



Карточка пальчиковой гимнастики для детей 3-4 лет

Подготовила:Проваренко Светлана Салаватовна



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 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».)*

Пальчиковая гимнастика «Игрушки»

Цель: развитие мелкой моторики, координации движений пальцев рук.

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.)*



Пальчиковая гимнастика «Ягоды»

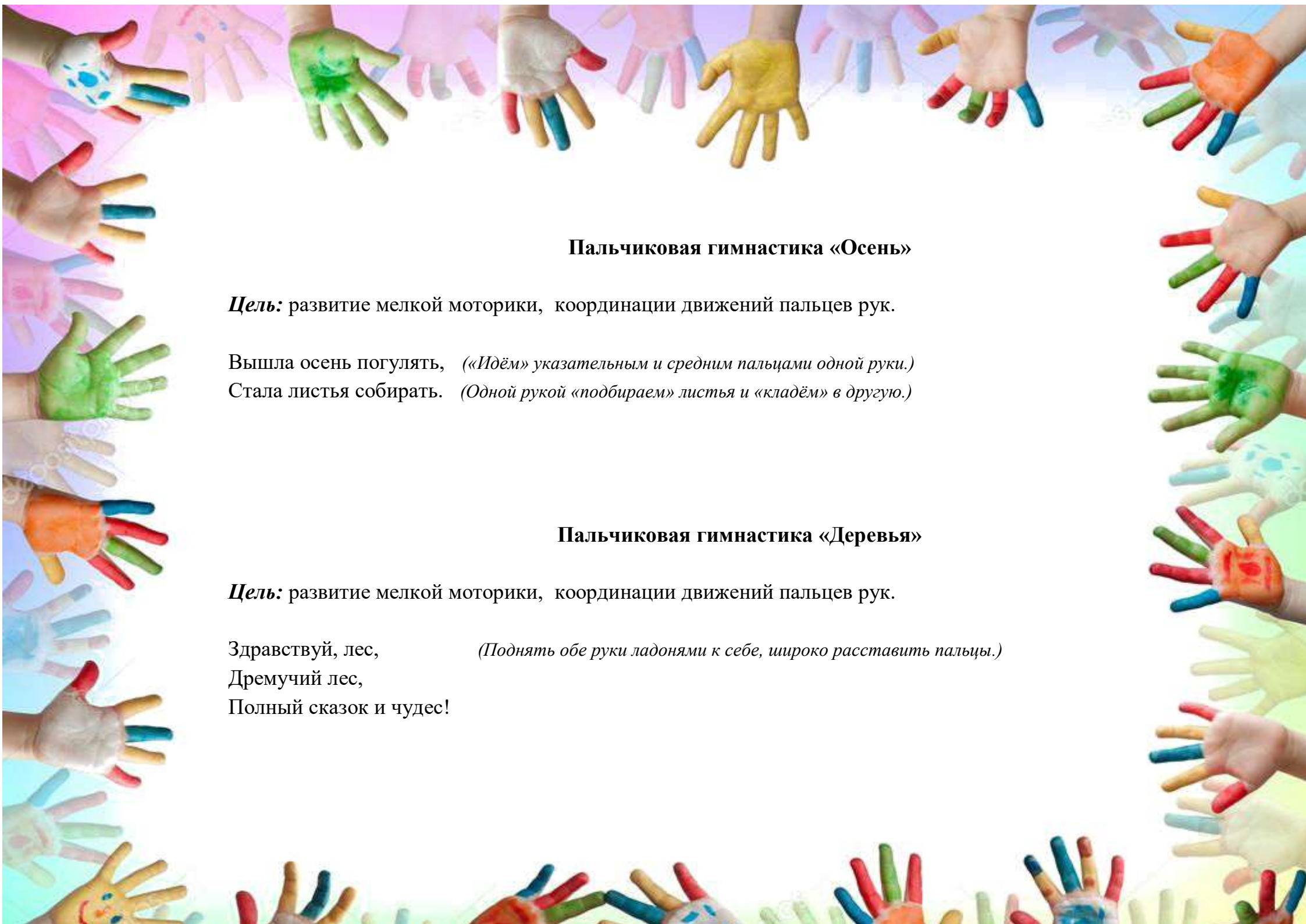
Цель: развитие мелкой моторики, координации движений пальцев рук.

С ветки ягодки снимаю,	<i>(Пальцы расслаблены, свисают вниз. Пальцами другой руки погладить каждый пальчик от основания до самого кончика, как будто снимая с него воображаемую ягодку.)</i>
И в лукошко собираю.	<i>(Обе ладошки сложить перед собой чашечкой.)</i>
Будет полное лукошко,	<i>(Одну ладошку, сложенную лодочкой, накрыть другой также сложенной ладошкой.)</i>
Я попробую немножко.	<i>(Одна сложенная ладошка имитирует лукошко, другой рукой достать воображаемые ягодки и отправить их в рот.)</i>
Я поем ещё чуть-чуть,	<i>(Имитируя ножки, средний и указательный пальчики на обеих руках «убегают» как можно дальше.)</i>
Лёгким будет к дому путь!	

Пальчиковая гимнастика «Грибы»

Цель: развитие мелкой моторики, координации движений пальцев рук.

Красный-красный мухомор-	<i>(Соединяем кончики пальцев – изображаем шляпу гриба.)</i>
Белых крапинок узор.	<i>(Одна рука – «шляпка гриба», указательным пальцем другой руки показываем «крапинки».)</i>
Ты красивый, но не рвём!	<i>(Погрозил пальчиком.)</i>
И в корзинку не берём!	<i>(Прямая ладонь от себя – отодвигающий жест.)</i>



Пальчиковая гимнастика «Осень»

Цель: развитие мелкой моторики, координации движений пальцев рук.

Вышла осень погулять, (*«Идём» указательным и средним пальцами одной руки.»*)

Стала листья собирать. (*Одной рукой «подбираем» листья и «кладем» в другую.»*)

Пальчиковая гимнастика «Деревья»

Цель: развитие мелкой моторики, координации движений пальцев рук.

Здравствуй, лес, (*Поднять обе руки ладонями к себе, широко расставить пальцы.»*)

Дремучий лес,

Полный сказок и чудес!



Пальчиковая гимнастика «Овощи»

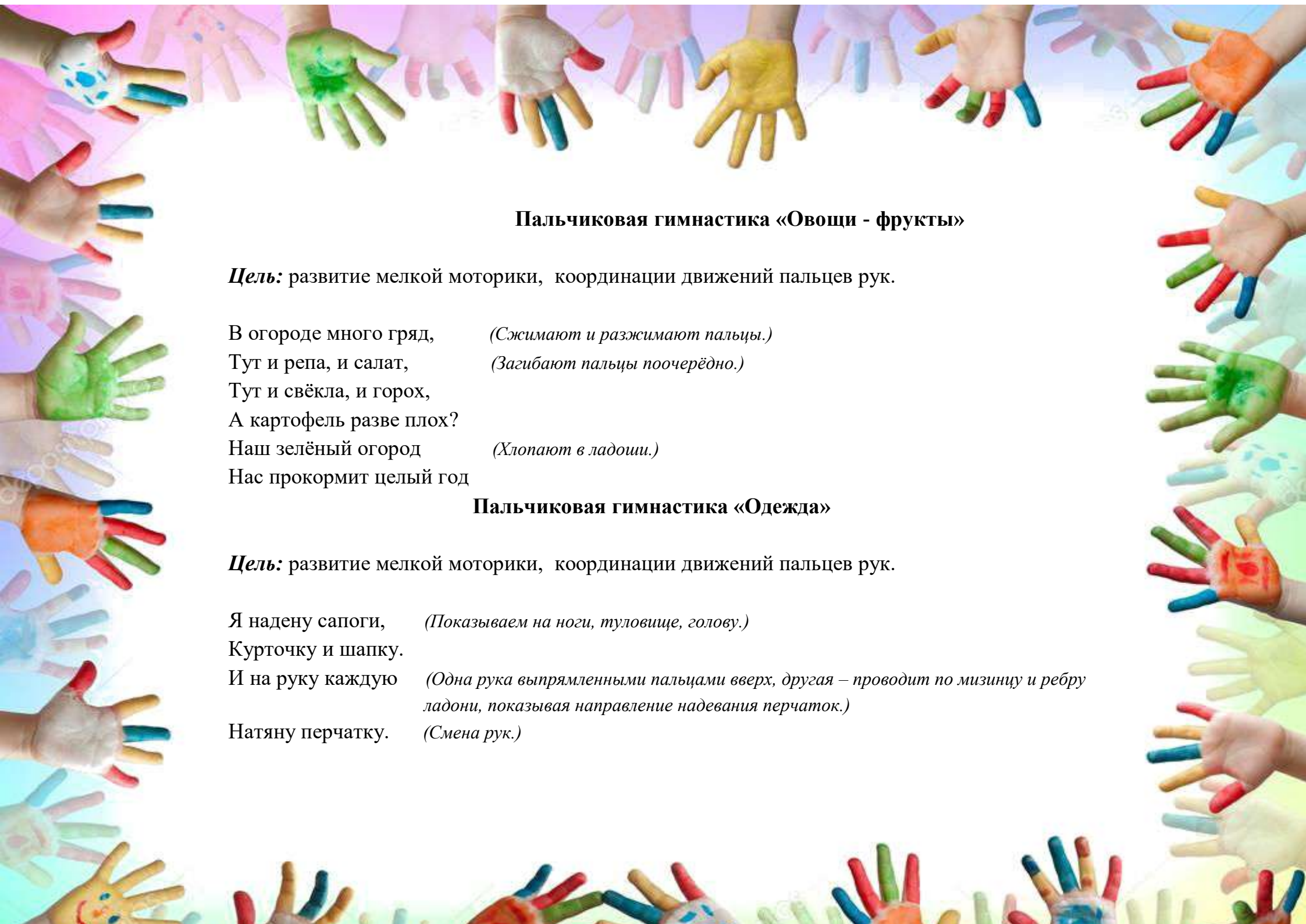
Цель: развитие мелкой моторики, координации движений пальцев рук.

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

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».)*



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

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.)*



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.)*

Пальчиковая гимнастика «Посуда»

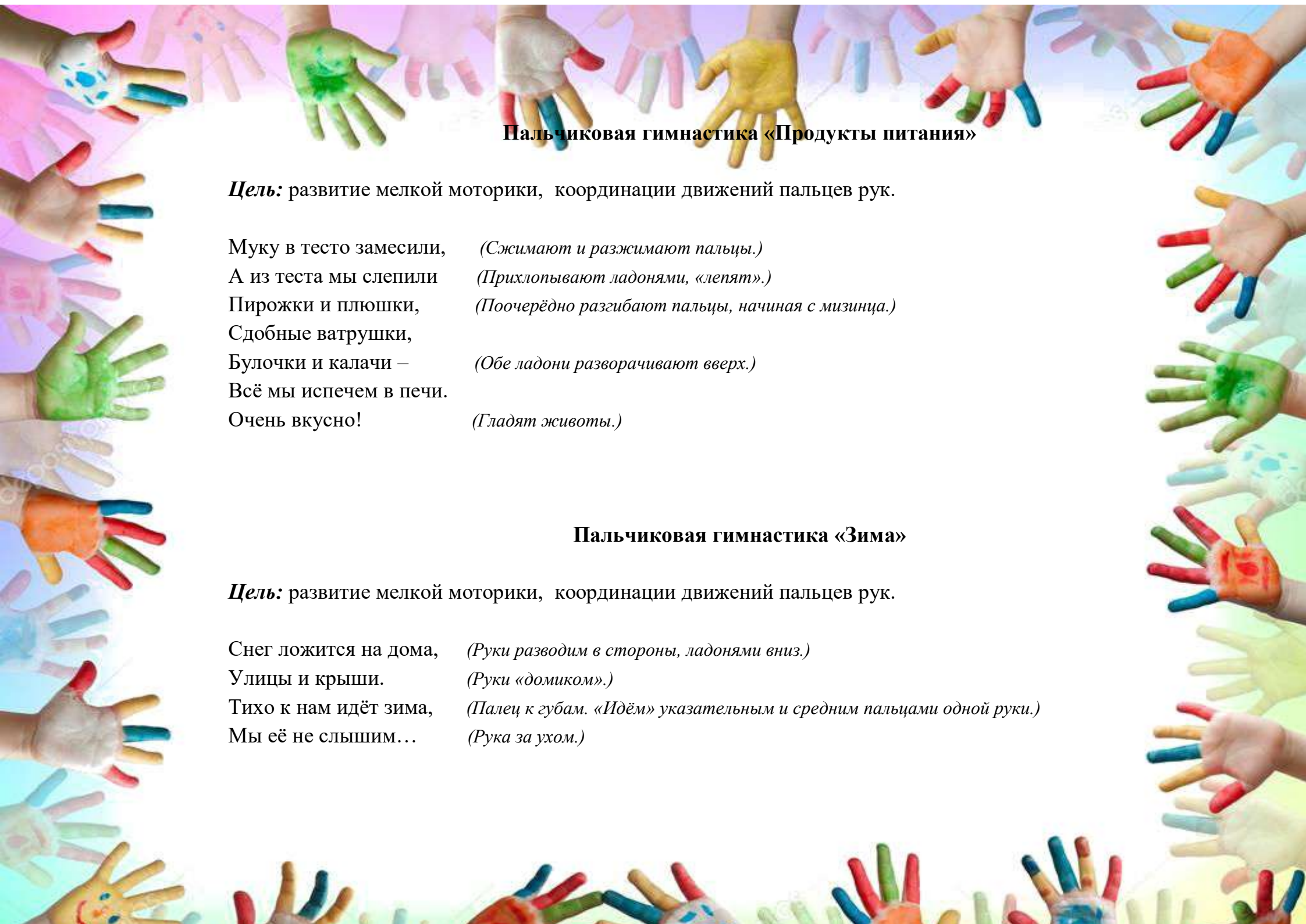
Цель: развитие мелкой моторики, координации движений пальцев рук.

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.)*



Пальчиковая гимнастика «Продукты питания»

Цель: развитие мелкой моторики, координации движений пальцев рук.

Муку в тесто замесили,	<i>(Сжимают и разжимают пальцы.)</i>
А из теста мы слепили	<i>(Прихлопывают ладонями, «лепят».)</i>
Пирожки и плюшки,	<i>(Поочерёдно разгибают пальцы, начиная с мизинца.)</i>
Сдобные ватрушки,	
Булочки и калачи –	<i>(Обе ладони разворачивают вверх.)</i>
Всё мы испечем в печи.	
Очень вкусно!	<i>(Гладят животы.)</i>

Пальчиковая гимнастика «Зима»

Цель: развитие мелкой моторики, координации движений пальцев рук.

Снег ложится на дома,	<i>(Руки разводим в стороны, ладонями вниз.)</i>
Улицы и крыши.	<i>(Руки «домиком».)</i>
Тихо к нам идёт зима,	<i>(Палец к губам. «Идём» указательным и средним пальцами одной руки.)</i>
Мы её не слышим...	<i>(Рука за ухом.)</i>



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.

Пальчиковая гимнастика «Новогодний праздник»

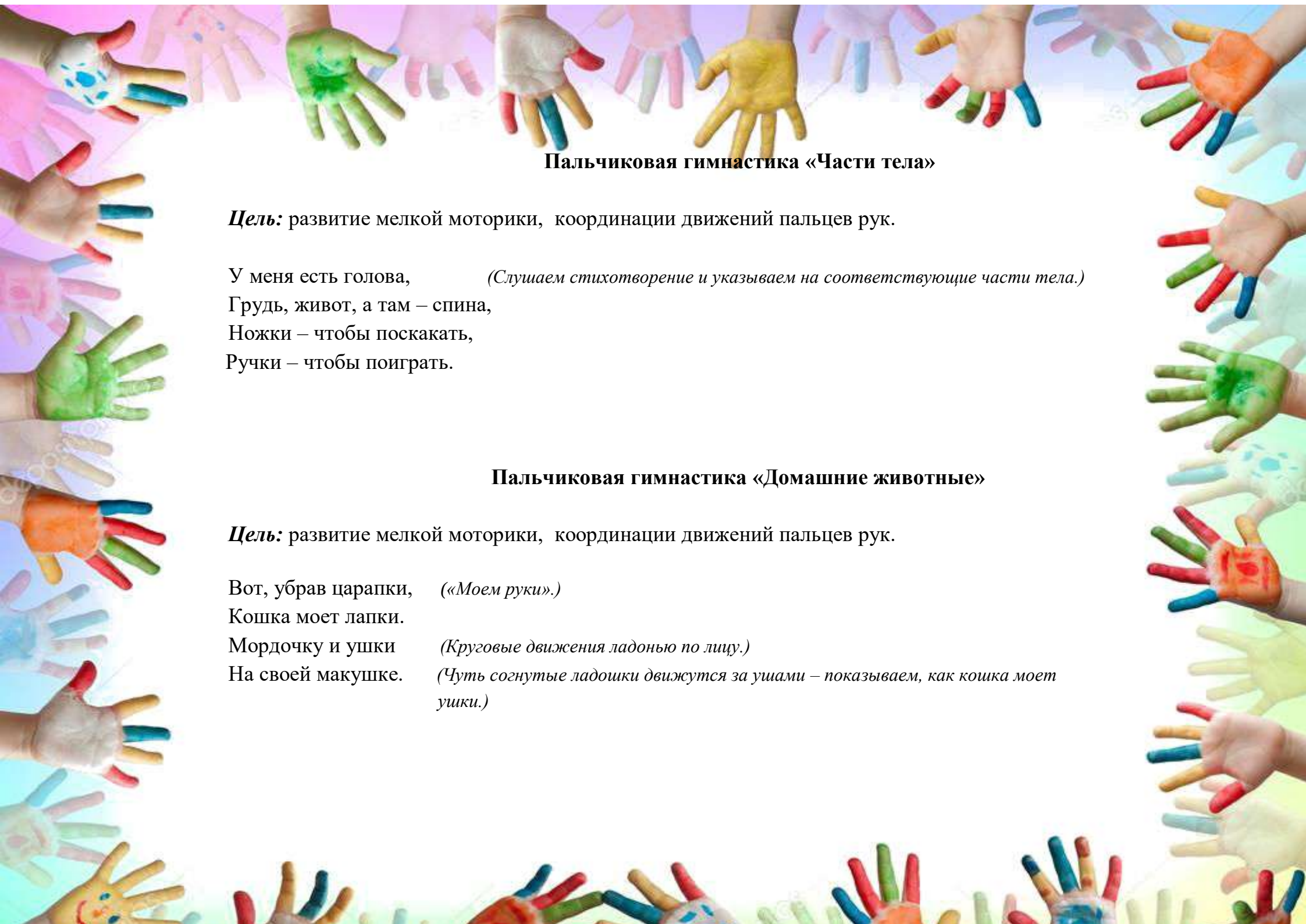
Цель: развитие мелкой моторики, координации движений пальцев рук.

- 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.)*



Пальчиковая гимнастика «Части тела»

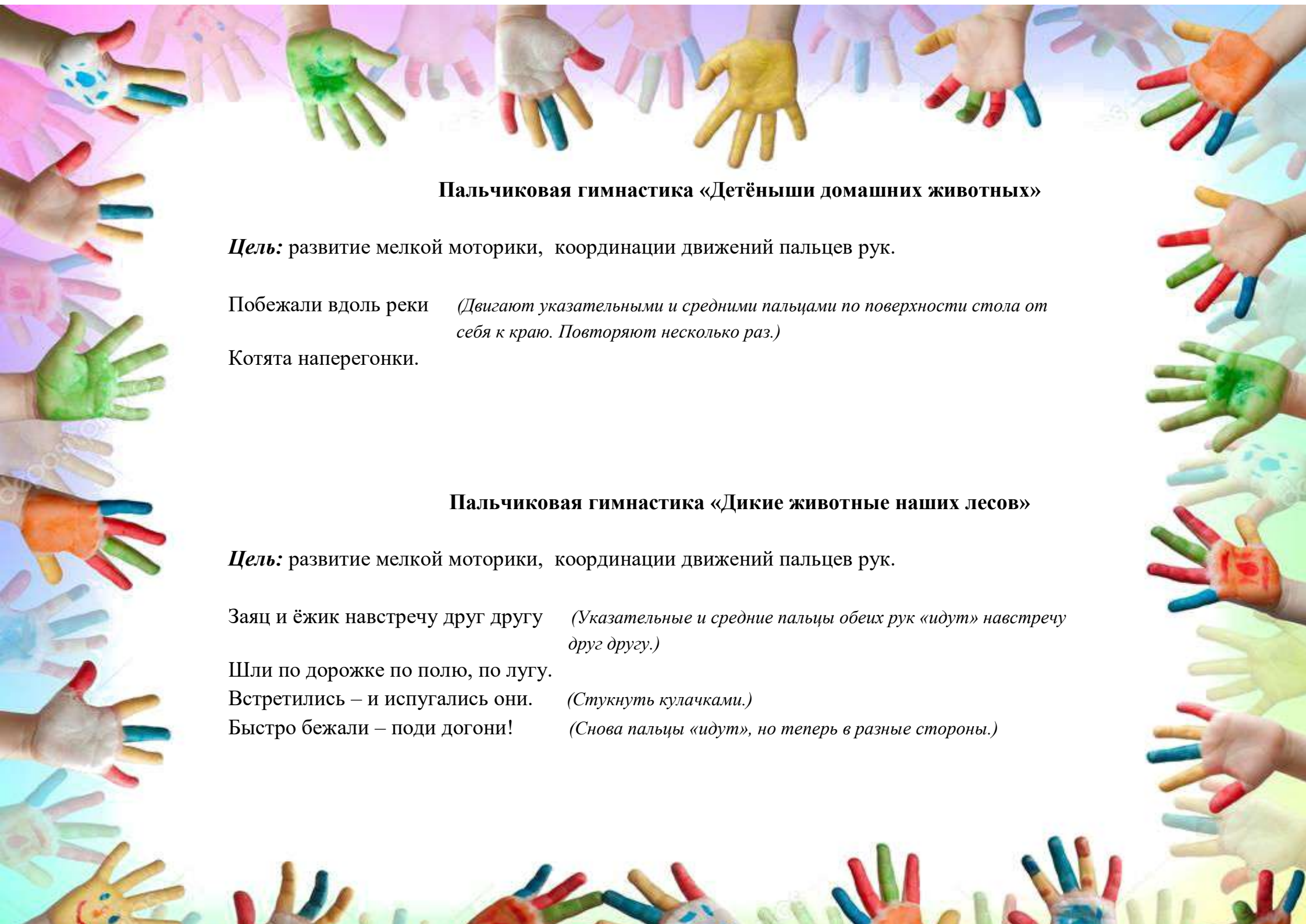
Цель: развитие мелкой моторики, координации движений пальцев рук.

У меня есть голова, *(Слушаем стихотворение и указываем на соответствующие части тела.)*
Грудь, живот, а там – спина,
Ножки – чтобы поскакать,
Ручки – чтобы поиграть.

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.)*



Пальчиковая гимнастика «Детёныши домашних животных»

Цель: развитие мелкой моторики, координации движений пальцев рук.

Побежали вдоль реки *(Двигают указательными и средними пальцами по поверхности стола от себя к краю. Повторяют несколько раз.)*

Котята наперегонки.

Пальчиковая гимнастика «Дикие животные наших лесов»

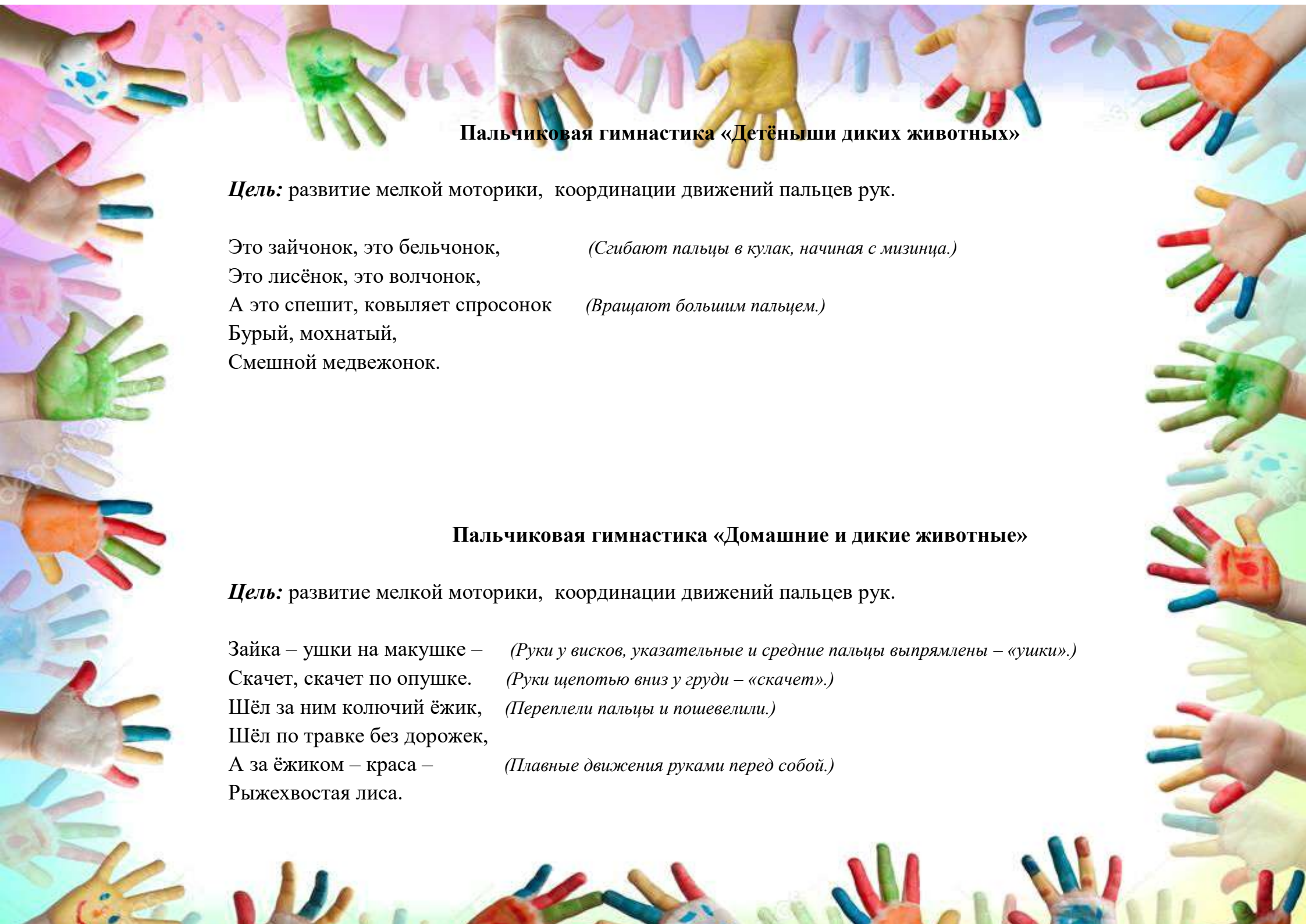
Цель: развитие мелкой моторики, координации движений пальцев рук.

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.)*



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.

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».)*

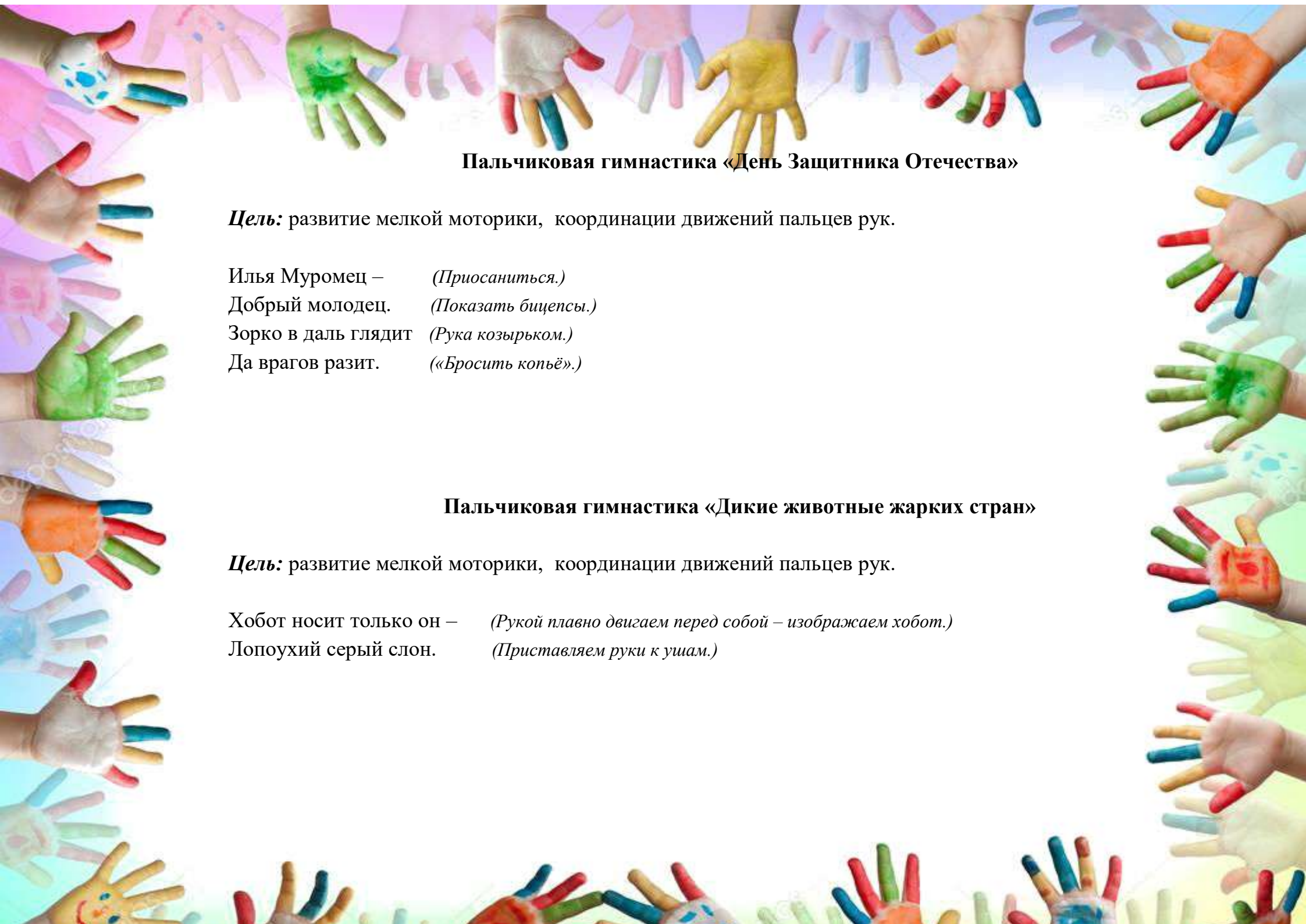
Скачет, скачет по опушке. *(Руки щепотью вниз у груди – «скачет».)*

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.



Пальчиковая гимнастика «День Защитника Отечества»

Цель: развитие мелкой моторики, координации движений пальцев рук.

Илья Муромец –	<i>(Приосаниться.)</i>
Добрый молодец.	<i>(Показать бицепсы.)</i>
Зорко в даль глядит	<i>(Рука козырьком.)</i>
Да врагов разит.	<i>(«Бросить копье».)</i>

Пальчиковая гимнастика «Дикие животные жарких стран»

Цель: развитие мелкой моторики, координации движений пальцев рук.

Хобот носит только он –	<i>(Рукой плавно двигаем перед собой – изображаем хобот.)</i>
Лопухий серый слон.	<i>(Приставляем руки к ушам.)</i>



Пальчиковая гимнастика «Мамин праздник»

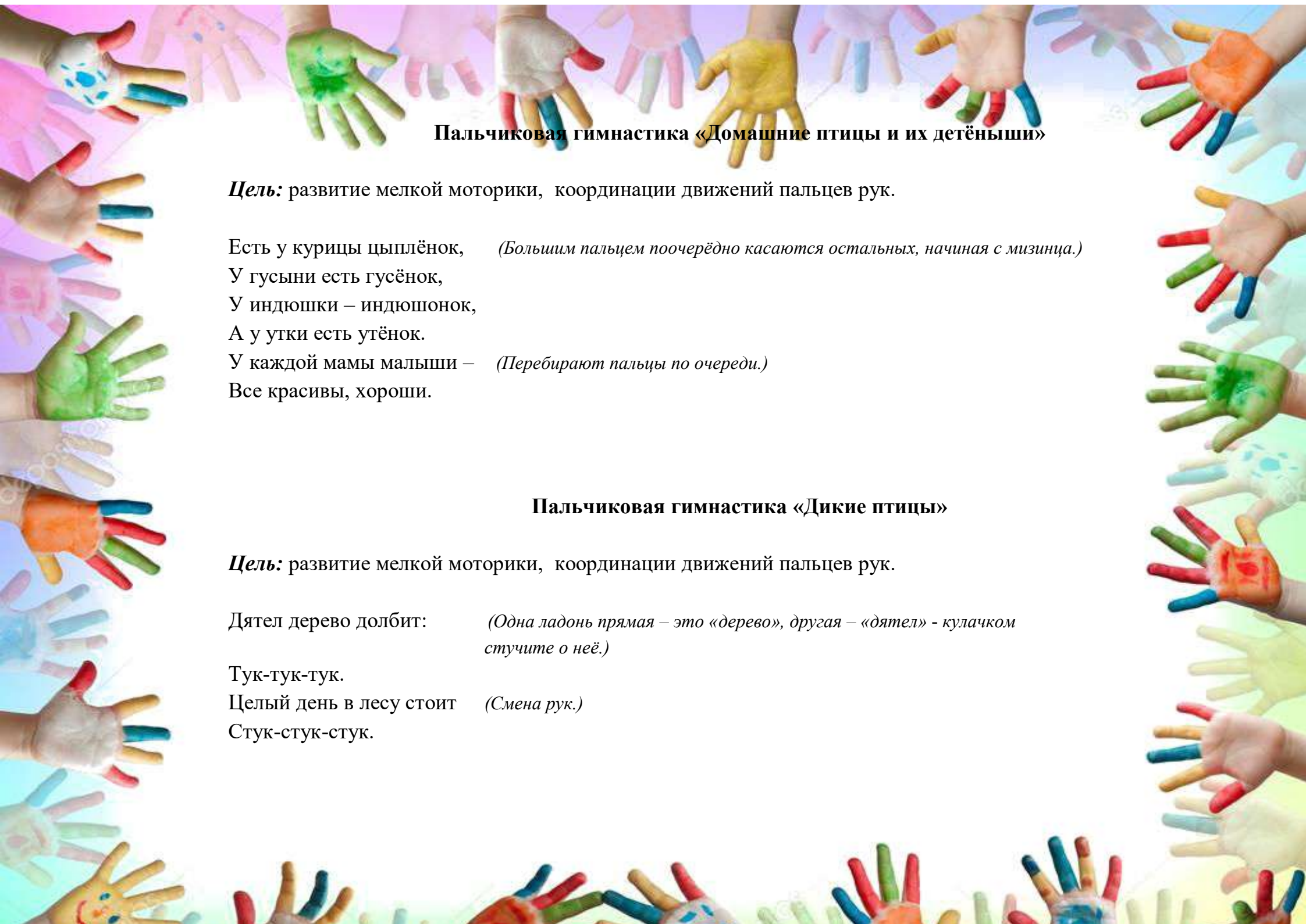
Цель: развитие мелкой моторики, координации движений пальцев рук.

Мамочка хорошая,	<i>(Воздушный поцелуй над ладонью.)</i>
Мамочка любимая!	<i>(Поцелуй над другой ладонью.)</i>
Очень я её люблю,	<i>(Сдуваем с ладони поцелуй.)</i>
Поцелуй ей дарю!	<i>(Сдуваем поцелуй с другой ладони.)</i>

Пальчиковая гимнастика «Домашние птицы»

Цель: развитие мелкой моторики, координации движений пальцев рук.

Зёрна курочка клюёт,	<i>(Обе ладошки вместе отклоняем от себя.)</i>
И цыплятки тут как тут.	<i>(Щепотки «клюют» по очереди.)</i>
В воду уточка нырнёт,	<i>(Ладони вместе «ныряют» вперёд.)</i>
А цыплятки не нырнут.	<i>(Погрозили пальчиком.)</i>



Пальчиковая гимнастика «Домашние птицы и их детёныши»

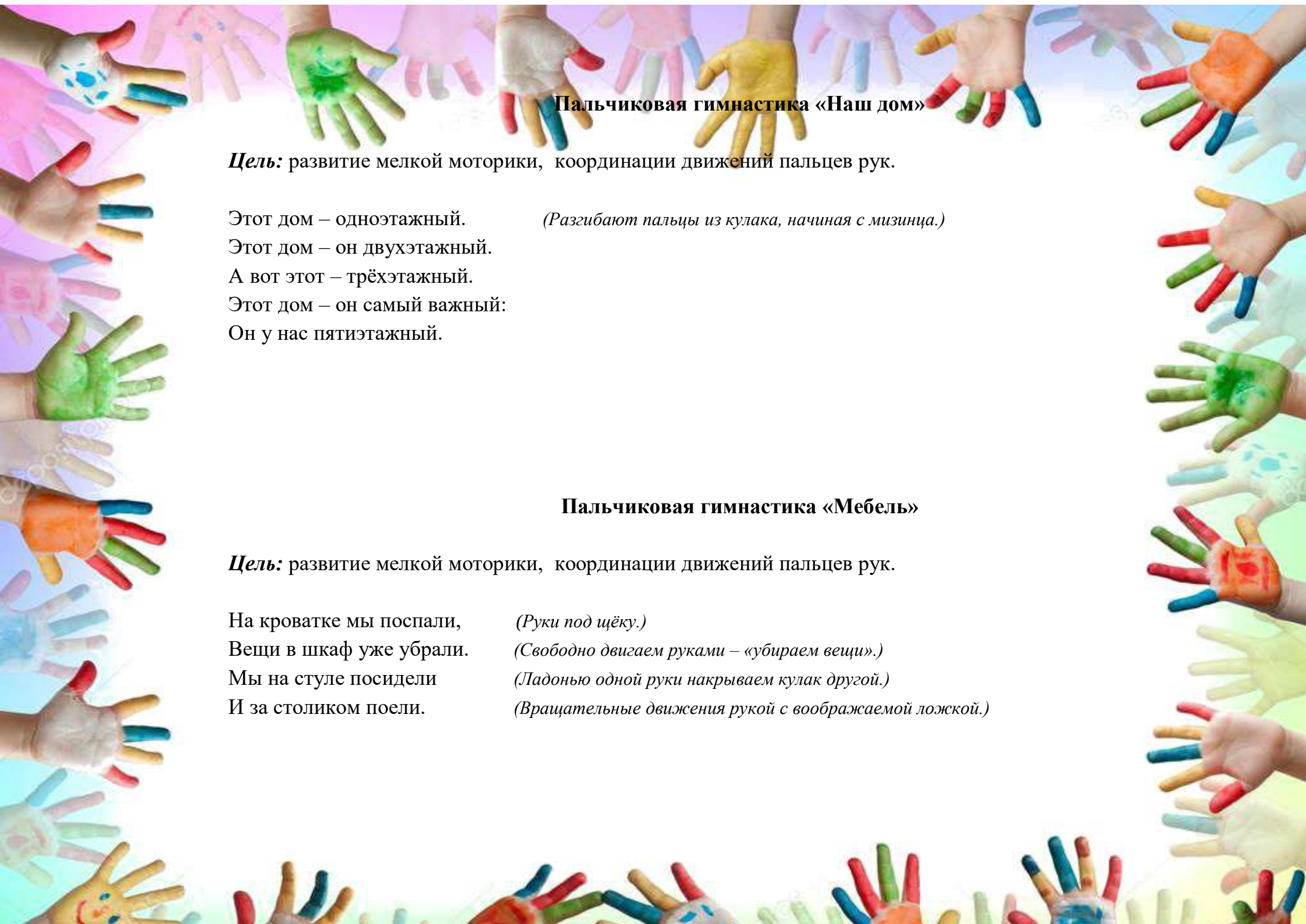
Цель: развитие мелкой моторики, координации движений пальцев рук.

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 красивые, хороши.

Пальчиковая гимнастика «Дикие птицы»

Цель: развитие мелкой моторики, координации движений пальцев рук.

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.



Пальчиковая гимнастика «Наш дом»

Цель: развитие мелкой моторики, координации движений пальцев рук.

Этот дом – одноэтажный.

(Разгибают пальцы из кулака, начиная с мизинца.)

Этот дом – он двухэтажный.

А вот этот – трёхэтажный.

Этот дом – он самый важный:

Он у нас пятиэтажный.

Пальчиковая гимнастика «Мебель»

Цель: развитие мелкой моторики, координации движений пальцев рук.

На кровати мы спали,

(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.)



Пальчиковая гимнастика «Транспорт»

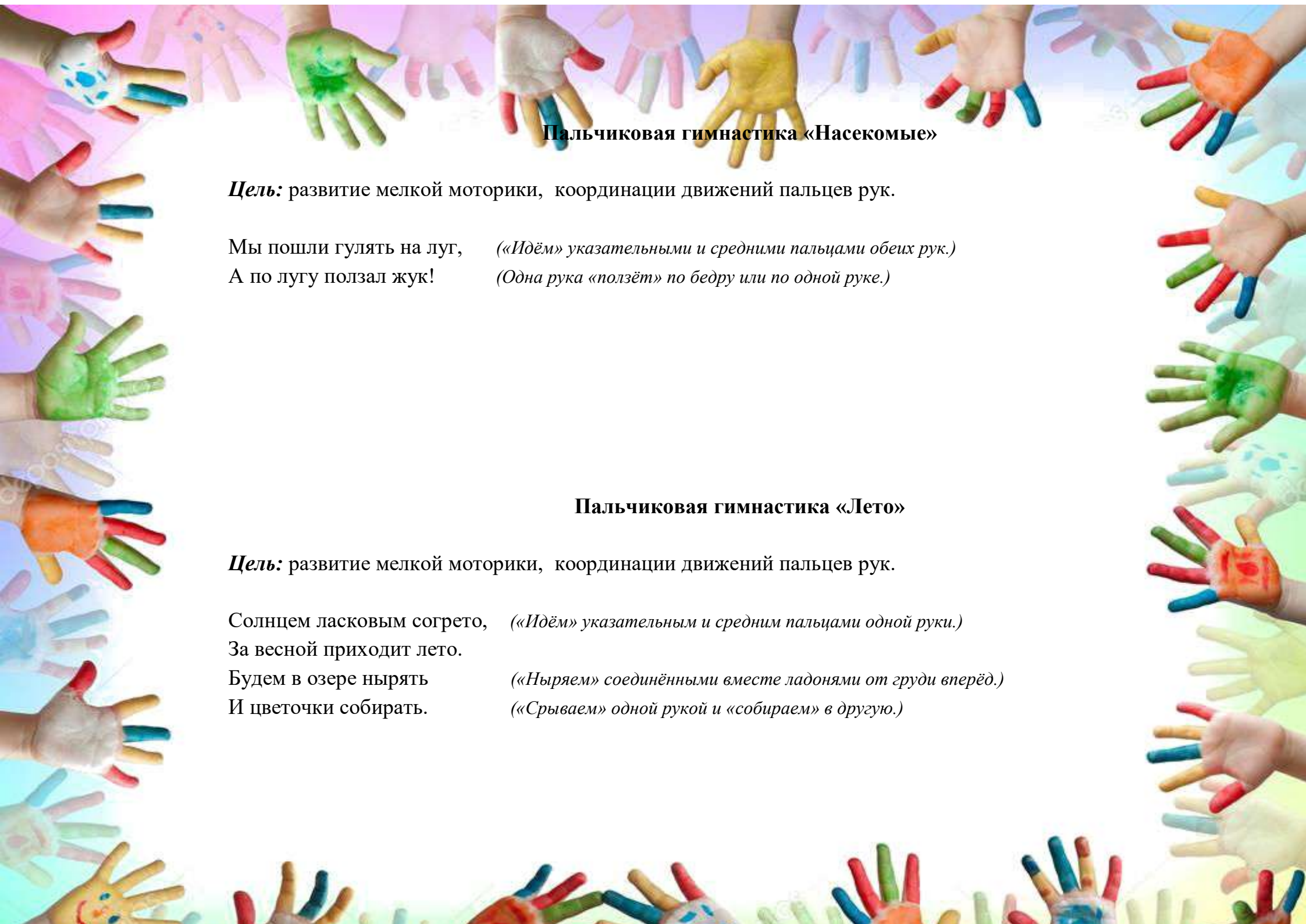
Цель: развитие мелкой моторики, координации движений пальцев рук.

По шоссе идут машины,	<i>(Крутим воображаемый руль.)</i>
По асфальту едут шины.	<i>(Локти прижаты к туловищу, ладони двигаются параллельно друг другу.)</i>
По дороге не беги,	<i>(Погрозил пальцем.)</i>
Я скажу тебе: «Би-би».	<i>(Рука сжата в кулак, большой палец выпрямлен – «сигналим».)</i>

Пальчиковая гимнастика «Весна»

Цель: развитие мелкой моторики, координации движений пальцев рук.

Вот уж две недели	<i>(Опускаем по очереди руки вниз, пальцы вместе.)</i>
Капают капли.	
Снег на солнце тает	<i>(Руки ладонями вниз разведены в стороны.)</i>
И ручьём стекает.	<i>(Обе руки ладонями вниз двигаются в одну сторону.)</i>

A decorative border composed of numerous children's hands, each with different colored paint on the palms and fingers (red, blue, green, yellow, orange, pink). The hands are arranged in a circular pattern around the central text.

Пальчиковая гимнастика «Насекомые»

Цель: развитие мелкой моторики, координации движений пальцев рук.

Мы пошли гулять на луг, (*«Идём» указательными и средними пальцами обеих рук.»*)
А по лугу ползал жук! (*Одна рука «ползёт» по бедру или по одной руке.»*)

Пальчиковая гимнастика «Лето»

Цель: развитие мелкой моторики, координации движений пальцев рук.

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.»*)



Пальчиковая гимнастика «Цветы»

Цель: развитие мелкой моторики, координации движений пальцев рук.

Ромашки белые цветки –
Как пальцы маленькой руки.
И вот слетаются жуки
Считать ромашки лепестки.

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

(Перебираем пальцы «руки-ромашки» по одному.)

Пальчиковая гимнастика «Космос»

Цель: развитие мелкой моторики, координации движений пальцев рук.

Утро – солнце всходит.
Ночь – луна приходит.

(Поднимаем растопыренную ладошку.)

(Поднимаем другую руку, пальцы полукругом – «месяц».)