

Картотека «Пальчиковая гимнастика»

для детей 2-4 лет

в стихах с описанием движений

Пальчиковые гимнастика – это уникальный способ развития малыша. Пальчиковые игры представляют собой своеобразный массаж и гимнастику для пальцев рук и ног. Движения обычно сопровождаются короткими веселыми стихами, и дети с удовольствием их повторяют

Эффективность пальчиковой гимнастики

Пальчиковая гимнастика – это не только веселые игры, но и чрезвычайно полезное занятие для малышей.

Пальчиковая гимнастика способствует:

- развитию мелкой моторики, а значит и речи;
- развитию координации движений;
- подготовке руки к письму;
- расширению словарного запаса;
- развитию внимания, памяти, воображения;
- снятию эмоционального и умственного напряжения;
- установлению теплого телесного контакта между ребенком и взрослым.

Картотека игр

1. Пальчиковая гимнастика «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 вперед – «бросаем мяч».)*

Пирамидку собираю, *(Прямые кисти ладонями вниз поочередно кладем друг на друга несколько раз.)*

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

2. Пальчиковая гимнастика «Игрушки»

Цель: развитие мелкой моторики, координации движений пальцев рук.

Мой веселый круглый мяч, *(Одной рукой бьем по воображаемому мячу.)*

Щеки круглые не прячь! *(Смена рук.)*

Я тебя поймаю, *(Двумя руками, соединив одноименные пальцы, показываем мяч.)*

В ручках покатаю! *(Покатали воображаемый мяч между ладоней.)*

3. Пальчиковая гимнастика «Овощи»

Цель: развитие мелкой моторики, координации движений пальцев рук.

Я – зеленая 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!

4. Пальчиковая гимнастика «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».)*

5. Пальчиковая гимнастика «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 поочерёдно.)*
Тут и свёкла, и горох,
А картофель разве плох?
Наш зелёный огород *(Хлопают в ладоши.)*
Нас прокормит целый год.

6. Пальчиковая гимнастика «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)*

7. Пальчиковая гимнастика «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.)*

8. Пальчиковая гимнастика «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.)*

9. Пальчиковая гимнастика «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.)*

10. Пальчиковая гимнастика «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.

11. Пальчиковая гимнастика «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, *(Поочерёдно разгибают пальцы, начиная с мизинца.)*
Сдобные ватрушки,
Булочки и калачи – *(Обе ладони разворачивают вверх.)*
Всё мы испечем в печи.
Очень вкусно! *(Гладят животы.)*

12. Пальчиковая гимнастика «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.)*

13. Пальчиковая гимнастика «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.

14. Пальчиковая гимнастика «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.)*

15. Пальчиковая гимнастика «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.)*

16. Пальчиковая гимнастика «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.

17. Пальчиковая гимнастика «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.

18. Пальчиковая гимнастика «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».*)

19. Пальчиковая гимнастика «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.*)
Поцелуйи ей дарю! (*Сдуваем поцелуй с другой ладони.*)

20. Пальчиковая гимнастика «Домашние птицы и их детёныши»

Цель: развитие мелкой моторики, координации движений пальцев рук.
Есть у курицы цыплёнок, (*Большим пальцем поочередно касаются остальных, начиная с мизинца.*)
У гусыни есть гусёнок,
У индюшки – индюшонок,
А у утки есть утёнок.
У каждой мамы малыши – (*Перебирают пальцы по очереди.*)
Все красивые, хороши.