

**КАРТОТЕКА ПАЛЬЧИКОВОЙ ГИМНАСТИКИ
ДЛЯ ДЕТЕЙ МЛАДШЕЙ ГРУППЫ (3-4 лет)**

Автор: Гаязиева Светлана Васильевна

<https://gayazieva-dmdou83.edumsko.ru/articles/post/1152480>

Я гуляю во дворе (хлопки ладошками по коленкам)
Видю домик на горе (хлопки в ладоши)
Я по лесенке взберусь (касаясь кончиками пальцев изобразить взбирание по лестнице)
И в окошко постучусь тук-тук-тук (стучим кулачком).

Здесь живет хмурилка (брови),
Здесь живет дразнилка (нос),
Здесь живет страшилка (щеки),
Здесь живет смешилка (губы),
Этот носик бибка (носик), а где тоя улыбка?

Я маленькая хрюшка,
На солнце грею брюшко,
И розовые ушки
Стали на макушке
Глазки я закрыла,
Про пяточок забыла:
На солнце загорел
И сильно покраснел.

1–2 строчки – поглаживаем ладони обеих рук.

3–4 строчки – прикладываем ладони с сомкнутыми пальцами к голове и сгибаем-разгибаем пальцы.

5–6 строчки – кончиками пальцев круговыми движениями гладим закрытые глаза.

7–8 строчки – пальцами рук поочередно прикасаемся к кончику носа.

«Зимушка-зима»

Наденем на ножки
Теплые сапожки.
(наклоняются, указывают на ноги)
Этот – с правой ножки,
(«надевают сапожок» на правую ногу)
Этот – с левой ножки.
(«надевают сапожок» на левую ногу)
На руки – рукавички,
(поднимают руки вверх)
Теплые сестрички.

(крутят ладошками)
В эту – правый кулачок,
(показывают правую руку)
В эту – левый кулачок.
(показывают левую руку)
Пальтишки меховые,
(надевают пальто)
Сапожки меховые.
(указывают на сапоги, наклоняются)

(Массировать ладошку)
«Раз, два, три, четыре, пять, Хотят пальчики все спать».
(Потом каждый пальчик в отдельности разгибать)
«Этот пальчик хочет спать, Этот лег уже в кровать,
Этот пальчик чуть вздремнул, Ну а этот уж уснул,
Этот пальчик крепко спит,
Громко -громко он храпит», (потом опять ладошку)
«Встали пальчики-ура! В детский сад идти пора»

Дунул ветер на березку,(самомассаж головы)
Разлохматил ей прическу,
Ветер очень торопился,
Улетел не извинился (пожать плечами).

Раскатились по дорожке цветные горошки (пальцами стучим по столу)
Птички клюют (делаем щепоточку и клюем по столу),
нам не дают (пожимаем плечами),
Дайте мне горошинку (ручки перед собой лодочкой, как будто просим)
Я такой хорошенький! (гладим себя по голове с двух сторон)

Летит муха вокруг уха, жжж-(водим пальцем вокруг уха)
Летят осы вокруг носа,sss-(пальцем вокруг носа)
Летит комар и на лоб оп-(дотрагиваемся пальцем до лба)
А мы его ладошкой хлоп – (ладошкой по лбу)
И к уху,ззз- (зажимаем кулачек, подносим к уху)
Отпустим его? Отпустим!-(разжимаем кулачек и дуем)

Избушка на лужочке, (домик из рук)
Двери на замочке, (ручки в замок)
Ключик быстро подберем

И замочек отопрем.(вращаем большими пальцами обеих рук)
Отряхнем ладошки, (отряхиваем ладошки)
Отдохнем немножко.(руки на коленочки)

Буду маме помогать, буду я белье стирать(кулачки друг об друга)
Мылом мылю я носки (кулачком по ладошке)
Крепко трутся кулачки (кулачки друг об друга)
Сполосну носки я ловко (полощем)
и повешу на веревку (прищепляем прищепки)

На двери висит замок (руки в замок)
кто его открыть бы смог (пожимаем плечами)
потянули, покрутили (по тексту)
Постучали и открыли (кулачком о кулачек и расправить ладошки)

У оленя дом большой (крыша над головой)
Он глядит в свое окно (показать окно)
Видит зайчика бежит (ушки, и руками показать бег)
И в окно стучит (стучит кулачком)
Тук, тук дверь открой (дверь открываем ручками)
Там в лесу охотник злой (показать назад пальчиком)
Зайка, зайка забегай лапку мне давай (руку протянуть и поздороваться)

Этот пальчик мама, этот пальчик папа,
Этот пальчик бабушка, этот пальчик дедушка,
Этот пальчик я- вот и вся моя семья.

Вышла курочка гулять (хлопки в ладошки)
Свежей травки пощипать (хлопки по коленям)
А за ней ребятки, желтые цыплятки(шагать пальчиками)
Ко-Ко-Ко не ходите далеко (грозить пальчиком)
Лапками гребите, зернышки ищите (грести лапами)
Съели толстого жука, дождевого червяка (показать червяка)
Выпили водицы полное корытце (ладошками изобразить питье)

Мы капустку рубим — рубим,
Мы капустку трем — трем,
Мы капустку солим — солим,
Мы капустку мнем-мнем.

Ее в баночки кладем и пробуем. (Имитация движений.)

Жили-были (фонарики) зайчики (два пальчика над головой) на лесной опушке
(качать руками как дерево)

Жили-были (фонарики) зайчики (два пальчика над головой) в маленькой
избушке (крышу показать над головой)

Мыли зайки ушки (гладим пальчики как ушки), мыли зайки лапки (гладим
ладошки),

Наряжались зайки (руки на пояс, покрасоваться), надевали тапки (показать,
как тапки надевают).

Машина

Би - би - би - гудит машина.

(дети ритмично постукивают кулачком одной руки о ладонь другой)

Тук - тук - тук - мотор стучит.

(ритмично хлопают руками)

- Едем, едем, едем, едем, -

Он так громко говорит.

(ритмично потопывают ногами)

Шины трутся о дорогу.

Шу - шу - шу - они шуршат.

(потирают ладони)

Быстро катятся колеса.

Та - та - та - вперед спешат.

(делают ритмичную «вертушку» руками)

Какая у кого песенка?

У ходиков песня такая:

- Тик. Тик. Тик.

(руки - «стрелочки»)

У птички - синички - такая:

- Пик. Пик. Пик.

(руки - «клювики»)

У поросенка - такая:

- Рюх. Рюх. Рюх.

(ладошки - «пяточки»)

У ежика песня такая:

- Плюх. Плюх. Плюх.

(пальчики - «колючки»)

У кисоньки песня такая:

- Мяу. Мяу.

(ладошки гладят шерстку) .

- А у рыбешки - какая?

- Пы. Пы. Пы.
(руки движутся сверху вниз) .
Слова
Раз и два, раз и два!
(сжимают и разжимают пальцы)

Сложим мы из букв слова.

Солнце - слово лучистое.
(раздвигают пальцы и кладут тыльную сторону ладони одной руки на ладонь другой так, чтобы пальцы образовали лучики)
Кошка - слово пушистое.
(придерживают большим пальцем ср. и безым. ; слегка приподнимая согнутые указ.и мизинец - «ушки»)
Корова - слово рогатое.
(выпрямляют указ.палец и мизинец - «рога»)
А слово «арбуз» - полосатое.
(соединяют подушечки пальцев, округляя свод кисти - «арбуз»)

Мышка и кошка

- Пи - пи - пи, - пищала мышка
(ритмично щелкают пальцами рук)
- Кошка на охоту вышла!
Мне так страшно, трепещу.
Щу - щу - щу, щу - щу - щу.
(ритмично постукивают по плечам скрещенными на груди руками)
Норку я свою ищу.
Щу - щу, щу - щу, щу - щу - щу.
(ритмично притоптывают ногами)
Кошка притворилась доброй:
- Мур - мур - мур, - она поет.
(ритмично поглаживают одной рукой другую)
- Нет - нет - нет, - пищит мышонок.
(ритмично покачивают головой)
К кошке в лапы не пойдет.

Котенок - шалун

Котенок мамочку зовет:
- Мяу - мяу, мяу - мяу!
(дети ритмично соединяют одноименные пальцы обеих рук)
Он не напился молока:
- Мало - мало, мало - мало.
(скрещив. пальцы рук, ритмично опускают и поднимают пальцы)
Покормит мама молочком:
- Мур - мур - мур (2 раза)
(ритмично поглаживают ладонью одной руки тыльную сторону другой)

Свернется маленьким клубком:

- Ур - ур - ур, ур - ур - ур.

(ритмично потирают кулачок о кулачок)

Потом с клубочком поиграет:

- Цап - цап - цап, цап - цап - цап.

(ритмично сжимают и разжимают пальцы рук)

И нитку быстро разматывает:

- Ап - ап - ап, ап - ап - ап.

(Делают ритмичные круговые движения указательными пальцами вокруг друг друга)

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)

Кошки - мышки

Кошка мышку цап - царап

(пальцы обеих рук сжимаются в кулаки)

Поддержала, поддержала - отпустила

(кулаки одновременно разжимаются)

Мышка побежала, побежала

(одновременно двигаются по плоскости стола пальцы обеих рук)

Хвостиком завиляла, завиляла

(указательные пальцы обеих рук двигаются из стороны в сторону)

До свидания, мышка, до свидания!

(одновременные наклоны кистей рук вперед и вниз)

Лодочка

Две ладони я прижму

И по речке поплыву

(ладони соединить лодочкой)

Две ладони, друзья, -

Это лодочка моя.

(выполнять волнообразные движения руками)
Паруса я подниму,
Синим морем поплыву.
(поднять выпрямленные ладони вверх, над головой)
А со мною по волнам
Плывут рыбки тут и там.
(волнообразные движения двумя ладонями одновременно, имитируя движения рыбок и волн)

Игрушки

На большом диване в ряд
Куклы Катины сидят:
(попеременно хлопают в ладоши и стучат кулачками)
Два медведя, Буратино,
И веселый Чиполлино,
И котенок, и слоненок.
(загибают поочередно все пальчики)
1, 2, 3, 4, 5
(разгибают поочередно пальчики)
Помогаем нашей Кате
Мы игрушки сосчитать.
(попеременно хлопают в ладоши и стучат кулачками)

На качелях

Кач - кач - кач - летят качели,
Так захватывает дух!
(дети ритмично покачивают руками из стороны в сторону)
Все сильнее бьется сердце:
Тук - тук - тук, тук - тук - тук!
Вверх и вниз, и снова к солнцу
Словно птица ты летишь.
(ритмично постукивают кулачками друг о друга)
- Выше, выше, выше, выше! -
Вновь товарищам кричишь.
(ритмично поднимают перед собой руки вверх)

Насекомые над лугом

- Жу - жу - жу, - жужжит пчела:
- Я лечу издалека.
(дети поднимают руки в стороны и ритмично ими машут, как «крылышками»)
- Зу - зу - зу, - комар пищит.
(ритмично «выбрасывают» указательные пальцы вперед)
- Уф - уф - уф, - как паровоз
Шмель пыхтит, пыльцу повез.

(ритмично притоптывают ногами)
Жук гудит: «Гу - жу, гу - жу,
Я любого разбужу»
(ритмично хлопают в ладоши)

Ежик

Ежик топал по дорожке
И грибочки нес в лукошке.
(растопыренными пальцами рук совершаем шагающие движения)
Чтоб грибочки сосчитать,
Нужно пальцы загибать.
(дети загибают по очереди пальцы сначала на левой, потом на правой руке; в конце упражнения руки должны быть сжаты в кулаки)

Грибы

(массаж пальцев)
Топ - топ - пять шагов,
(идут на месте)
В туесочке пять грибов.
(переплетают пальцы «корзиночкой», показывают 5 пальцев; поочередно массируют каждый палец, начиная с большого)
Мухомор красный -
Гриб опасный.
А второй - лисичка -
рыжая косичка.
Третий гриб - волнушка,
Розовое ушко.
А четвертый гриб - сморчок,
Бородатый старичок.
Пятый гриб - белый,
Ешь его смело.

Умывание

(массаж пальцев)
Знаем, знаем - да - да - да,
Где ты прячешься, вода!
(поочередно массируют каждый палец)
Выходи, водица,
Мы пришли умыться!
Лейся на ладошку
По - нем - нож - ку.
Нет, не понемножку -
Посмелей!
Будет умываться веселей!
(энергично растирают ладони и кисти рук)

Ласточка

Ласточка, ласточка,
Милая касаточка,
Ты где была,
Ты с чем пришла?
- За морем бывала,
Весну добывала.
Несу, несу
Весну - красну.

(на каждую строчку большой палец «здоровается» дважды с одним пальчиком, начиная с указательного, - сначала на правой, потом на левой руке)

Покажите пальцем

Покажите пальцем
(дети сжимают правую руку в кулак)
Зайца,
(вытягивают средний и указательный пальцы)
Книжку,
(две раскрытые ладони складывают рядом)
Мышку и
(ладони прикладывают к макушке)
Орех
(сжимают кулак)
Указательному пальцу
Все известно лучше всех.
(вытягиваем вверх указательный палец, сгибают и разгибают его)

Мышки - шалунишки

В комнате часы висели
И стучали: бом - бом - бом.
(дети ритмично хлопают в ладошки)
Мышки каждый раз пугались,
Слушая ужасный звон.
Потянулись гири вниз -
Так - так - так (2 раза)
(поднимают руки и ритмично хлопают, опуская руки вниз)
Быстро стрелки завелись -
Тик - тик - так (2 раза)
(ритмично отклоняют в сторону указательные пальцы)
Стрелки мышек испугали,
В норку мышки убежали.

Компот

Будем мы варить компот,
Фруктов нужно много. Вот:
(левую ладонь держат «ковшиком», указат. пальцем правой руки
«мешают»)
Будем яблоки крошить,
Будем грушу мы рубить;
Отожмем лимонный сок,
Слив положим и песок.
(загибают пальчики по одному, начиная с большого)
Варим, варим мы компот.
Угостим честной народ.
(опять «варят» и «мешают»)

Помощники

1, 2, 3, 4,
(удар кулачками друг о друга, хлопок в ладоши; повторить)
Мы посуду перемыли:
(одна ладонь скользит по другой по кругу)
Чайник, чашку, ковшик, ложку
(загибают пальчики по одному, начиная с большого)
И большую поварешку.
Мы посуду перемыли,
(одна ладонь скользит по другой)
Только чашку мы разбили,
(загибают пальчики по одному, начиная с большого)
Ковшик тоже развалился,
Нос у чайника отбил.
Ложку мы чуть - чуть - сломали,
Так мы маме помогали.
(удар кулачками друг о друга, хлопок в ладоши; повторить)

Смелые гуси

Шли на речку важно гуси:
Говорили: «Га - га - га».
(дети тесно смыкают 4 - ре пальца одной руки и ритмично соединяют их с
большим пальцем «клюв»)
Кто захочет нас обидеть,
Не забудет никогда.
Ш - ш - ш, - шипим мы грозно, -
(ритмично вытягиваем шею)
Больно щиплемся. Беги!
(ритмично прищипывать пальцами одной руки каждый палец другой)
Крыльями захлопать можем.
(ритмично похлопывают руками по бокам)
Мимо нас ты не ходи!

(ритмично потопывают)

Пироги

Мы печем отличные

Пироги пшеничные.

(«пекут» пироги - одна ладошка сверху, другая - снизу)

Кто придет к нам покупать

Пироги отличные?

(трут ладони друг о друга)

Папа, мама, брат, сестра,

Пес лохматый со двора.

И другие все, кто может,

(сжимают и разжимают пальцы)

Пусть приходят с ними тоже.

(при повторении массируют пальцы на другой руке)

Бутончик

К ночи бутончик собрал лепестки

(пальцы правой и левой рук собраны в «горстку»)

Солнце свои посылает лучи.

Утром под солнцем

Цветы раскрываются

(одновременно медленно развести пальцы обеих рук)

Солнышко село, и

сумрак сгустился,

И до утра мой цветочек закрылся.

(одновременно соединяются пальцы правой и левой рук)

Осенние листья

Раз, два, три, четыре, пять

(загибать пальчики, начиная с большого)

Будем листья собирать.

(сжимать и разжимать кулачки)

Листья березы,

Листья рябины,

Листики тополя,

Листья осины,

(загибать пальчики, начиная с большого)

Листики дуба мы соберем,

Маме осенний букет отнесем.

(«шагают» по столу средним и указательным пальчиками)

Заботливое солнышко

Солнце с неба посылает

Лучик, лучик, лучик.

(дети ритмично скрещивают руки над головой)

И им смело разгоняет

Тучи, тучи, тучи.

(плавно покачивают руки вверху)

Летом нежно согревает

Щечки, щечки, щечки.

(ритмично потирают щеки)

А весной на носик ставит

Точки - точки - точки.

Золотят веснушки деток.

Очень нравится им это!

(ритмично постукивают пальцем по носу)

Есть игрушки у меня

Есть игрушки у меня:

(хлопают в ладоши и ударяют кулачками друг о друга попеременно)

Паровоз и два коня,

Серебристый самолет,

Три ракеты, вездеход,

Самосвал, подъемный кран -

Настоящий великан.

(загибают пальчики на обеих руках)

Сколько вместе? Как узнать?

Помогите сосчитать?

(хлопают попеременно в ладоши и ударяют кулачками друг о друга)

У Лариски - две редиски

У Лариски - две редиски.

У Алешки - две картошки.

У Серезки - сорванца -

два зеленых огурца.

А у Вовки - две морковки.

Да еще у Петьки - две хвостатых редьки.

(по очереди разгибают пальчики из кулачка, начиная с большого; на одной или обеих руках)

За ягодами

1, 2, 3, 4, 5,

(пальчики обеих рук «здороваются», начиная с больших)

В лес идем мы погулять.

(обе руки «идут» указательными и средними пальцами по столу)

За черникой,

За малиной,

За брусникой,

За калиной.

Землянику мы найдем

И братишке отнесем.
(загибают пальчики, начиная с большого)

Кораблик

По реке плывет кораблик,
(ладони соединить лодочкой)
Он плывет издалека.
(выполнять волнообразные движения руками)
На кораблике четыре
Очень храбрых моряка.
(показать одновременно по 4 - ре пальца на каждой руке)
У них ушки на макушке
(сложить обе ладони к макушке)
У них длинные хвосты.
(пальцы рук сложить в щепотку и развести в стороны)
И страшны им только кошки,
Только кошки и коты.
(растопыренными пальцами обеих рук совершать царапающие движения)

Кормушка

Сколько птиц к кормушке нашей
Прилетело? Мы расскажем.
(ритмично сжимают и разжимают кулачки)
Две синицы, воробей,
Шесть щеглов и голубей,
Дятел в пестрых перышках
(на каждое название птицы загибают по одному пальчику)
Всем хватило зернышек.
(опять сжимают и разжимают кулачки)

Что принес нам почтальон?

Что принес нам почтальон?
(сжимают и разжимают кулачки)
С толстой сумкой ходит он.
(«шагают» пальчиками по столу)
Перевод, журнал, газету,
в бандероли - две кассеты
И письмо от тети Вали,
Чтоб ее приезда ждали.
(на каждое название загибают по одному пальчику, начиная с большого)