**Картотека**

**«Пальчиковая гимнастика»**

**(для детей 2-3 лет)**

**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. Для малышей пальчиковые игры являются самостоятельным занятием, а для старших дошкольников они могут стать разминкой между упражнениями.



**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**

**«Игрушки»**  
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»**  
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.)*  
  
**«Овощи»**  
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»**  
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»**  
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.

**«Обувь»**  
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)*

**«Одежда»**  
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.)*  
  
**«Посуда»**  
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.)*  
  
**«Зима»**  
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»**  
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.

**«Продукты питания»**  
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.)*  
  
**«Части тела»**  
У меня есть голова, *(Слушаем стихотворение и указываем на соответствующие части тела.)*  
Грудь, живот, а там – спина,  
Ножки – чтобы поскакать,  
Ручки – чтобы поиграть.  
  
**«Домашние животные»**  
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»**  
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»**  
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»**  
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»**  
Илья Муромец – *(Приосаниться.)*  
Добрый молодец . *(Показать бицепсы.)*  
Зорко в даль глядит *(Рука козырьком.)*  
Да врагов разит .*(«Бросить копьё».)*  
  
**«Мамин праздник»**  
Мамочка хорошая, *(Воздушный поцелуй над ладонью.)*  
Мамочка любимая! *(Поцелуй над другой ладонью.)*  
Очень я её люблю, *(Сдуваем с ладони поцелуй.)*  
Поцелуи ей дарю! *(Сдуваем поцелуй с другой ладони.)*  
  
**«Домашние птицы и их детёныши»**  
Есть у курицы цыплёнок, *(Большим пальцем поочерёдно 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 красивы, хороши.

**«Солнце»**

Мы пришли в детский сад.

Пальцы широко раздвину. (Перекрещенные ладони прижать друг к другу,

Руки так соединю. (пальцы раздвинуты в стороны),

Это солнышко с лучами. (пошевелить пальцами)

Рады все его теплу.

**«Игрушки»**

Наши игрушки. Пальчиковая гимнастика

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».)

**«Встали пальчики»**

Этот пальчик хочет спать, (поочередно пригибать пальцы к ладошке, начиная с мизинца)

Этот пальчик – прыг в кровать,

Этот пальчик прикорнул,

Этот пальчик уж заснул.

Тише, тише, не шуми,(Затем большим пальцем касаться всех остальных – «будить»)

Пальчики не разбуди.

Встали пальчики – «Ура!» (С восклицанием «Ура!» — кулачки разжать, широко)

В детский сад идти пора! расставив пальцы.)

**«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)

**«Овощи – фрукты»**

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.

**«Посуда»**

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.)

**«Домашние птицы»**

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

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

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

А цыплятки не нырнут. (Погрозили пальчиком.)

**«Комнатные растения»**

У нас в горшке расцвёл цветок. (Ладошки изображают бутон)

Чтоб стал красив он и высок, (Поднимаем «бутон» вверх)

Раскрыл на утро лепестки, (Раскрываем ладошки)

Должны работать корешки. (Опускаем ладошки вниз, соединив тыльной стороной)

**«Одежда»**

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.)

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.)

**«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.)

**«Зима»**

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.)

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.

**«Дикие птицы»**

Дятел дерево долбит: (Одна ладонь прямая – это «дерево», другая – «дятел» -

кулачком стучите о неё.)

Тук-тук-тук.

Целый день в лесу стоит (Смена рук.)

Стук-стук-стук.

**«Безопасность и здоровье»**

Айболит зверей лечил,

Всех зверюшек угостил:

Белочке – орешки,

Морковку – зайчишке,

Мишке – медок,

Ежику – грибок,

Ну, а лисоньке – цветок!

Каждый зверь благодарит:

- Вот спасибо, Айболит!

**«Рыбы»**

Жил да был один налим, (Движения имитирующие движения плавников.)

Два ерша дружили с ним.

Прилетали к ним три утки (Взмахи ладонями.)

По четыре раза в сутки (Сжимать и разжимать кулачки.)

И учили их считать:

Раз, два, три, четыре, пять. (Загибать пальчики.)

**«Рубим дрова»**

Чтобы печку растопить, (Складываем пальцы в замок)

Надо дров нам нарубить.

Рубим, рубим мы дровишки – (Имитируем действия дровосека)

Пусть тепло будет детишкам.

**«Мама – солнышко мое»**

Мамочка хорошая, (Воздушный поцелуй над ладонью.)

Мамочка любимая! (Поцелуй над другой ладонью.)

Очень я её люблю, (Сдуваем с ладони поцелуй.)

Поцелуи ей дарю! (Сдуваем поцелуй с другой ладони.)

**«Туалетные принадлежности»**

Мы белье стирали, (тереть один кулачок об другом);

В речке полоскали, (движения ладонями вправо- влево)

Выжали, развесили (сжимать – разжимать кулачки, имитировать движения,

развешивание белья)

То-то стало весело! (круговые движения кистями, ладони вверх , пальцы разведены в стороны (фонарики).

**«Мебель»**

На кроватке мы поспали, (Руки под щёку.)

Вещи в шкаф уже убрали. (Свободно двигаем руками – «убираем вещи».)

Мы на стуле посидели (Ладонью одной руки накрываем кулак другой.)

И за столиком поели. (Вращательные движения рукой с воображаемой ложкой.)

**«Цирк. Зоопарк»**

В зоопарк пришли зайчата, Медвежата, барсучата,

Лягушата и енот: На зелёный, на лужок,

Приходи и ты, дружок.

Сгибание пальцев в кулак в ритме потешки. При перечислении животных считать пальцы на обеих руках поочерёдно

**«Наступила весна»**

Вот уж две недели (Опускаем по очереди руки вниз, пальцы вместе.)

Капают капели.

Снег на солнце тает (Руки ладонями вниз разведены в стороны.)

И ручьём стекает. (Обе руки ладонями вниз двигаются в одну сторону.)

**«Транспорт»**

По шоссе идут машины, (Крутим воображаемый руль.)

По асфальту едут шины. (Локти прижаты к туловищу, ладони двигаются параллельно друг другу.)

По дороге не беги, (Погрозили пальцем.)

Я скажу тебе: «Би-би». (Рука сжата в кулак, большой палец выпрямлен – «сигналим».)

**«Цвет и форма»**

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.)

**«Солдаты»**

Мы солдаты, мы солдаты,

Бодрым шагом мы идём. (Пальцы маршируют по столу.)

В нашу армию, ребята,

Просто так не попадёшь. (Пальцы сжаты в кулак, указательный палец поднят вверх и покачивается вправо-влево.)

Нужно быть умелыми,

Сильными и смелыми (Ладонь вверх, пальцы растопырены, сжимаются и

разжимаются.)

**«Цветы»**

Ромашки белые цветки – (Ладонь вперёд, пальцы раздвинуть – это «ромашка».)

Как пальцы маленькой руки.

И вот слетаются жуки (Перебираем пальцы «руки-ромашки» по одному.)

Считать ромашки лепестки.

**«Скоро лето»**

Солнцем ласковым согрето, («Идём» указательным и средним пальцами одной руки.)

За весной приходит лето.

Будем в озере нырять («Ныряем» соединёнными вместе ладонями от груди

вперёд.)

И цветочки собирать. («Срываем» одной рукой и «собираем» в другую.)

**«Вот какие мы большие!»**

У меня есть голова, Грудь, живот, а там – спина,

Ножки – чтобы поскакать, Ручки – чтобы поиграть.

(Слушаем стихотворение и указываем на соответствующие части тела)