

# Пальчиковая гимнастика для детей 3-4 лет

Инструктор по физической культуре  
Майсак Анна Валерьевна  
2019г.



Сидит белка на  
тележке,  
Продает она  
орешки:  
Лисичке-сестричке,  
Воробью, синичке,  
Мишке  
толстопятому  
И зайныке усатому.

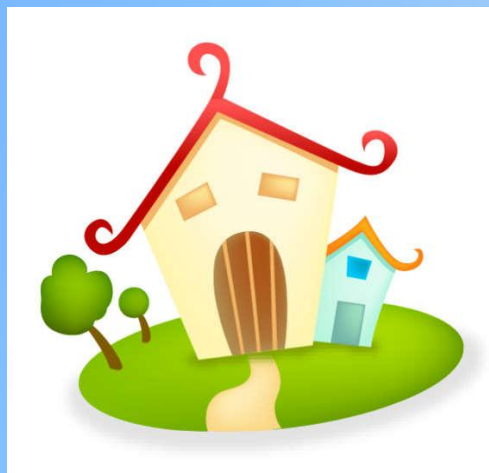
Пальчики сжаты в кулачки, ударяем  
кулак о кулак

Разгибаем большой пальчик

Разгибаем указательный и средний  
пальчики

Разгибаем безымянный пальчик

Разгибаем мизинчик



✓ Раз, два, три, четыре пять

✓ Вышли пальчики гулять

✓ Раз, два, три, четыре, пять

✓ В домик спрятались  
опять!

✓ Пальчики сжаты в кулачки, разгибаем  
каждый пальчик, начиная с большого.

✓ Сжимаем и разжимаем кулачки.

✓ Загибаем каждый пальчик, начиная с  
большого

✓ Ударяем кулак о кулак.



раковасз '08

раковасз '08

Повстречались два котенка: “Мяу-мяу!”,

*Соединяем большие пальцы рук.*

Два щенка: “Ав-ав!”,

*Соединяем указательные пальцы рук.*

Два жеребенка: “Иго-го!”,

*Соединяем средние пальцы рук.*

Два тигренка: “Р-р-р!”,

*Соединяем безымянные пальцы рук.*

Два быка: “Му!”.

*Соединяем мизинцы.*

Смотри, какие рога.



Дружно пальцы встали в ряд

*Показываем ладони пальчиками вверх*

Десять крепеньких ребят.

*Сжимаем и разжимаем кулачки.*

Эти два – всему указки  
Все покажут без подсказки.

*Показываем указательные пальчики.*

Эти – два середнячка  
Два здоровых бодрячка.

*Показываем средние пальчики.*

Ну, а эти безымянны  
Молчуны, всегда упрямы.

*Показываем безымянные пальчики.*

Два мизинца-коротышки  
Непоседы и плутишки.

*Показываем мизинчики.*

Пальцы главные среди них  
Два больших и удалых

*Показываем большие пальчики, а остальные  
сжимаем в кулачки.*



Большой пальчик хочет спать,

*Выполняем пальчиковую гимнастику сначала с одной ручкой, а потом с другой. Пальчики разжаты, зажимаем в кулачок большой пальчик.*

Указательный - играть,

*Зажимаем в кулачок указательный пальчик.*

Средний пальчик задремал,

*Зажимаем в кулачок средний пальчик.*

Безымянный уж устал.

*Зажимаем в кулачок безымянный пальчик.*

Мизинчик всем кричит - "Ура!"  
В детский сад идти пора!

*Зажимаем в кулачок мизинчик.  
Сжимаем и разжимаем кулачок.*



Ивану-большаку - дрова  
рубить,

Берём правой рукой  
большой пальчик и слегка  
его потряхиваем.

Ваське-указке - воду носить,

Слегка потряхиваем  
указательный пальчик

Мишке-среднему - печку  
топить,

Слегка потряхиваем  
средний пальчик

Гришке-сиротке - кашу  
варить,

Потряхиваем безымянный  
пальчик

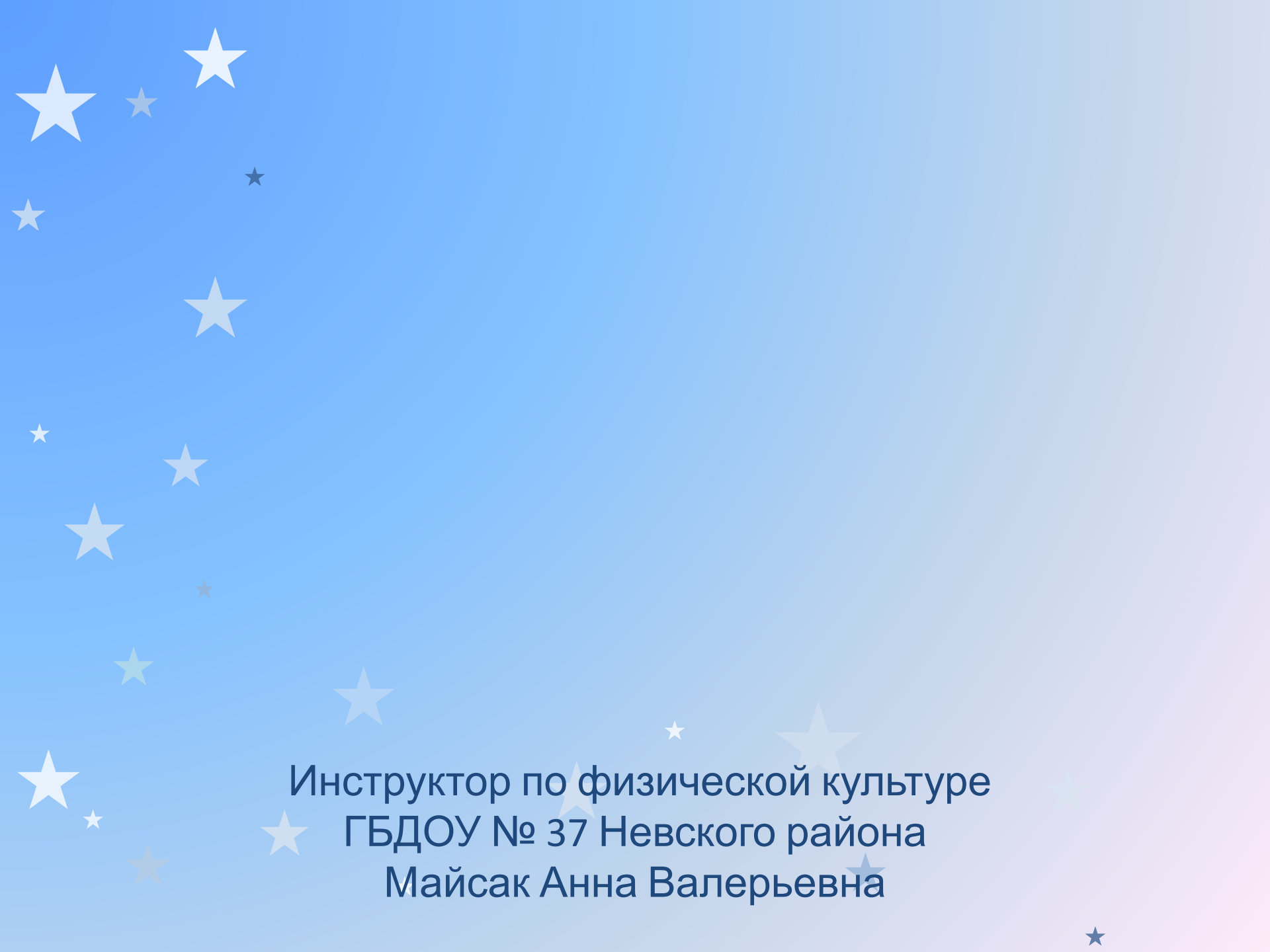
А крошке-Тимошке - песенки  
петь.

Слегка потряхиваем  
мизинчик

Песни петь и плясать,  
Родных братьев потешать!  
(Русская народная)

Хлопаем в ладоши





Инструктор по физической культуре  
ГБДОУ № 37 Невского района  
Майсак Анна Валерьевна

