

## Картотека пальчиковых игр и гимнастики для детей 3-4 лет

По информации с сайта: <https://kidteam.ru/palchikovaya-gimnastika-dlya-paltsev-ruk-i-kistey-detey.html>

1. **Разминка «Пальчики»** направлена на отработку сгибания и разгибания пальцев верхних конечностей. Работать нужно с каждой фалангой поочередно, помогая свободной рукой.
2. **Сцена «Ветер»** – это иллюстрация целого сюжета. Движения постановки изображают, как ветер раскачивает дерево, как краб шевелит клешнями, как чайка ловит рыбу под водой, как крокодил разевает пасть.
3. **Упражнение «Игрушки»** отрабатывает хлопки ладонями и кулаками, постукивания кончиками пальцев по ладони, а также сгибание пальцев и последующее распрямление.

**«Пальчики засыпают»**

Этот пальчик хочет спать.  
Этот пальчик – прыг в кровать!  
Этот пальчик прикорнул.  
Этот пальчик уж заснул.  
Встали пальчики. Ура!  
В детский сад идти пора.



**«Есть игрушки у меня»**

Есть игрушки у меня:  
(хлопают в ладоши и ударяют кулачками друг о друга попеременно)  
Паровоз и два коня,  
Серебристый самолёт,  
Три ракеты, вездеход,  
Самосвал, подъёмный кран –  
Настоящий великан.  
(загибают пальчики на обеих руках)  
Сколько вместе?  
Как узнать?  
Помогите сосчитать!  
(хлопают в ладоши и ударяют кулачками друг о друга попеременно)



**«Игрушки»**

На большом диване в ряд  
Куклы Катины сидят:  
(попеременно хлопают в ладоши и стучат кулачками)  
Два медведя, Буратино,  
И весёлый Чиполлино,  
И котёнок, и слонёнок.  
(поочередно загибают пальчики)  
Раз, два, три, четыре, пять  
(поочередно разгибают пальчики)  
Помогаем нашей Кате  
Мы игрушки сосчитать.  
(попеременно хлопают в ладоши и стучат кулачками)



**«Осенние листья»**

Раз, два, три,  
Четыре, пять,  
(загибают пальчики, начиная с большого)  
Будем листья собирать.  
(сжимают и разжимают кулачки)  
Листья берёзы,  
Листья рябины,  
Листики тополя,  
Листья осины,  
(загибают пальчики, начиная с большого)  
Листики дуба мы соберём,  
Маме осенний букет отнесём.  
(«шагают» по столу средними и указательными пальчиками)



Пальчиковая гимнастика для пальцев рук для детей в стихах

4. **«Колобок – румяный бок».** В ходе гимнастики выполняются круговые движения ладонями относительно друг друга, постукивания кулаком одной руки

по кончикам пальцев другой, сгибание и разгибание пальцев, скрещивание их в «замок».

5. **Упражнение «Снежинка».** Выполнение этого упражнения направлено на закрепление навыка сжимания кулаков, выпрямление пальцев, поочередное постукивание их кончиками по ладони, расслабление мышц ладони с помощью потряхивания руками.

6. **В упражнении «Снежок»** задействована рука целиком. Для выполнения производятся движения, изображающие лепку и подбрасывание снежка.

7. **Элементы упражнения «Клен»** закрепляют навыки сгибания и выпрямления пальцев, поочередное соединение их кончиков друг с другом, сцепления кистей рук в замок и выполнение ими встряхивающих движений.

### **Пальчиковая гимнастика «Колобок».**

**Замесила бабушка**

**Ни булку, ни оладушки (месят тесто)**

**Доставала из печи (руки вверх, в стороны, вниз)**

**Ни пирог, ни калачи (пекут пироги)**

**Как поставила на стол (ладошки вместе)**

**Он от бабушки ушел (проводят пальчик по ладошке)**

**Он от дедушки ушел**

**Кто же бегаёт без ног? (бег на месте)**

**Это желтый КОЛОБОК! (пекут Колобок)**



8. **Инсценировка сказки «Колобок»** включает в себя такие движения, как вращение, встряхивание и махи кистями и всеми конечностями, перебирание пальцами.

9. **Пантомима «У Оленя»** затрагивает тренировку мышц как кисти, так и всей конечности в целом. Инсценировка требует растопыривать пальцы, смыкать их кончиками над головой, бегать ими по поверхности, противопоставлять один из них остальным, широко разводить в стороны руки, постукивать кулаком по ладони, использовать мимику и рукопожатия.