

Пальчиковая гимнастика для малышей 3-4 лет

Пальчиковая гимнастика — это специальные упражнения и игровые действия с участием пальцев рук, которые сопровождаются короткими стихами, потешками или ритмичными движениями.

Пальчиковая гимнастика для детей 3–4 лет способствует:

- развитию мелкой моторики. Пальчиковые движения активизируют нервные окончания, которые связаны с развитием речевых центров мозга. Чем лучше развита мелкая моторика, тем активнее развивается речь ребёнка.
- формированию речи. Во время игр дети учат новые слова, фразы, рифмы. Это способствует пополнению словарного запаса, улучшению дикции и формированию связной речи.
- развитию памяти и внимания. Ритмичные стихи и повторяющиеся движения способствуют тренировке памяти. Дети учатся концентрироваться, запоминать порядок движений и текст.
- укреплению эмоциональной связи. Совместные игры с воспитателем или родителями способствуют установлению доверительных отношений, создают атмосферу уюта и безопасности.
- подготовке руки к письму. Систематические упражнения развивают гибкость и силу пальцев, что в дальнейшем облегчает процесс обучения письму.

К особенностям пальчиковой гимнастики для детей 3–4 лет относятся:

- Игровой формат действий. Любое упражнение ребёнку младшего возраста проще выполнять в форме игры.
- Создание комфортных условий. Во время гимнастики ребёнок должен находиться в спокойной обстановке без отвлекающих факторов.
- Постепенное усложнение. Сначала взрослый сам показывает малышу движения и помогает ему, постепенно ребёнок старается самостоятельно повторять их.
- Использование дополнительных предметов. В 3–4 года можно играть с двумя ручками, используя в ходе игры дополнительные предметы.



Мой Мизинчик, где ты был?

*Пальчики сжаты в кулачки,
разжимаем мизинчик на левой руке*

С Безымянным щи варил,

Разжимаем безымянный пальчик

А со Средним кашу ел,

Разжимаем средний пальчик

С Указательным запел.

Разжимаем указательный пальчик

А Большой меня встречал

Разжимаем большой пальчик

И конфетой угощал.

Указательный на правой

*Разжимаем одноименные пальчики
на правой руке*

Вел в поход нас всей оравой.

Средний брат несет рюкзак,

Безымянный ходит так,

А Мизинец стал играть:

Братьев слушать приглашать.

Правый же Большой плясал.

И на танец приглашал.

Раз-два-три-четыре пять!

Сжимаем и разжимаем кулачки



Большой пальчик хочет спать,

*Выполняем пальчиковую
гимнастику сначала с одной
ручкой, а потом с другой.
Пальчики разжаты, зажимаем в
кулачок большой пальчик.*

Указательный - играть,

*Зажимаем в кулачок
указательный пальчик.*

Средний пальчик задремал,

*Зажимаем в кулачок средний
пальчик.*

Безымянный уж устал.

*Зажимаем в кулачок безымянный
пальчик.*

Мизинчик всем кричит - "Ура!"

Зажимаем в кулачок мизинчик.

В детский сад идти пора!

Сжимаем и разжимаем кулачок.



Ивану-большаку - дрова

Берём правой рукой большой

рубить,	<i>пальчик и слегка его потряхиваем.</i>
Ваське-указке - воду носить,	<i>Слегка потряхиваем указательный пальчик</i>
Мишке-среднему - печку топить,	<i>Слегка потряхиваем средний пальчик</i>
Гришке-сиротке - кашу варить,	<i>Потряхиваем безымянный пальчик</i>
А крошке-Тимошке - песенки петь.	<i>Слегка потряхиваем мизинчик</i>

Песни петь и плясать, Родных братьев потешать! (Русская народная)	<i>Хлопаем в ладоши</i>
---	-------------------------



Сидит белка на тележке,	<i>Пальчики сжаты в кулачки, ударяем кулак о кулак</i>
-------------------------	--

Продает она орешки: Лисичке-сестричке, Воробью, синичке,	<i>Разгибаем большой пальчик</i> <i>Разгибаем указательный и средний пальчики</i>
--	--

Мишке толстопятому И зайныке усатому.	<i>Разгибаем безымянный пальчик</i> <i>Разгибаем мизинчик</i>
--	--



Раз, два, три, четыре, пять!	<i>Пальчики сжаты в кулачки, разгибаем каждый пальчик, начиная с большого</i>
------------------------------	---

Вышли пальчики гулять!	<i>Сжимаем и разжимаем кулачки.</i>
------------------------	-------------------------------------

Раз, два, три, четыре, пять!	<i>Загибаем каждый пальчик, начиная с большого</i>
------------------------------	--

В домик спрятались опять.	<i>Ударяем кулак о кулак</i>
---------------------------	------------------------------



Раз, два, три, четыре, пять!	<i>Ударяем кулак о кулак</i>
Вышли пальчики гулять!	<i>Сжимаем и разжимаем кулачки</i>
Этот пальчик - гриб нашел,	<i>Сгибаем и разгибаем большой пальчик</i>
Этот пальчик - чистит стол,	<i>Сгибаем и разгибаем указательный пальчик</i>

Этот - резал,	<i>Сгибаем и разгибаем средний пальчик</i>
Этот - ел.	<i>Сгибаем и разгибаем безымянный пальчик</i>

Ну, а этот лишь глядел!	<i>Сгибаем и разгибаем мизинчик</i>
-------------------------	-------------------------------------



Стала Маша гостей собирать. Иван, приходи.	<i>Манящие движения кистей рук Сжимаем правой рукой подушечку большого пальца левой руки</i>
Степан, приходи.	<i>Сжимаем подушечку указательного пальца левой руки</i>
Андрей, приходи.	<i>Сжимаем подушечку среднего пальца левой руки</i>
Матвей, приходи.	<i>Сжимаем подушечку безымянного пальца левой руки</i>
И Егорушка,	<i>Сжимаем подушечку мизинчика левой руки</i>
Ну, пожалуйста!	<i>Потряхиваем мизинчик.</i>
Стала Маша гостей угощать. Ивану блин.	<i>Хлопаем в ладоши. Сжимаем подушечку большого пальца левой руки и хлопаем по раскрытой ладошке.</i>
Степану блин.	<i>Сжимаем подушечку указательного пальца левой руки и хлопаем по раскрытой ладошке.</i>
Андрею блин.	<i>Сжимаем подушечку среднего пальца левой руки и хлопаем по раскрытой ладошке.</i>
Матвею блин.	<i>Сжимаем подушечку безымянного пальца левой руки и хлопаем по раскрытой ладошке.</i>
А Егорушке мятный пряничек!	<i>Потряхиваем мизинчик и гладим раскрытую ладошку.</i>
Стала Маша гостей проводить.	<i>Хлопаем в ладоши.</i>
Прощай, Иван!	<i>Загибаем по очереди пальцы на левой руке. Так же играем с пальчиками правой руки.</i>
Прощай, Степан!	
Прощай, Андрей!	
Прощай, Матвей!	
До свидания, друг Егорушка!	



Дружно пальцы встали в ряд
Десять крепеньких ребят.
Эти два – всему указки
Все покажут без подсказки.

Эти – два середнячка
Два здоровых бодрячка.

Ну, а эти безымянны
Молчуны, всегда упрямы.

Два мизинца-коротышки
Непоседы и плутишки.

Пальцы главные средь них
Два больших и удалых

Показываем ладони пальчиками вверх

Сжимаем и разжимаем кулачки.

Показываем указательные пальчики.

Показываем средние пальчики.

Показываем безымянные пальчики.

Показываем мизинчики.

*Показываем большие пальчики, а остальные
сжимаем в кулачки.*



На моей руке пять пальцев,
Пять хватальцев, пять держальцев.

Чтоб играть и чтоб пилить,
Чтобы брать и чтоб дарить.
Их нетрудно сосчитать:

Раз, два, три, четыре, пять!

Сжимаем и разжимаем кулачки.

*Попеременно ударяем кулак о кулак, и
ладонь о ладонь.*

*Разжимаем пальчики на обеих руках,
начиная с большого.*



Повстречались два котенка:
“Мяу-мяу!”,

Два щенка: “Ав-ав!”,

Два жеребенка: “Иго-го!”,

Два тигренка: “Р-р-р!”,

Два быка: “Му!”.

Смотри, какие рога.

Соединяем большие пальцы рук.

*Соединяем указательные пальцы
рук.*

Соединяем средние пальцы рук.

*Соединяем безымянные пальцы
рук.*

Соединяем мизинцы.



В гости к пальчику большому
Приходили прямо к дому
Указательный и средний,
Безымянный и последний
Сам мизинчик-малышок
Постучался об порог.

Вместе пальчики-друзья,
Друг без друга им нельзя.

*Последовательно соединяем каждый
пальчик с большим пальцем.*

*Слегка постучать подушечкой каждого
пальца по столу.*

Сжимаем и разжимаем кулачки.



Один, два, три, четыре, пять,

Последовательно загибаем пальчики в кулачки,

Будем пальчики считать!

Крепкие, дружные,
Все такие нужные.

На другой руке опять:

Один, два, три, четыре, пять!

Пальчики быстрые,
Хотя не очень... чистые.

начиная с большого пальца.

Последовательно разгибаем пальчики, начиная с мизинца.

Сжимаем и разжимаем кулачки.

Последовательно загибаем пальчики в кулачки, начиная с большого пальца.

Соединяем безымянные пальцы рук.

Соединяем мизинцы.