

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 Катини 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.