

Пальчиковая гимнастика для детей 3-4 лет.

Пальчиковая гимнастика для детей дошкольного возраста играет огромную роль. Положительные моменты **гимнастики** - это стимуляция моторных и речевых зон мозга, способствующие более быстрому формированию речи. **Пальчиковая гимнастика** подходит детям в любом возрасте.

Пальчиковая гимнастика в стихах и пальчиковые игры не только влияют на развитие речи, но прелесть их еще и в том, что они мгновенно переключают внимание малыша с капризов или нервозности на телесные ощущения – и успокаивают. Связь руки с мозгом перекрестная: левая рука связана с правым полушарием, а правая - с левым полушарием. Во время **гимнастики работают обе руки**. Первое время следует помочь ребенку поставить **пальчики правильно**.

Каждое упражнение имеет своё название, длится несколько минут и повторяется в течение дня 2 – 3 раза.

Для работы нужно выбирать два или три упражнения, постепенно заменяя их новыми. Любимые игры оставлять в своём репертуаре и возвращаться к ним по желанию **детей**.

Прежде, чем приступить к игре, обратите внимание на следующие моменты:

- Сначала сами *«проиграйте»* игру, прежде чем показать ее малышу;
- Запаситесь терпением и не ждите мгновенной реакции. Вполне возможно, что поначалу ребенок будет пассивным слушателем: вы сами **будете все показывать**, рассказывать. Однако, периодическое повторение даст свои плоды.
- Учитывайте время активности малыша и его эмоциональный настрой. Не забудьте и о своем настроении, выразительности интонации, мимики;
- Ваша позиция не должна быть наставнической. Играйте *«рядом»* с ребенком, а не *«над»* ним.
- Работа по развитию движения рук должна проводиться регулярно, только тогда, достигнете наибольший эффект от упражнений. Задания должны приносить ребенку радость, не допускайте скуки и переутомления.

Пальчиковая гимнастика "Паучок"

Цель: развивать мелкую моторику рук, координацию движений.

Паучок ходил по ветке,

А за ним ходили детки.

(Руки скрещены; **пальцы каждой руки** "бегут" по предплечью, а затем по плечу другой руки.)

Дождик с неба вдруг полил,

(Кисти свободно опущены, выполняем стряхивающее движение (*дождик*).)

Паучков на землю смыл.

(Хлопок ладонями по столу/коленям.)
Солнце стало пригревать,
(Ладони боковыми сторонами прижаты друг к другу, **пальцы растопырены**, качаем руками *(солнышко светит)*)
Паучок ползёт опять,
А за ним ползут все детки,
Чтобы погулять на ветке.
(Действия аналогичны первоначальным, "паучки" ползают на голове.)

Пальчиковая гимнастика «Дом»

Цель: развивать мелкую моторику рук, координацию движений.
Я хочу построить дом,
(Руки сложить домиком, и поднять над головой)
Чтоб окошко было в нём,
(Пальчики обеих рук соединить в кружочек)
Чтоб у дома дверь была,
(Ладони рук соединяем вместе вертикально)
Рядом чтоб сосна росла.
(Одну руку поднимаем вверх и "растопыриваем" пальчики)
Чтоб вокруг забор стоял,
Пёс ворота охранял,
(Соединяем руки в замочек и делаем круг перед собой)
Солнце было, дождик шёл,
(Сначала поднимаем руки вверх, **пальцы "растопырены"**. Затем **пальцы опускаем вниз**, делаем "стряхивающие" движения)
И тюльпан в саду расцвёл!
(Соединяем вместе ладошки и медленно раскрываем **пальчики** - "бутоны тюльпана")

Пальчиковая гимнастика «Цветок»

Цель: развивать мелкую моторику рук, координацию движений.
Вырос высокий цветок на поляне (показывают руками цветок,
Утром весенним раскрыл лепестки (разводят **пальцы рук**,
Всем лепесткам красоту и питание *(движение пальцами вместе – врозь)*)
Дружно дают под землёй корешки (ладони вниз, тыльной стороной прижимают друг к другу, **пальцы разводят**).

Пальчиковая гимнастика «Здравствуй»

Цель: развивать мелкую моторику рук, координацию движений.
Здравствуй, полянка большая!
Здравствуй, трава – мурава!
Здравствуй, ягодка лесная!
Ты поспела и вкусна.
Мы лукошечко несём,

Всю тебя мы соберём. (**Пальцы** правой руки по очереди здороваются с **пальцами левой**, похлопывая друг друга кончиками.)

Пальчиковая гимнастика «Кормушка»

Цель: развивать мелкую моторику рук, координацию движений.

Сколько птиц в кормушке нашей

(ритмично сжимают и разжимают кулачки)

Прилетело? Мы расскажем.

Две синицы, воробей,

Шесть щеглов и голубей,

Дятел в пестрых крылышках.

Всем хватило зернышек.

Пальчиковая гимнастика «Пальчик, пальчик, прячься»

Цель: развивать мелкую моторику рук, координацию движений.

Пальчик прячется в ладошку.

(Дети поколачивают сжатыми кулачками.)

Вот так, вот так.

Ты его согрей немножко. *(Дуют в сложенные ладошки.)*

Вот так, вот так.

Если **пальчики замёрзли**. *(Дети сжимают и разжимают пальцы.)*

Вот так, вот так.

Отогреть всегда их можно *(хлопают в ладоши.)*

Вот так, вот так.

Пальчиковая гимнастика «Дай нам, солнышко, тепла»

Цель: развивать мелкую моторику рук, координацию движений.

Мы ладошки протянули.

И на солнышко взглянули. *(Дети протягивают ладошки вперёд и ритмично поворачивают их вверх – вниз.)*

Дай нам, солнышко, тепла,

Чтобы силушка была. *(Делают движение пальцами, словно маня к себе.)*

Наши **пальчики – малютки**

Не хотят ждать ни минутки, *(Ритмично сгибают и разгибают пальцы.)*

Тук – тук, молоточками, *(Наклоняются и поочередно ритмично стучат кулачками по коленям.)*

Хлоп – хлоп, лапоточками, *(Ритмично хлопают по коленям.)*

Прыг – прыг, словно зайки,

Скачут на лужайке. *(Стучат полусогнутыми пальцами по коленям.)*

Пальчиковая гимнастика «Прятки»

Цель: развивать мелкую моторику рук, координацию движений.

В прятки **пальчики играли** *(Ритмично сгибаем и разгибаем пальцы.)*

И головки убирали. Усложнение: поочередно сгибаем каждый **пальчик на обеих руках.**)

Вот так, вот так,
И головки убирали.

Пальчиковая гимнастика «Раз, два, три, четыре, пять»

Цель: развивать мелкую моторику рук, координацию движений.

Раз, два, три, четыре, пять! *(По очереди загибать пальцы на правой руке.)*

Будем пальчики считать: *(Сжимают и разжимают кулачки.)*

Крепкие, дружные, *(По очереди загибают пальцы на левой руке.)*

Вот такие нужные!

На другой руке опять:

Раз, два, три, четыре, пять!

Пальчики быстрые,

Хотя не очень... чистые. *(Машут пальцами обеих рук.)*

Пальчиковая гимнастика «Зайка умывается»

Цель: развивать мелкую моторику рук, координацию движений.

Зайка серый умывается, *(Дети имитируют движения умывания и вытирания.)*

Видно, в гости собирается.

Вымыл носик, вымыл ухо,

Полотенцем вытер сухо.

Пальчиковая гимнастика «Теремок»

Цель: развивать мелкую моторику рук, координацию движений.

Стоит в поле теремок *(Ладони домиком.)*

На дверях висит замок. *(Переплетаем пальчики, делаем замочек.)*

Пришёл котик – коток, *(Перекатываем руки, не расцепляя пальцы – как змейкой.)*

Трык- трок, трык- трок

И открылся замок. *(Расцепляем пальчики, трясём руками.)*

Пальчиковая гимнастика «Дом»

Цель: развивать мелкую моторику рук, координацию движений.

Стук, стук, постук, раздаётся где – то стук. *(Стучим кулачками друг о друга.)*

Молоточками стучат, строят домик для зайчат

Вот с такою крышей *(Ладони над головой.)*

Вот с такими стенами, *(Ладони около щёчек.)*

Вот с такими окнами, *(Ладони перед лицом.)*

Вот с такою дверью *(Одна ладонь перед лицом.)*

И вот с таким замком. *(Сцепляем ручки.)*

Пальчиковая гимнастика «Строим дом»

Цель: развивать мелкую моторику рук, координацию движений.

Молотком стучу, стучу, *(Постукиваем кулачком правой руки по расправленной ладони левой руки.)*

Сто гвоздей заколочу. *(То же движение, но меняем руки.)*
Буду строить дом, дом, *(Ставим поочерёдно кулачок на кулачок.)*
Будем жить в нём, в нём. *(Поднимаем ладони, соединяем пальцы, изображая крышу дома.)*

Пальчиковая гимнастика «Умывание»

Цель: развивать мелкую моторику рук, координацию движений.
Льётся чистая водица, *(Дети имитируют движения по тексту.)*
Мы умеем чисто мыться.
Пасту для зубов берём,
Крепко щёткой зубы трём.
Моем шею, моем уши,
После вытремся посуше.

Пальчиковая гимнастика «Тесто»

Цель: развивать мелкую моторику рук, координацию движений.
Тесто ручками помнём *(сжимаем и разжимаем пальчики, как будто мнём тесто.)*
Сладкий тортик испечём,
Серединку смажем джемом, *(круговые движения ладошками по плоскости стола.)*
А верхушку сладким кремом.
И кокосовую крошкой *(сыплем «крошку» пальчиками обеих рук.)*
Мы присыплем торт немножко,
А потом заварим чай *(«завариваем» чай.)*
В гости друга приглашай.

Пальчиковая гимнастика «Солнышко, солнышко»

Цель: развивать мелкую моторику рук, координацию движений.
Солнышко, солнышко *(хлопают ладонями)*
Золотое донышко,
Гори, гори ясно, *(сгибают и разгибают ладони.)*
Чтобы не погасло.
Побежал в саду ручей, *(показывают волну)*
Прилетели сто грачей, *(машут руками)*
А сугробы тают, тают, *(опускают руки вниз)*
А цветочки подрастают. *(поднимают руки вверх)*

Пальчиковая гимнастика «Этот пальчик...»

Цель: развивать мелкую моторику рук, координацию движений.
Этот пальчик – дедушка, *(загните большой палец)*
Этот пальчик – бабушка, *(загните указательный палец)*
Этот пальчик – папочка, *(загните средний палец)*
Этот пальчик – мамочка, *(загните безымянный палец)*
Этот пальчик – я. *(загните мизинец)*

Вот и вся моя семья! (*вращайте кисть, разведя **пальцы в стороны***).

Пальчиковая гимнастика «Зима»

Цель: развивать мелкую моторику рук, координацию движений.

Раз, два, три, четыре, пять (*по очереди разгибайте **пальцы**, сжатые в кулак*)

Собираемся гулять. (*покажите растопыренные **пальцы правой руки***)

Катя саночки везёт (проведите указательным и средним **пальцами** правой руки по столу)

От крылечка до ворот,

А Серёжа на дорожке (сложив **пальцы «щепоточкой»**, делайте бросающие движения)

Голубям бросает крошки.

Девочки и мальчики

Прыгают, как мячик. (*помашите кистями правой и левой руки*)

Пальчиковая гимнастика «Солнышко – ведрышко»

Цель: развивать мелкую моторику рук, координацию движений.

Солнышко – ведрышко, (сделайте «солнышко» из **пальчиков** – соедините указательные и большие **пальцы правой и левой руки**)

Выгляни в окошко,

Твои детки плачут, (указательный и средний **пальцы левой руки «скачут»** по ладошке правой)

По камушкам скачут.

Дождик – дождик, полно лить, (*ребёнок грозит указательным **пальцем правой руки***)

Малых детушек мочить. (ребёнок «*стряхивает воду*» с правой руки, затем – с левой)

Пальчиковая гимнастика «Замок»

Цель: развивать мелкую моторику рук, координацию движений.

На дворе висит замок. (***пальцы рук в кулачках***)

Кто его открыть бы мог?

Потянули, (*движения кисти к себе*)

Покрутили, (*круговые движение кистью*)

Постучали – (*основания ладоней стучат друг о друга*)

И открыли! (***пальцы разжимаются***).

Пальчиковая гимнастика «Рыбки»

Цель: развивать мелкую моторику рук, координацию движений.

Рыбка плавает в водице, (*движения ладошками слева направо*)

Рыбке весело играть. (ладошка «ударяет по воде»)

Рыбка, рыбка, озорница, (*то же самое движения*)

Мы хотим тебя поймать. (*хлопок в ладони*).

Пальчиковая гимнастика «Пришла весна»

Цель: развивать мелкую моторику рук, координацию движений.

Весна пришла красная, (*вращайте кисти рук*)

Пришла весна ясная.

Птицы громко поют, (соединяйте и разъединяйте указательные **пальцы со средним** – *«птицы открывают и закрывают клюв»*)

Людям спать не дают.

Пчёлы гудят

В поле летят. (*помашите кистями рук*)

С поля идут, (указательный и средний **пальцы сначала правой**, а за тем левой руки *«идут»* по столу)

Медок несут.

Пальчиковая гимнастика «Дом на поляне»

Цель: развивать мелкую моторику рук, координацию движений.

На поляне дом стоит, (сложите ладони домиком, так чтобы **большие пальцы не соприкасались**)

Путь к нему пока закрыт. (*большие **пальцы опускаются**, соприкасаясь друг с другом*)

Мы ворота открываем, (**пальцы** по – прежнему под углом, только широко расставлены)

В этот домик приглашаем.

Пальчиковая гимнастика «Улитка, улитка...»

Цель: развивать мелкую моторику рук, координацию движений.

Улитка, улитка! (*сожмите все **пальчики ребёнка в кулак***)

Покажите свои рога, (разжав **пальчики ребёнка**, переверните его руку ладонью вверх)

Дам кусок пирога, (*загните мизинец правой руки*)

Пышки, (*загните средний палец*)

Ватрушки, (*загните безымянный палец*)

Сдобные лепёшки – (*загните мизинец*)

Высуни рожки. (помогите ребёнку выставить вперёд вместе указательный палец и мизинец – показать *«рожки»*).

Пальчиковая гимнастика «Погреем пальчики»

Цель: развивать мелкую моторику рук, координацию движений.

Снег руками собирали,

Наши **пальчики устали**. (*энергично сжимают и разжимают **пальцы обеих рук***.)

Мы их будем растирать,

Мы их будем согревать. (*энергично потирают ладонь о ладонь*.)

Чтобы стали горячее,

Энергично разминать. (*делают массирующие движения*).

Пальчиковая гимнастика «За ягодами»

Цель: развивать мелкую моторику рук, координацию движений.

Раз, два, три, четыре, (**пальчики обеих рук «здороваются».**)

В лес идём погулять, (**пальчики»** шагают».)

За черникой, (*загибают по одному пальцу.*)

За малиной,

За брусникой,

За калиной.

Землянику мы найдём

И братишке принесём.

Пальчиковая гимнастика «Вышли пальчики гулять»

Цель: развивать мелкую моторику рук, координацию движений.

Раз, два, три, четыре, пять (поочерёдно разгибаем **пальчики из кулачков**, начиная с большого пальца.)

Вышли **пальчики гулять**,

Раз, два, три, четыре, пять (поочерёдно сгибаем **пальчики** в кулачки начиная с мизинца.)

В домик спрятались опять.

Пальчиковая гимнастика «На лужок»

Цель: развивать мелкую моторику рук, координацию движений.

(Сгибание **пальцев** в кулачок в ритме потешки, при перечислении животных сгибать **пальцы** на обеих руках поочерёдно.)

На лужок пришли зайчата,

Медвежата, барсучата,

Лягушата и енот.

Приходи и ты, дружок!

Пальчиковая гимнастика «Надо спать»

Цель: развивать мелкую моторику рук, координацию движений.

А кто не лёг в кровать? (Руки прижаты ладонями друг к другу. Лежат на тыльной стороне одной из рук на столе, коленях).

А кто не хочет спать? (Переворачиваем руки на другой «бок».)

Такого не послушного

Я буду щекотать! (*Щекочем **пальчиками то одну, то другую ладошку.***)

Пальчиковая гимнастика «Пирог»

Цель: развивать мелкую моторику рук, координацию движений.

Падал снег на порог. (*Опускают ладони медленно.*)

Кот слепил себе пирог. (*«Лепят» пирог.*)

А пока лепил и пёк,

Ручейком пирог утёк. (**Пальчики «бегут».**)

Пирожки себе пеки (*«Пекут» пироги.*)

Не из снега – из муки.

Пальчиковая гимнастика «Кулачки – ладошки»

Цель: развивать мелкую моторику рук, координацию движений.

Есть у любого два кулачка. *(Показывают кулачки.)*

Хлопнул один по другому слегка. *(Одним кулачком стукнуть по другому.)*

Ну а ладошки не отстают, *(Хлопают в ладоши.)*

Следом за ними весело бьют.

Кулачки быстрее бьют,

До чего стараются.

А ладошки тут как тут,

Так и рассыпаются.

Кулачки давай сердиться,

Громко хлопать стали,

А ладошки – баловницы

Тоже не отстали.

Пальчиковая гимнастика «Покорми лошадку»

Цель: развивать мелкую моторику рук, координацию движений.

Одной рукой я травку рву, *(хватательные движения левой рукой)*

Другой рукой я тоже рву *(правой)*

Я травкой накормлю коня. *(Руки вытягиваем вперёд ладонями вверх.)*

Вот сколько **пальцев у меня.** *(Показываем.)*

Пальчиковая гимнастика «Погладим котёнка»

Цель: развивать мелкую моторику рук, координацию движений.

- Киса, кисонька, кисуля! – *(Одной, затем другой рукой сделать расслабляющие движения для **пальцев.**)*

Позвала котёнка Юля.

- Не спеши домой, постой! –

И погладила рукой.

Пальчиковая гимнастика «Этот пальчик»

Цель: развивать мелкую моторику рук, координацию движений.

Этот **пальчик** в лес пошёл,

Этот **пальчик** гриб нашёл,

Этот **пальчик** чистить стал,

Этот **пальчик** жарить стал,

Этот **пальчик** всё доел,

Оттого и похудел. *(Загибать поочерёдно **пальцы**, начиная с мизинца.)*

Пальчиковая гимнастика «Раз, два, три, четыре, пять»

Цель: развивать мелкую моторику рук, координацию движений.

Раз, два, три, четыре, пять! *(По очереди загибать **пальцы** на правой руке.)*

Будем **пальчики** считать: *(Сжимают и разжимают кулачки.)*

Крепкие, дружные, *(По очереди загибают **пальцы** на левой руке.)*

Вот такие нужные!

На другой руке опять:

Раз, два, три, четыре, пять!

Пальчики быстрые,

Хотя не очень... чистые. (*Машут пальцами обеих рук.*)

Пальчиковая гимнастика «Зайка умывается»

Цель: развивать мелкую моторику рук, координацию движений.

Зайка серый умывается, (*Дети имитируют движения умывания и вытирания.*)

Видно, в гости собирается.

Вымыл носик, вымыл ухо,

Полотенцем вытер сухо.