



Пальчиковая гимнастика для малышей 3-4 лет

Подготовил педагог-психолог:
Охременко А.А.

Мой Мизинчик, где ты был?
С Безымянным щи варил,
А со Средним кашу ел,
С Указательным запел.
А Большой меня встречал
И конфетой угощал.
Указательный на правой
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!

*Пальчики сжаты в кулачки, разжимаем мизинчик на левой руке
Разжимаем безымянный пальчик
Разжимаем средний пальчик
Разжимаем указательный пальчик
Разжимаем большой пальчик*

*Разжимаем одноименные пальчики на правой руке
Сжимаем и разжимаем кулачки*

Большой пальчик хочет спать,
Указательный - играть,
Средний пальчик задремал,
Безымянный уж устал.
Мизинчик всем кричит - "Ура!"
В детский сад идти пора!

*Выполняем пальчиковую гимнастику сначала с одной ручкой, а потом с другой. Пальчики разжаты, зажимаем в кулачок большой пальчик.
Зажимаем в кулачок указательный пальчик.
Зажимаем в кулачок средний пальчик.
Зажимаем в кулачок безымянный пальчик.
Зажимаем в кулачок мизинчик.
Сжимаем и разжимаем кулачок.*

Ивану-большаку - дрова рубить,
Ваське-указке - воду носить,
Мишке-среднему - печку топить,
Гришке-сиротке - кашу варить,
А крошке-Тимошке - песенки петь.
Песни петь и плясать,
Родных братьев потешать!

*Берём правой рукой большой пальчик и слегка его потряхиваем.
Слегка потряхиваем указательный пальчик
Слегка потряхиваем средний пальчик
Потряхиваем безымянный пальчик
Слегка потряхиваем мизинчик
Хлопаем в ладоши*

Сидит белка на тележке, *Пальчики сжаты в кулачки, ударяем кулак о кулак*
Продает она орешки:
Лисичке-сестричке, *Разгибаем большой пальчик*
Воробью, синичке, *Разгибаем указательный и средний пальчики*
Мишке толстопятому *Разгибаем безымянный пальчик*
И зайныке усатому. *Разгибаем мизинчик*

Раз, два, три, четыре, пять! *Пальчики сжаты в кулачки, разгибаем каждый пальчик, начиная с большого*
Вышли пальчики гулять! *Сжимаем и разжимаем кулачки.*
Раз, два, три, четыре, пять! *Загибаем каждый пальчик, начиная с большого*
В домик спрятались опять. *Ударяем кулак о кулак*

Раз, два, три, четыре, пять! *Ударяем кулак о кулак*
Вышли пальчики гулять! *Сжимаем и разжимаем кулачки*
Этот пальчик - гриб нашел, *Сгибаем и разгибаем большой пальчик*
Этот пальчик - чистит стол, *Сгибаем и разгибаем указательный пальчик*
Этот - резал, *Сгибаем и разгибаем средний пальчик*
Этот - ел. *Сгибаем и разгибаем безымянный пальчик*
Ну, а этот лишь глядел! *Сгибаем и разгибаем мизинчик*

Стала Маша гостей собирать. *Манящие движения кистей рук*
Иван, приходи. *Сжимаем правой рукой подушечку большого пальца левой руки*
Степан, приди. *Сжимаем подушечку указательного пальца левой руки*
Андрей, приди. *Сжимаем подушечку среднего пальца левой руки*
Матвей, приди. *Сжимаем подушечку безымянного пальца левой руки*
И Егорушка, *Сжимаем подушечку мизинчика левой руки*
Ну, пожалуйста! *Потряхиваем мизинчик.*
Стала Маша гостей угощать. *Хлопаем в ладоши.*
Ивану блин. *Сжимаем подушечку большого пальца левой руки и хлопаем по раскрытой ладошке.*
Степану блин. *Сжимаем подушечку указательного пальца левой руки и хлопаем по раскрытой ладошке.*
Андрею блин. *Сжимаем подушечку среднего пальца левой руки и хлопаем по раскрытой ладошке.*
Матвею блин. *Сжимаем подушечку безымянного пальца левой руки и хлопаем по раскрытой ладошке.*
А Егорушке мятный пряничек! *Потряхиваем мизинчик и гладим раскрытую ладошку.*
Стала Маша гостей провожать. *Хлопаем в ладоши.*
Прощай, Иван! *Загибаем по очереди пальцы на левой руке. Так же играем с пальчиками правой руки.*
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 среди 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,
пальца.
Будем пальчики считать!
Крепкие, дружные,
Все такие нужные.
На другой руке опять:
пальца.
Один, два, три, четыре, пять!
Пальчики быстрые,
Хотя не очень... чистые.

Последовательно загибаем пальчики в кулачки, начиная с большого

Последовательно разгибаем пальчики, начиная с мизинца.

Сжимаем и разжимаем кулачки.

Последовательно загибаем пальчики в кулачки, начиная с большого

Соединяем безымянные пальцы рук.

Соединяем мизинцы.

Мой Мизинчик, где ты был?
С Безымянным щи варил,
А со Средним кашу ел,
С Указательным запел.
А Большой меня встречал
И конфетой угощал.
Указательный на правой
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!

*Пальчики сжаты в кулачки, разжимаем мизинчик на левой руке
Разжимаем безымянный пальчик
Разжимаем средний пальчик
Разжимаем указательный пальчик*

Разжимаем большой пальчик

*Разжимаем одноименные пальчики на правой руке
Сжимаем и разжимаем кулачки*

Большой пальчик хочет спать,
Указательный - играть,
Средний пальчик задремал,
Безымянный уж устал.
Мизинчик всем кричит - "Ура!"
В детский сад идти пора!

*Выполняем пальчиковую гимнастику сначала с одной ручкой, а потом с другой. Пальчики разжаты, зажимаем в кулачок большой пальчик.
Зажимаем в кулачок указательный пальчик.
Зажимаем в кулачок средний пальчик.
Зажимаем в кулачок безымянный пальчик.
Зажимаем в кулачок мизинчик.
Сжимаем и разжимаем кулачок.*