Этот пальчик - папочка, Этот пальчик - мамочка, Этот пальчик - Я, Вот и вся моя семья.</p>
<p>10 Тема: «Мой город» Дом и ворота На поляне дом стоит, «Дом» изобразить двумя руками, крышу дома — пальцы левой и правой рук соприкасаются друг с другом. Ну а к дому путь закрыт. Правая и левая руки повернуты ладонями к себе, Соприкасаются друг с другом, большие пальцы — вверх («ворота»). Мы ворота открываем, Ладони разворачиваются параллельно друг другу. В этот домик приглашаем.</p>	<p>11 Тема: «Транспорт» Транспорт Будем пальчики сгибать - <i>Сжимают и разжимают пальчики.</i> Будем транспорт называть: Автомобиль и вертолет, Трамвай, метро и самолет. <i>Поочередно разжимают пальчики, начиная с мизинца.</i> Пять пальцев мы в кулак зажали, Пять видов транспорта назвали. <i>Сжимают пальцы в кулак, начиная с большого.</i></p>

<p>12</p> <p style="text-align: center;">МОНИТОРИНГ</p> <p style="text-align: center;">Сказки</p> <p>Будем пальчики считать, Будем сказки называть: <i>Вытягивают руки вперед, играя пальчиками.</i> Эта сказка - «Теремок». Эта сказка - «Колобок». Эта сказка - «Репка»: Про внуручку, бабку, дедку. <i>очередно касаются большим пальцем остальных, начиная с указательного.</i> «Волк и семеро козлят» - Этим сказкам каждый рад! <i>Показывают большой палец.</i></p>	<p>13</p> <p style="text-align: center;">МОНИТОРИНГ</p> <p style="text-align: center;">Тесто</p> <p>Тесто мы месили (сжимаем кисти рук) Мы пирог лепили (ладошки лепят) Шлёт, шлёт, Шлёт, шлёт <i>Слепим мы большой пирог! (разводим руки)</i></p>
<p>14</p> <p style="text-align: center;">Тема: «Зима»</p> <p style="text-align: center;">Зимние забавы</p> <p>Что зимой мы любим делать? В снежки играть, на лыжах бегать, На коньках по льду кататься, Вниз с горы на санках мчаться. <i>Поочередно соединяют большой палец с остальными.</i> Новогодние игрушки Праздник приближается, Елка наряжается. <i>Поднимают руки вверх «к макушке елки» и, опуская вниз, разводят в стороны.</i> Мы развешали игрушки: Бусы, шарики, хлопушки. <i>Поочередно соединяют большой палец с остальными.</i> А здесь фонарики висят, Блеском радуют ребят. <i>Крутят ладошками в воздухе - «фонарики».</i></p>	<p>15</p> <p style="text-align: center;">Тема: Зимующие птицы»</p> <p style="text-align: center;">Птички зимой</p> <p>Прилетайте, птички! («Зовущие» движения пальцами обеих рук) Сала дам синичке. («Режущие движения» одной ладони по другой) Приготовлю крошки, (Пальцы щепоткой – «крошить» хлеб)</p>

<p>16</p> <p>Тема: «Дикие животные»</p> <p>Белочка.</p> <p>(по мотивам народной песенки)</p> <p>Сидит белка на тележке, Продаёт свои орешки; Лисичке-сестричке, Воробью, синичке, Мишке косолапому, Заиньке усатому.</p>	<p>17</p> <p>Тема: « Чудеса Деда мороза»</p> <p>Новый год</p> <table border="1" data-bbox="1078 262 2021 1079"> <tbody> <tr> <td>Наступает Новый год!</td><td>хлопаем в ладоши</td></tr> <tr> <td>Дети водят хоровод.</td><td>кисти сцеплены пальцами, руки вытянуты, кисти внутрь-наружу</td></tr> <tr> <td>Висят на елке шарики,</td><td>поочередно соединяя пальцы на двух руках, образуя шар</td></tr> <tr> <td>Светятся фонарики.</td><td>фонарики</td></tr> <tr> <td>Вот сверкают льдинки,</td><td>сжимать и резко разжимать кулаки по очереди</td></tr> <tr> <td>Кружатся снежинки.</td><td>легко и плавно двигать кистями</td></tr> <tr> <td>В гости дед Мороз идет,</td><td>пальцы шагают по коленям или по полу</td></tr> <tr> <td>Всем подарки он несет.</td><td>трем друг об друга ладони</td></tr> <tr> <td>Чтоб подарки посчитать, Будем пальцы загибать:</td><td>хлопаем по коленям или по полу, одна рука — ладонью, другая — кулаком, а затем меняем</td></tr> <tr> <td>1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10.</td><td>по очереди массажируем каждый палец</td></tr> </tbody> </table>	Наступает Новый год!	хлопаем в ладоши	Дети водят хоровод.	кисти сцеплены пальцами, руки вытянуты, кисти внутрь-наружу	Висят на елке шарики,	поочередно соединяя пальцы на двух руках, образуя шар	Светятся фонарики.	фонарики	Вот сверкают льдинки,	сжимать и резко разжимать кулаки по очереди	Кружатся снежинки.	легко и плавно двигать кистями	В гости дед Мороз идет,	пальцы шагают по коленям или по полу	Всем подарки он несет.	трем друг об друга ладони	Чтоб подарки посчитать, Будем пальцы загибать:	хлопаем по коленям или по полу, одна рука — ладонью, другая — кулаком, а затем меняем	1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10.	по очереди массажируем каждый палец
Наступает Новый год!	хлопаем в ладоши																				
Дети водят хоровод.	кисти сцеплены пальцами, руки вытянуты, кисти внутрь-наружу																				
Висят на елке шарики,	поочередно соединяя пальцы на двух руках, образуя шар																				
Светятся фонарики.	фонарики																				
Вот сверкают льдинки,	сжимать и резко разжимать кулаки по очереди																				
Кружатся снежинки.	легко и плавно двигать кистями																				
В гости дед Мороз идет,	пальцы шагают по коленям или по полу																				
Всем подарки он несет.	трем друг об друга ладони																				
Чтоб подарки посчитать, Будем пальцы загибать:	хлопаем по коленям или по полу, одна рука — ладонью, другая — кулаком, а затем меняем																				
1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10.	по очереди массажируем каждый палец																				
<p>18</p> <p>Тема: «Зимние забавы»</p> <p>Снегок</p> <p>Раз, два, три, четыре, (загибать пальчики) Мы с тобой снегок слепили (лепить, меняя положение ладоней) Круглый, крепкий, очень гладкий. (показывают круг, гладят ладони друг о друга)</p>	<p>19</p> <p>Тема: «Домашние животные»</p> <p>Довольна корова своими телятами, Овечка довольна своими ягнятами, Кошка довольна своими котятами, Кем же довольна свинья? Поросятами! Довольна коза своими</p>																				

<p>Раз – подбросим, ("подбросить", посмотреть вверх) Два – поймаем. ("ловят", приседают) Три – уроним (встают, "роняют") И ... сломаем! (топают)</p>	<p>козлятами, А я довольна своими ребятами! <i>Показывают поочередно пальцы сначала на одной, затем на другой руке, начиная с больших Ой, сюда комар летит!</i> Прячьтесь! <i>(прячем руки за спину)</i></p>
<p>20 Тема: «Эмоции»</p> <p>Гости.</p> <p>(Русская игра. Ладони сомкнуты перед грудью, пальцы левой руки плотно прижаты к пальцам правой руки.) (Мизинцы четыре раза постукивают друг о друга.) - Мама, мама!</p> <p>(Три раза постукивают друг о друга указательные пальцы.) - Что, что, что? (Постукивают мизинцы.) - Гости едут! (Постукивают указательные пальцы.) - Ну и что? (Средний и безымянный пальцы дважды перекрещиваются с теми же пальцами другой руки, обходя их то справа, то слева.) - Здрасте, здрасте!</p> <p>(Гости целуются: средний и безымянный пальцы постукивают по тем же пальцам другой руки.) - Чмок, чмок, чмок!</p>	<p>21 Тема: «Инструменты»</p> <p>Сапожник</p> <p>Имитируйте движения сапожника, забивающего гвозди: пальцы одной руки держат гвозди, другой - молоток.</p> <p>Мастер, мастер, Помоги - Прохудились Сапоги. Забивай покрепче Гвозди - Мы пойдем сегодня В гости!</p>
<p>22 Тема: «Народная игрушка»</p>	<p>23 Тема: «Будем в армии служить»</p> <p>Наша армия</p> <p>Аты-баты, аты-баты! На парад идут солдаты! Вот идут танкисты, Потом артиллеристы, А потом пехота - Рота за ротой!</p> <p><i>Поочередно «шагают» указательным и средним пальцами</i></p>

		правой и левой руки.
24	<p>Тема: «Профессии»</p> <p>Профессии</p> <p>Много есть профессий знатных, (Соединять пальцы правой руки с большим.)</p> <p>И полезных, и приятных. (Соединять пальцы левой руки с большим.)</p> <p>Повар, врач, маляр, учитель, Продавец, шахтёр, строитель...</p> <p>(Последовательно соединять пальцы обеих рук с большим.)</p> <p>Сразу всех не называю, (Сжимать и разжимать кулаки.)</p> <p>Вам продолжить предлагаю. (Вытянуть руки вперед ладонями вверх.)</p> <p>.</p>	<p>25</p> <p>Тема: « Восьмое марта»</p> <p>Наши мамы</p> <p>Много мам на белом свете, Всех их очень любят дети!</p> <p><i>Разводят руки в стороны, затем крепко обхватывают себя за плечи.</i></p> <p>Журналист и инженер, Повар, милиционер, Швея, кондуктор и учитель, Врач, парикмахер и строитель -</p> <p><i>Поочередно согбают пальчики, начиная с мизинца, сначала на одной, затем на другой руке.</i></p> <p>Мамы разные нужны, <i>Сжимают обе ладошки в «замочек».</i></p> <p>Мамы разные важны!</p>
26	<p>Тема: «Мебель»</p> <p>Мебель</p> <p>Мебель я начну считать: Кресло, стол, диван, кровать, Полка, тумбочка, буфет, Шкаф, комод и табурет.</p> <p><i>Пальцы обеих рук поочередно зажимают в кулаки.</i></p> <p>Много мебели назвал - Десять пальчиков зажал! <i>Поднимают зажатые кулаки вверх.</i></p>	<p>27</p> <p>Тема «Посуда»</p> <p>Посуда</p> <p>Девочка Иринка порядок наводила. <i>Показывают большой палец.</i></p> <p>Девочка Иринка кукле говорила: «Салфетки должны быть в салфетнице, Масло должно быть в масленке, Хлебушек должен быть в хлебнице, А соль? Ну, конечно, в солонке!»</p> <p><i>Поочередно соединяют большой палец с остальными</i></p>
28	<p>Тема : «Весна»</p> <p>Времена года</p> <p>Круглый год Круглый год, круглый год!</p> <p><i>Сжимают в кулачок пальцы правой руки и врачают большим пальцем.</i></p> <p>За зимой весна идет, А за весною следом Торопится к нам лето.</p>	<p>29</p> <p>Тема: «Животные весной»</p> <p>Зайцы.</p> <p>(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.)</p>

<p>И у кого не спросим - Идет за летом осень. А за осенью сама Вновь идет, спешит зима.</p> <p><i>Поочередно соединяют большой палец с остальными (на каждое время года). Повторяют другой рукой</i></p>	<p>Скачет зайка косой Под высокой сосной. Под другою сосной Скачет зайка другой.</p>
<p>30 Тема «Космос»</p>	<p>31 Тема «Перелетные птицы Идём по столу на выпрямленных указательном и среднем пальцах, при этом остальные пальцы поджаты.) Шла кукушка мимо рынка, (Ладони соединяются "ковшом" – корзинка.) У неё была корзинка, (Ударяя сомкнутыми ладонями по столу/коленям, разъединяя руки.) А корзинка на пол - бух! (Разводим руки в стороны, шевеля пальцами – летящие муhi. Количество разогнутых пальцев соответствует тексту.) Полетело десять (девять, восемь) муhi!</p>
<p>32 МОНИТОРИНГ Цветы <i>Выполнять действия в соответствии с содержанием стихотворения</i> Наши алые цветки Раскрывают лепестки. Ветерок чуть дышит, Лепестки колышет. Наши алые цветки Закрывают лепестки, Тихо засыпают, Головками качают.</p>	<p>33 МОНИТОРИНГ Хозяйка Кукле кашу я сварю: (мешаем кашу) В миску молока налью, (наливаем молоко) Положу туда крупу (насыпать крупу) И поставлю на плиту.(поставить на плиту) Будет каша хороша! (хлопать в ладоши) Кушай, кукла, не спеша. (пригрозить пальчиком)</p>
<p>34 Тема: «День Победы, Наша Родина»</p>	<p>35 Тема: «Насекомые» Дружно пальчики считаем Насекомых называем: (сжимаем и разжимаем пальцы)</p>

		<p>Бабочка, кузнечик, муха, Это жук с зеленым брюхом. (<i>Поочередно согбаем пальцы в кулак</i>) Это кто же тут звенит? (<i>вращаем мизинцем</i>) Ой, сюда комар летит! Прячьтесь! (<i>прячем руки за спину</i>)</p>
36	<p>Тема: «Кто живет в водоемах»</p> <p>Подводный мир</p> <p>Посмотри скорей вокруг! Делают ладошку у лба «козырьком». Что ты видишь, милый друг? Приставляют пальцы колечками у глаз. Здесь прозрачная вода. Плыает морской конек сюда. Вот медуза, вот кальмар. А это? Это рыба-шар. А вот, расправив восемь ног, Гостей встречает осьминог. <i>Разгибают пальцы из кулачка, начиная с мизинца.</i></p>	<p>37</p> <p>Тема: «Лето, лето- какого оно цвета?»</p> <p>(загибаются пальцы по одному на каждый счет)</p> <p>Вот за что люблю я лето? Лето солнышком согрето. Два – в лесу растет трава. Три – ромашки – посмотри! А четыре - это лес, Полный сказок и чудес. Пять – купались мы опять. Шесть – пора грибов поесть. Семь – малины я поем. Восемь – сено мы покосим. Девять – бабушка идет, Землянику нам несет. Десять – все вокруг в листву одето. Вот за что люблю я лето!)</p>
36	<p>Тема: «Кто живет в водоемах»</p> <p>Рыбы</p> <p>(Ладони сомкнуты, чуть округлены. Выполняем волнообразные движения в воздухе.) Пять маленьких рыбок играли в реке, (Руки прижаты друг к другу. Переворачиваем их с боку на бок.) Лежало большое бревно на песке, (Ладони сомкнуты и чуть округлены. Выполняем ими "ныряющее" движение.) И рыбка сказала: "Нырять здесь легко!" (Качаем сомкнутыми ладонями (отрицательный жест).)</p>	<p>Тема: «Хлеб»</p> <p>Хлеб</p> <p>Муку в тесто замесили, <i>Сжимают и разжимают пальчики.</i> А из теста мы слепили: <i>Прихлопывают ладошками, «лепят».</i> Пирожки и плюшки, Сдобные ватрушки, Булочки и калачи - Всё мы испечем в печи. <i>Поочередно разгибают пальчики, начиная</i></p>

Вторая сказала: "Ведь здесь глубоко."

(Ладони поворачиваются на тыльную сторону одной из рук – рыбка спит.)

А третья сказала: "Мне хочется спать!"

(Быстро качаем ладонями – дрожь.)

Четвёртая стала чуть-чуть замерзать.

(Запястья соединены. Ладони раскрываются и соединяются – рот.)

А пятая крикнула: "Здесь крокодил!"

(Быстрые волнообразные движения сомкнутыми ладонями – уплывают.)

Плыvите отсюда, чтобы не проглотил!"

с мизинца.

Обе ладошки разворачивают вверх.

Очень вкусно!