

ВЕСЁЛЫЕ УРОКИ 3-5 лет



# ПАЛЬЧИКОВАЯ ГИМНАСТИКА



БУКВА  
ЛЕНА

## Дорогие родители!

Пальчиковая гимнастика играет важную роль во всестороннем развитии любого малыша.

Дети, которые регулярно занимаются гимнастикой для пальчиков, лучше говорят, быстрее учатся писать, обладают хорошей памятью, развивают координацию движений и быстрее успокаиваются после стресса и переживаний.

### ВАЖНО!

- Для начала вам необходимо самим хорошо узнать каждую игру. Внимательно прочитайте книгу без участия ребёнка.
- Во время занятия с ребёнком с выражением читайте стихотворения и сами выполняйте действия, которые должны их сопровождать.
- Помогите ребёнку повторить действия пальчиками за вами.

Желаем удачи Вам  
и Вашему малышу!



Ветер тихо клён качает,



Пальчики растопырены  
и тянутся вверх.

Вправо, влево наклоняет:



Качаем ладошками  
вправо-влево.

Раз – наклон и два – наклон,



Наклоняем ладошки  
низко-низко.

Зашумел листвою клён.



Шевелим всеми  
пальчиками.

3



Этот пальчик – маленький,



Загибаем мизинчик.

Этот пальчик – слабенький,



Загибаем безымянный пальчик.

Этот пальчик – длинненький,



Загибаем средний пальчик.

Этот пальчик – сильненький,



Загибаем указательный  
пальчик.

Этот пальчик – толстячок,



Загибаем большой пальчик.

4

Ну а вместе – кулачок!



Показываем кулачок.



В гости к пальчику большому  
Приходили прямо к дому:



Большой пальчик отогнут,  
остальные сжимаем в кулачок.

Указательный и средний,



Далее поочередно  
разгибаем пальцы.

Безымянный и последний –



Сам мизинчик-малышок  
Постучался на порог.



Стучим мизинчиком  
по ладошке.

Вместе пальчики – друзья,  
Друг без друга им нельзя!



Сжать пальцы в кулачок.

5





По реке плывёт кораблик,  
он плывёт издапека.



Складываем руки  
«лодочкой» и делаем  
волнообразные движения.

На кораблике четыре очень  
храбрых моряка.



Показываем поднятые  
вверх 4 пальца.

У них ушки на макушке.



Поднимаем руки к голове,  
показываем ушки.

У них длинные хвосты.



Приставляем руку  
к пояснице, изображаем  
движения хвостиком.

Но страшны им только кошки,  
только кошки и коты!



Обе руки поднимаем  
к голове, изображаем  
кошачьи лапы и шипим.

6



Тесто руками помнём,  
Сладкий торт испечём.



Сжимаем-разжимаем  
пальчики, как будто  
мнём тесто.

Серединку смажем джемом.



Круговые движения  
ладошками по столу.

А верхушку – сладким кремом.



Круговые движения  
ладошками друг об друга.

И кокосовую крошкой  
Мы присыплем торт немножко.



Сыплем «крошку»  
пальчиками обеих рук.

А потом заварим чай –  
В гости друга приглашай!



Одна рука пожимает  
другую.

7



Птичка-птичка,



Разжимаем и сжимаем  
кулачки.

Вот тебе водичка,



Гладим пальчиками  
одной руки по ладошке  
второй.

Вот тебе крошки



Пощипываем или  
стучим пальцами по  
ладошке.

На моей ладошке.



Машем рукой.

8



Раз, два, три, четыре, пять,  
Вышли пальчики гулять.



Ладонка параллельно столу.  
Хлопнем ладошкой по столу.

Этот пальчик – в лес пошёл,



Стучим мизинчиком  
по столу.

Этот пальчик – гриб нашёл,



Стучим безымянным  
пальчиком по столу.

Этот пальчик – занял место,



Стучим средним паль-  
чиком по столу.

Этот пальчик – делал тесто,



Стучим указательным  
пальчиком по столу.

Этот пальчик – пирог весь съел,  
Оттого и растоптел!



Показываем большим  
пальчиком вверх.

9



Палец толстый и большой  
В сад за сливами пошёл.



Круговые движения  
большим пальчиком.

Указательный с порога  
Указал ему дорогу.



Грозим указательным  
пальчиком.

Средний палец – самый меткий,  
Он сбивает сливы с ветки.



Бьём средним пальчи-  
ком по ладошке.

Безымянный собирает,



Шевелим безымянным  
пальчиком.

Ну а маленький мизинчик  
В землю косточки сажает.



Стучим мизинчиком по  
ладошке.

10



Этот пальчик – маленький,  
Мизинчик удаленький.



Приставляем мизинчик  
к большому пальчику.

Безымянный – кольцо носит,  
Ни за что его не бросит.



Приставляем  
безымянный пальчик  
к большому.

Ну а этот – средний, длинный,  
Он как раз посередине.



Приставляем средний  
пальчик к большому.

Этот – указательный,  
Палец замечательный.



Приставляем  
указательный  
пальчик к большому.

Большой палец – хоть не длинный,  
Среди пальцев самый сильный!



Сжимаем руку в кулачок.

Пальчики не ссорятся,  
Вместе дело спорится.



Разжимаем кулачок.

11



Ай лады-ладушки,



Вращаем ладошками  
с растопыренными  
пальчиками.

Играем мы на дудочке,



Перебираем пальчиками,  
будто играем на дудочке.

Пальчики пляшут



Сжимаем и разжимаем  
кулачки.

И друг другу машут!



Машем двумя ладошками.

Друг другу кивают,



По очереди сгибаем пальчи-  
ки на обеих руках.

Крепко обнимают!



Сцепляем руки в «замочек».

12



Спят в избушке пятеро братьев.



Пальчики одной руки  
лежат на ладошке дру-  
гой.

Вставай, Большак!



Пальчиками другой руки  
поднимаем и гладим  
большой пальчик.

Вставай, Указка!



Поднимаем и гладим  
указательный пальчик.

Вставай, Серёдка!



Поднимаем и гладим  
средний пальчик.

Вставай, Сиротка!



Поднимаем и гладим  
безымянный пальчик.

И ты, крошка Митрошка!



Поднимаем и гладим  
мизинчик.

Привет, ладошка!



Машем ладошкой.

13



С ветки ягоды срываю.



Тянем каждый пальчик руки.

Прямо в ротик собираю.



«Кладём» ягоду в рот.

И в ладошко наберу.



Складываем ладошки вместе.

По дорожке побегу!



Пальчики «бегут» по коленям.

18



Прилетели птеньки.



Машем ручками.

Травку пощипали.



Тянем каждый пальчик руки.

Зёрнышки все съели.



Стучим указательным пальчиком по ладошке.

В небо улетели.



Машем ручками.

19