



### Задачи пальчиковой гимнастики в работе с дошкольниками

- способствует овладению навыками мелкой моторики;
- помогает развивать речь;
- повышает работоспособность головного мозга;
- развивает психические процессы: внимание, память, мышление, воображение;
- развивает тактильную чувствительность;
- снимает тревожность.

### Овощи

У девчушки Зиночки (Дети делают ладошки «корзинкой».)

Овощи в корзиночке:

Вот пузатый кабачок

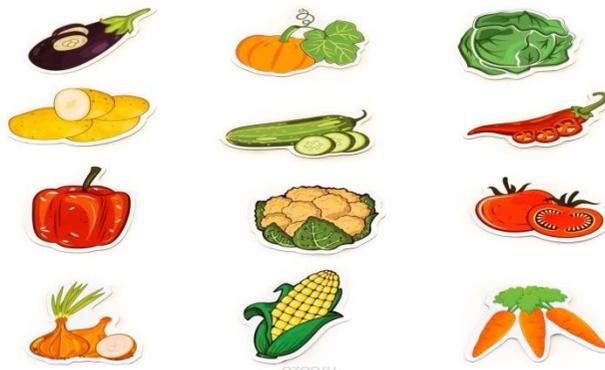
Положила на бочок,

Перец и морковку

Уложила ловко,

Помидор и огурец. (Сгибают пальчики, начиная с большого.)

Наша Зина - молодец! (Показывают большой палец.)



### Дом и ворота

На поляне дом стоит, («Дом» изобразить двумя руками, крышу дома — пальцы левой и правой рук соприкасаются друг с другом.

Ну а к дому путь закрыт. (Правая и левая руки повернуты ладонями к себе,

средние пальцы соприкасаются друг с другом, большие пальцы — вверх («ворота».)

Мы ворота открываем, (Ладони разворачиваются параллельно друг другу.)

В этот домик приглашаем.

## Мышка

Выполнение действий в соответствии с содержанием стихотворений

Мышка зернышко нашла

И на мельницу снесла. Намолола там муки,

Испекла всем пирожки:

Мышонку — с капустой,

Мышонку — с картошкой, Мышонку — с морковкой, Мышонку — с морошкой. Для большого толстяка

Все четыре пирожка:

С капустой, с картошкой,

С морковкой, с морошкой.



## Зимние забавы

Что зимой мы любим делать?

В снежки играть, на лыжах бегать,

На коньках по льду кататься,

Вниз с горы на санках мчаться.

(Поочередно соединяют большой палец с остальными.)

Новогодние игрушки

Праздник приближается,

Елка наряжается. (Поднимают руки вверх «к макушке елки» и, опуская вниз, разводят в стороны.)

Мы развешали игрушки:

Бусы, шарики, хлопушки. (Поочередно соединяют большой палец с остальными.)

А здесь фонарики висят,

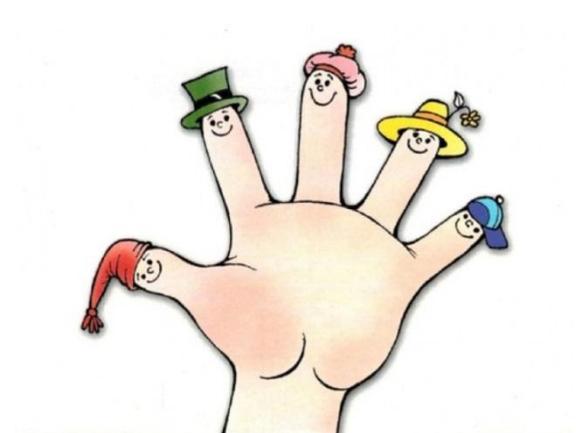
Блеском радуют ребят. (Крутят ладошками в воздухе - «фонарики».)

## Памятка для родителей №1.

### Пальчиковая гимнастика

для детей 3-4 лет.

На октябрь.



Составитель: Миронова В.С.  
инструктор по физической культуре.



## Задачи пальчиковой гимнастики в работе с дошкольниками

- способствует овладению навыками мелкой моторики;
- помогает развивать речь;
- повышает работоспособность головного мозга;
- развивает психические процессы: внимание, память, мышление, воображение;
- развивает тактильную чувствительность;
- снимает тревожность.

### Птички зимой

Прилетайте, птички!

(«Зовущие» движения пальцами обеих рук)

Сала дам синичке.

(«Режущие движения» одной ладони по другой)

Приготовлю крошки,

(Пальцы щепоткой – «крошить» хлеб)

Хлебушка немножко

(подушечки пальцев друг о друга трут)

Эти крошки – голубям,

(Вытянуть вперед правую руку с раскрытой ладонью)

Эти крошки- воробьям.

(Вытянуть вперед левую руку с раскрытой ладонью)

Галки да вороны

Ешьте макароны

(Теперь ладонь о ладонь, катая из хлеба макароны)



### По грибы

Раз, два, три, четыре, пять,

Мы идём грибы искать!

Этот пальчик в лес пошёл,

Этот пальчик гриб нашёл.

Этот пальчик чистить стал.

Этот пальчик всё съел,

Оттого и потолстел.

(попеременно сгибать пальцы, начиная с мизинца)

## Осень

Ветер по лесу летал, (Дети делают кистями плавные движения вперед – к груди.)

Ветер листики считал:

Вот дубовый, (Поочередно загибают пальцы на руке.)

Вот кленовый,

Вот рябиновый резной,

Вот с березки – золотой,

Вот последний лист с осинки

Ветер бросил на тропинку.  
(Встряхивают кистями рук.)



grow-clever.com

КОМНАТНОЕ РАСТЕНИЕ



## Комнатны

### е растения

На окно скорее глянь:

Здесь у нас цветет герань.

А здесь красавец бальзамин,

Амариллис рядом с ним.

Фуксия, бегония – (Сгибают пальцы в кулачок, начиная с мизинца.)

Мы все названья помним!  
(Раскрывают ладошку.)

Мы взрыхлим цветы, польем,  
(Пошевеливают опущенными вниз пальцами.)

Пусть подрастают день за днем!

(Обе ладошки соединяют «бутоном», поднимают над головой и раскрывают «цветком».)

Памятка для родителей №2.

Пальчиковая гимнастика

для детей 3-4 лет.

На ноябрь.



Составитель: Миронова В.С.  
инструктор по физической культуре.



### Задачи пальчиковой гимнастики в работе с дошкольниками

- способствует овладению навыками мелкой моторики;
- помогает развивать речь;
- повышает работоспособность головного мозга;
- развивает психические процессы: внимание, память, мышление, воображение;
- развивает тактильную чувствительность;
- снимает тревожность.

### Сказки

Будем пальчики считать,

Будем сказки называть: (Вытягивают руки вперед, играя пальчиками.)

Эта сказка - «Теремок».

Эта сказка - «Колобок».

Эта сказка - «Репка»:

Про внучку, бабу, деду. (Поочередно касаются большим пальцем остальных, начиная с указательного.)

«Волк и семеро козлят» -

Этим сказкам каждый рад!  
(Показывают большой палец.)



### Посуда

Девочка Иринка порядок наводила.  
(Показывают большой палец.)

Девочка Иринка кукле говорила:

«Салфетки должны быть в салфетнице,  
(Поочередно соединяют большой палец с остальными.)

Масло должно быть в масленке,

Хлебушек должен быть в хлебнице,

А соль? Ну, конечно, в солонке!»



### Стирка

Постираю чисто, с толком

Рубашку, кофту и футболку,

Свитерок и брюки - (Делают движения кулачками, имитирующие стирку.)

Устали мои руки! (Пальцами правой руки поочередно потряхивают пальцы левой руки.)

(При повторе то же с другой рукой.)

Встряхивают обе руки.

### Этот пальчик

Детям предлагается согнуть пальцы левой руки в кулачок, затем, слушая потешку, по очереди разгибать их, начиная с большого пальца.

Этот пальчик - дедушка,

Этот пальчик - бабушка,

Этот пальчик - папочка,

Этот пальчик - мамочка,

Этот пальчик - Я,

Вот и вся моя семья.



### Памятка для родителей №3.

#### Пальчиковая гимнастика

для детей 3-4 лет.

На декабрь.



Составитель: Миронова В.С.  
инструктор по физической культуре.



### **Задачи пальчиковой гимнастики в работе с дошкольниками**

- способствует овладению навыками мелкой моторики;
- помогает развивать речь;
- повышает работоспособность головного мозга;
- развивает психические процессы: внимание, память, мышление, воображение;
- развивает тактильную чувствительность;
- снимает тревожность.

### **Черепаша**

Шла по полю черепаха (идем пальчиками)  
И дрожала вся от страха (руки в кулачках, кулачки дрожат)  
Кусь, кусь, кусь! Кусь, кусь, кусь!  
(большой и указательный пальцы «кусаются»)  
Никого я не боюсь! (отрицание – указательным пальцем)



### **Замок**

На двери висит замок (руки в замке)  
Кто его открыть бы смог? (пальчики тянем, не разжимая)  
Потянули, (потянули)  
Покрутили, (вращаем руки)  
Постучали (стучим основанием ладоней)  
И – открыли! (руки разжимаются)

## Мебель

Мебель я начну считать:

Кресло, стол, диван, кровать, (Пальцы  
обеих рук поочередно зажимают в  
кулачки)

Полка, тумбочка, буфет,

Шкаф, комод и табурет.

Много мебели назвал -

Десять пальчиков зажал! (Поднимают  
зажатые кулачки вверх.)



**Памятка для родителей №4.**

**Пальчиковая гимнастика**

**для детей 3-4 лет.**

**На январь.**



Составитель: Миронова В.С.  
инструктор по физической культуре.



## Задачи пальчиковой гимнастики в работе с дошкольниками

- способствует овладению навыками мелкой моторики;
- помогает развивать речь;
- повышает работоспособность головного мозга;
- развивает психические процессы: внимание, память, мышление, воображение;
- развивает тактильную чувствительность;
- снимает тревожность.

## Наша армия

Аты-баты, аты-баты!

На парад идут солдаты!

Вот идут танкисты,

Потом артиллеристы,

А потом пехота -

Рота за ротой!

Поочередно «шагают» указательным и средним пальцами

правой и левой руки.



## Наши мамы

Много мам на белом свете,  
Всех их очень любят дети! (Разводят руки в стороны, затем крепко обхватывают себя за плечи.)  
Журналист и инженер,  
Повар, милиционер,  
Швея, кондуктор и учитель,  
Врач, парикмахер и строитель -  
(Поочередно сгибают пальчики, начиная с мизинца, сначала на одной, затем на другой руке.)  
Мамы разные нужны, (Сжимают обе ладошки в «замочек».)  
Мамы разные важны! (Разводят руки, поднимают ладошками вверх. - «фонарики».)

## Транспорт

Будем пальчики сгибать - (Сжимают и разжимают пальчики.)

Будем транспорт называть:

Автомобиль и вертолет,

Трамвай, метро и самолет.

(Поочередно разжимают пальчики, начиная с мизинца.)

Пять пальцев мы в кулак зажали,

Пять видов транспорта назвали.

(Сжимают пальцы в кулачок, начиная с большого.)



## Цветы

(Выполнять действия в соответствии с содержанием стихотворения)

Наши алые цветки

Раскрывают лепестки.

Ветерок чуть дышит,

Лепестки колышет.

Наши алые цветки

Закрывают лепестки,

Тихо засыпают,

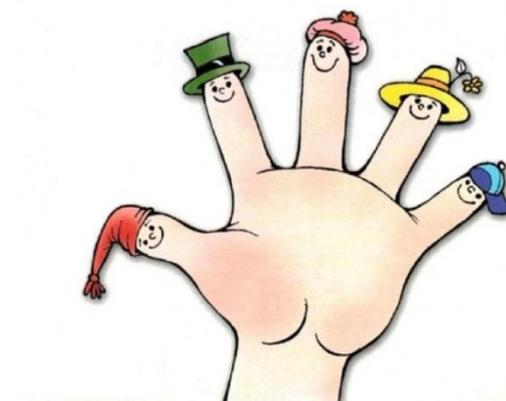
Головками качают.

Памятка для родителей №5.

Пальчиковая гимнастика

для детей 3-4 лет.

На февраль.



Составитель: Миронова В.С.  
инструктор по физической культуре.



## Насекомые

Дружно пальчики считаем

Насекомых называем: (сжимаем и разжимаем пальцы)

Бабочка, кузнечик, муха,

Это жук с зеленым брюхом.  
(Поочередно сгибаем пальцы в кулак)

Это кто же тут звенит? (вращаем мизинцем)

Ой, сюда комар летит!

Прячьтесь! (прячем руки за спину)



## **Задачи пальчиковой гимнастики в работе с дошкольниками**

- способствует овладению навыками мелкой моторики;
- помогает развивать речь;
- повышает работоспособность головного мозга;
- развивает психические процессы: внимание, память, мышление, воображение;
- развивает тактильную чувствительность;
- снимает тревожность.



## В лес по ягоды

Раз, два, три, четыре, пять (пальцы обеих рук «здороваются» — соприкасаются друг с другом: сначала соединяйте большие пальцы, затем указательные и т. д.),

В лес идем мы погулять (указательный и средний пальцы обеих рук «идут» по столу).

За черникой за малиной (указательным пальцем правой руки нагибайте пальцы на левой, начиная с большого),

За брусникой и за калиной.

Землянику мы найдем

И братишке отнесем (указательный и средний пальцы обеих рук «идут» по столу)

## Игрушки

У Антошки есть игрушки:

Вот веселая лягушка.

Вот железная машина.

Это мяч. Он из резины.

Разноцветная матрешка

И с хвостом пушистым кошка.  
(Поочередно сгибают пальчики в кулачок, начиная с большого.)



## Дикие животные

Это зайчонок, это бельчонок,  
(Сгибают пальцы в кулачок, начиная с мизинца)

Это лисенок, это волчонок,

А это спешит, ковыляет спросонок  
(Вращают большим пальцем.)

Бурый, мохнатый, смешной  
медвежонок.

Памятка для родителей № 6

Пальчиковая гимнастика

для детей 3-4 лет

На март.



Составитель: Миронова В.С.  
инструктор по физической культуре.



## Домашние животные

Довольна корова своими  
телятами,  
Овечка довольна своими  
ягнятами,  
Кошка довольна своими  
котятками,  
Кем же довольна свинья?  
Поросятами!

Довольна коза своими  
козлятами,

А я довольна своими ребятами!  
(Показывают поочередно пальцы  
сначала на одной, затем на другой  
руке, начиная с больших)

Ой, сюда комар летит!

Прячьтесь! (прячем руки за спину)



## **Задачи пальчиковой гимнастики в работе с дошкольниками**

-способствует овладению навыками  
мелкой моторики;

- помогает развивать речь;

- повышает работоспособность  
головного мозга;

- развивает психические процессы:  
внимание, память, мышление,  
воображение;

- развивает тактильную  
чувствительность;

- снимает тревожность.



## Лето

Вот за что люблю я лето? (загибаются  
пальцы по одному на каждый счет)

Лето солнышком согрето.

Два – в лесу растет трава.

Три – ромашки – посмотри!

А четыре - это лес,

Полный сказок и чудес.

Пять – купались мы опять.

Шесть – пора грибов поесть.

Семь – малины я поем.

Восемь – сено мы покосим.

Девять – бабушка идет,

Землянику нам несет.

Десять – все вокруг в листву одето.

Вот за что люблю я лето!)

## Пчёлы

Вот улей, (показываем кулачек)  
Здесь живут пчелы.  
Вот они показались из домика,  
(поочередно отгибаем пальчики)  
Одна, две, три, четыре, пять!  
З-з-з-з-з-з....." (щечочем ребенка)



## Рыбка

Рыбка в озере живёт  
Рыбка в озере плывёт (ладошки  
соединены и делают плавные  
движения)  
Хвостиком ударит вдруг (ладошки  
разъединить и ударить по коленкам)  
И услышим мы – плюх, плюх!  
(ладошки соединить у основания и так  
похлопать)

**Памятка для родителей №7.**

**Пальчиковая гимнастика**

**для детей 3-4 лет.**

**На апрель.**



Составитель: Миронова В.С.  
инструктор по физической культуре.



## Сапожник

(Имитируйте движения сапожника, забивающего гвозди: пальцы одной руки держат гвозди, другой - молоток.)

Мастер, мастер,  
Помоги -  
Прохудились  
Сапоги.  
Забивай покрепче  
Гвозди -  
Мы пойдем сегодня  
В гости!

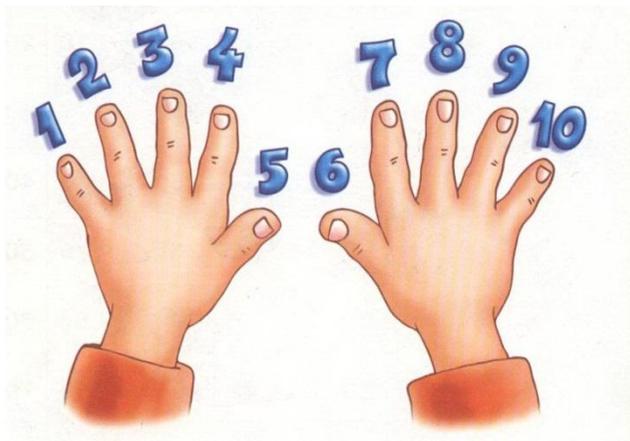
## Задачи пальчиковой гимнастики в работе с дошкольниками

- способствует овладению навыками мелкой моторики;
- помогает развивать речь;
- повышает работоспособность головного мозга;
- развивает психические процессы: внимание, память, мышление, воображение;
- развивает тактильную чувствительность;
- снимает тревожность.



## Солнышко

Утром солнышко встаёт выше,  
выше, (руки высоко вверх).  
Ночью солнышко зайдет ниже,  
ниже. (руки вниз).  
Хорошо-хорошо солнышку живётся,  
(делаем ручками фонарики)  
И нам вместе с солнышком весело  
живётся  
(хлопаем в ладоши)



## Тесто

Тесто мы месили (сжимаем кисти рук)  
Мы пирог лепили (ладошки лепят)  
Шлёп, шлёп,  
Шлёп, шлёп  
Слепим мы большой пирог! (разводим  
руки)



## Счёт

Один, два, три, четыре, пять -  
(разжимаем поочередно пальчики из  
кулачка)

Вышли пальчики гулять.

Один, два, три, четыре, пять -  
(зажимаем пальчики в кулачок)

В домик спрятались опять!

## Памятка для родителей № 8

### Пальчиковая гимнастика

для детей 3-4 лет.

На Май.



Составитель: Миронова В.С.  
инструктор по физической культуре.