**Игры и упражнения**

**для детей**

**3 – 4 года.**

**Игрушки**

**«Шарик»**

Надуваем быстро шарик. Все пальчики обеих рук – «в щепотке» и соприкасаются кончиками.

Он становится большой. В этом положении дуем на них, при этом пальчики принимают форму шара.

Вдруг шар лопнул, воздух вышел –

Стал он тонкий и худой. Воздух «выходит», и пальчики принимают исходное положение.

**«Мои игрушки»**

Покажу я вам игрушки:

Это курочки пеструшки, Указательный и большой пальцы каждой руки соединить подушечками (клюв), остальные

Это зайка пальцы направить вверх и слегка согнуть (гребешок).

Это пёс. Средний и указательный пальцы правой руки направить вверх (ушки зайца), остальные

Вот машинка без колёс. прижать к ладони

Это книжки-раскладушки. Ладонь правой руки стоит на ребре (мордочка пса), большой палец направлен вверх (ушко).

Вот и все мои игрушки.Правую ладонь сложить в виде пригоршни и накрыть ею ладонь левой руки.

Руки рёбрами поставить на стол, ладони прижать друг к другу, а затем раскрыть.

**«Юла»**

Я юлу кручу, верчу, Большим пальцем проводить по кончикам других пальцев, от указательного до

мизинца и наоборот. Выполнять как правой, так и левой рукой.

 И тебя я научу.

**Части тела**

**«Это я»**

Это глазки. Вот, вот.

Это ушки. Вот, вот. Дети показывают части тела и выполняют движения в соответствии с текстом.

Это нос, это рот.

Там спинка. Тут живот.

Это ручки. Хлоп-хлоп.

Это ножки. Топ- топ.

Ох устали вытрем лоб!

**Одежда**

**«Я перчатку надеваю»**

Я перчатку надеваю, Поглаживают по очереди одной рукой другую, как будто надевают перчатки.

Я в неё не попадаю.

Сосчитайте-ка ребятки,

Сколько пальцев у перчатки.

Начинаем вслух считать:

Раз, два, три, четыре, пять. *Загибают пальчики.*

**Осень**

**«Листопад»**

Листопад, листопад!                         Руки поднять вверх.

Листья по ветру летят:                      Покачивая кистями из стороны в сторону,

                                                       медленно опускать руки (листья опадают).

С клёна – кленовый,                         Пальцы выпрямить и максимально развести в стороны.

С дуба – дубовый,                            Пальцы выпрямить и плотно прижать друг к другу.

С осины – осиновый,                        Указательный и большой соединить в виде колечка.

С рябины- рябиновый.                      Пальцы выпрямить и слегка развести в стороны.

Полны листьев лес и сад                  Хлопки в ладоши.

То-то радость для ребят!

**«Осенью»**

Ветры яблони качают. Руки стоят на столе, опираясь на локти (стволы), пальцы разведены в стороны (кроны)

Покачивать руками.Листья с веток облетают. Кисти рук расслабленны, расположены параллельно столу. (листья опадают).

Листья падают в саду, Плавными движениями из стороны в сторону медленно опускать кисти рук на поверхность

стола Их граблями я гребу. Пальцы обеих рук подушечками опираются о поверхность стола (грабли).

Приподнимая руки, поскрести пальцами по поверхности стола, изображая работу

граблями.

**Обувь**

**«Новые кроссовки»**

Как у нашей кошки

На ногах сапожки. Загибать на обеих руках пальчики по одному, начиная с больших пальцев.

Как у нашей свинки

На ногах ботинки.

А у пса на лапках «Шагать» указательным и средним пальчиками по столу.

Голубые тапки.

А козлёнок маленький

Обувает валенки.

А сыночек Вовка –

Новые кроссовки.

Вот так, вот так,

Новые кроссовки.

**Упражнение с пробками**

«

Крышки пальчики обули, Берём пластмассовые крышки от бутылок (4 штуки)

Смело в них вперёд шагнули. и надеваем их на указательные и средние пальцы как обувь.

И пошли по переулку , И «идём пальцами, как ножками, не отрывая

На весёлую прогулку. Обувь» от поверхности стола.

Пальцы – словно балеринки,

Но одетые в ботинки.

Каждый пальчик – будто ножка,

Только шаркает немножко.

**Фрукты**

**«Яблоки»**

Большой пальчик яблоки трясёт.  *Кисти сжаты в кулак, разгибаем большой пальчик.*

Второй их собирает*. Разгибаем указательный палец.*

Третий их домой несёт. *Разгибаем средний палец*

Четвёртый высыпает. *Разгибаем безымянный.*

Самый маленький – шалун. *Разгибаем мизинец*

Всё, всё, всё съедает.

**«Компот»**

Будем мы варить компот,          Левая рука – «ковшик», правая имитирует помешивание.

Фруктов нужно много вот:

Будем яблоки крошить,            Загибают пальчики начиная с большого.

Грушу будем мы рубить,

Отожмём лимонный сок,

Слив положим на песок.

Варим, варим мы компот.          Опять «варят» и «помешивают».

Угостим честной народ.            Развести руки в стороны.

**«Сливы»**

Большой пальчик сливы трясёт. Кисти сжаты в кулак.

    Второй их собирает.                                    Разгибаем большой палец.

Третий их домой несёт. Разгибаем указательный палец.

   Четвёртый высыпает.                               Разгибаем средний палец.

. Самый маленький – «шалун»                    Разгибаем безымянный.

Всё, всё съедает. Разгибаем мизинец.

**Овощи**

**Капуста**

Мы капусту рубим-рубим,                        Движения прямыми ладонями вверх-вниз

Мы капусту солим-солим,                        поочерёдное поглаживание подушечек пальцев

Мы капусту трём-трём,                            потирать кулачок о кулачок

Мы капусту жмём-жмём.                         сжимать и разжимать кулачки

**«Репка»**

Тянут, тянут бабка с дедкой                             Вытягивание пальцев за ногтевые фаланги

Из земли большую репку:

Вот пришла бы наша внучка,                           Одноимённые пальцы прикасаются друг к другу.

Помогла б собачка Жучка.

Где же кошка, мышка – крошка?

Хоть держалась крепко,

Вытянута репка. **Зима**

**«Снегири»**

Вот на ветках, посмотри,             Четыре хлопка руками.

В красных майках снегири.

Распушили пёрышки.                   Изображают «крылышки»

Греются на солнышке.

Головой вертят,                         Повороты головой.

Улетать хотят.

Кыш! Кыш! Улетели!                    Вращательные движения кистями рук.

За метелью, за метелью!

**« Снежинки»**

Ла-ла-ла, ла-ла-ла,

Туча по небу плыла.                    Пальцы обеих рук соединить подушечками и округлить

                                                 в форме шара (туча).

Вдруг из тучи над землёй             Руки поднять вверх, пальцы развести в стороны.

Полетел снежинок рой.                Поворачивать кисти, медленно опуская руки (снежинки летят).

 Ветер дунул, загудел –               Подуть на кисти рук (губы округлить и слегка вытянуть вперёд).

Рой снежинок вверх взлетел.       Встряхнуть кистями рук, поднимая вверх,

                                                 вращать ими (снежинки летят).

Ветер с ними кружится,                Вращать кистями, попеременно скрещивая руки.

Может быть подружится.

**Новый год**

**«Ёлочка»**

Перед нами ёлочка.                Пальцы переплетены, большие подняты вверх.

Шишечки, иголочки,                Кулачки, «иголочки»- раздвинуть пальцы.

Шарики, фонарики,                 Ладошки держать «ковшиком».

Зайки и свечки,                     Соединить оба кулачка вместе,  указательные пальцы вверх ("Уши зайчиков)

 Звёзды, человечки. Ладошка в виде звезды, «человечки» – походить пальчиками.

**Домашние птицы**

**«Домашние птицы»**

Есть у курицы цыплёнок,            Большим пальцем поочерёдно касаться остальных, начиная с мизинца.

У гусыни есть гусёнок,

У индюшки – индюшонок,

А у утки есть утёнок.

У каждой мамы малыши,             Показать все пальчики, «играя» ими.

Все красивы хороши!

**«Петушок»**

Наш красивый петушок,                              Обе руки сжаты  в кулачки.

Кверху поднял гребешок.                           Разжать ладони.

Крылышками машет.                                  Кистями помахать в воздухе.

На лужайке пляшет.

Крошки хлебные клюёт.                             Указательными пальцами постучать по столу.

Пёстрых курочек зовёт.                             Кистями рук сделать манящие движения.

**Домашние животные**

**«Повстречались»**

Повстречались два котёнка: «Мяу – мяу». На каждую фразу соединять одноимённые пальцы левой и правой рук по

Два щенка: «Ав – ав».  одному начиная с мизинца. На последнюю фразу показать «рога», Два жеребёнка: «И-го-го» одновременно выпрямив указательные пальцы и мизинцы.

Два телёнка, два быка:

«Му-у». Смотри, какие рога!

**«Кот на печку пошёл»**

Кот на печку пошёл,                                Пальчики «шагают».

Горшок каши нашёл.                               «Горшок из ладошек».

На печи калачи,                                     Ладошки «лепят калачи»

Как огонь горячи.                                   Подуть на ладошки.

Пряники пекутся,

Коту в лапы не даются.                           Погрозить пальчиком.

**«Собака»**

У собаки острый носик, Правая ладонь на ребро, на себя.

Есть и шейка, Большой палец вверх, указательный, средний, безымянный вместе.

Есть и хвостик. Мизинец попеременно опускается и поднимается («лает собака»)

**Дикие животные**

**«Есть у каждого свой дом»**

У лисы в лесу глухом

Есть нора – надёжный дом.

Не страшны зимой метели

Белочке в дупле на ели. Дети загибают  на обеих руках пальцы: по одному пальцу на каждое двустишье.

Под кустами ёж колючий

Нагребает листья в кучу.

Из ветвей, корней, травы

Хатки делают бобры.

Спит в берлоге косолапый,

До весны сосёт там лапу.

Есть у каждого свой дом,                Ударяют ладонями и кулачками поочерёдно.

Всем тепло уютно в нём.

**«Белочка»**

Прыгает по веточкам

Невеличка белочка. Большим пальцем поочерёдно касаться остальных пальцев, выполняя

упражнения сначала Мелькает хвостик средь ветвей*.*  *одной рукой, затем другой.*

Кто угонится за ней?

**Посуда**

**«Помощник»**

Посуду моет наш Антошка,                 Потирать ладошки друг об друга («мыть посуду»).

Моет вилку, чашку, ложку,                 Разгибать пальцы из кулачка, начиная с мизинца. Выполнять

                                                       имитирующие движения.

Вымыл блюдце и стакан

И закрыл покрепче кран. **Весна**

**«Жаворонок»**

Птичка, птичка, прилетай!

Весну-красну зазывай! Дети показывают движениями кистей рук, как летит птичка.

Птичка крылышками машет,

Веселит детишек наших!

**«К нам весна пришла»**

К нам весна пришла,

Цветы красивые принесла!                        Ручки протягивают вперёд «с букетом».

В палисадник мы пошли

И венок себе сплели!                               Пальчики двигаются, будто плетут венок.

**Семья**

**«Радуются взрослые и дети»**

Кто ещё радуется солнышку?

Радуется дедушка, Выполнение по образцу за педагогом движений: Радуется бабушка,

Радуется мамочка, на каждую строку

загибают пальчик, 6 строка – сжимать и разжимать кулачок. Радуется папочка,

Очень радуюсь я.

Рада солнцу вся семья!

**«Цветочек для мамочки»**

Ой, в нашем цветнике

Большой цветок на стебельке.                 Раскрывать и закрывать кулачок, пальчики, будто лепестки.

От ветерка качается,                               Движения руками вправо-влево.

И мне улыбается!                               Мимика, жесты.

Я мамочку поцелую

И цветочек подарю ей!

**«Семья»**

Этот пальчик – бабушка,

Этот пальчик – мамочка,

Этот пальчик – папочка, С каждой строкой дети загибают по одному пальчику, начиная с большого.

Этот пальчик – я.

Вот и вся моя семья!

**Мебель**

**«Мебель»**

Мебель я начну считать:

Кресло стол, диван, кровать,                Пальцы обеих рук поочерёдно зажимать в кулачки.

Полка, тумбочка, буфет,

Шкаф, комод и табурет.

Много мебели назвал –

Десять пальчиков зажал!                      Поднимать зажатые кулачки вверх.

**«Много мебели в квартире»**

Раз, два, три, четыре,                      Ритмично сжимать и разжимать кулачки.

Много мебели в квартире.

В шкаф повесим мы рубашку,          Загибать пальчики, начиная с больших,

                                                   на каждое название мебели. А в буфет поставим чашку.

Чтобы ножки отдохнули,

Посидим чуть-чуть на стуле.

А когда мы крепко спали,

На кровати мы лежали.

А потом мы с котом

Посидели за столом,

Чай с вареньем дружно пили.

Много мебели в квартире!          Ритмично попеременно хлопать в ладоши и стучать кулачком о кулачок.

**«Стул»**

Ножки, спинка и сиденье –         Левая ладонь – вертикально вверх. К её нижней части приставляется

                                                кулачок (большим пальцем к себе)

Вот вам стул на удивленье.

**Транспорт**

**«Транспорт»**

Будем пальчики сгибать-                        Сжимать и разжимать пальчики.

Будем транспорт называть:

Машина, вертолёт,                                 Поочерёдно разжимать пальчики, начиная с мизинца.

Трамвай, автобус, самолёт.

Пять пальцев мы в кулак зажали,            Сжать пальцы в кулачок, начиная с большого.

Пять видов транспорта назвали.

**«Пароходик»**

Пароходик в море был.                           Ладони соединить в форме чаши.

Вот он к пристани приплыл.                    Сделать волнообразные движения в воздухе.

Загудел в свою трубу: «У – у – у !»         Одновременно пошевелить большими пальцами.

**Насекомые**

**«Насекомые»**

Дружно пальчики считаем-            Сжимать и разжимать кулачки.

Насекомых называем:

Бабочка, кузнечик, муха,              Поочерёдно сгибать пальцы в кулачок, начиная с большого.

Это жук с зелёным брюхом.

Это кто же тут звенит?

Ой, сюда комар летит!                  Вращать мизинцем.

Прячьтесь!                                  Спрятать руки за спину.

**«Бабочка»**

Бабочка-коробочка, Скрестить запястья обеих рук и прижать ладони тыльной стороной друг к

Улетай под облачко другу. Пальцы прямые. «Бабочка сидит». Имитировать Там твои детки

На берёзовой ветке. полёт «бабочки»..

**Лето**

**«Колокольчики»**

В прятки пальчики играют ,                            Сжимать и разжимать пальцы рук.

И головки убирают,                                      Открывать и закрывать глаза.

Словно синие цветки,

Распускают лепестки ,                                   Сводить и разводить пальцы «веером».

Наверху качаются,                                       Качание и наклоны кистей вправо-влево.

Низко наклоняются.

Колокольчик голубой                                   Круговые движения кистями.

Поклонился, повернулся

К нам с тобой.

Колокольчики-цветы                                     Повороты кистями вправо-влево,

Очень вежливы, а ты?                                  Ладони сверху опустить на стол.

**«Что делать после дождика?»**

Что делать после дождика?        Соединяем по очереди все пальцы с большими.

По лужицам скакать!                 Щёпоть одной руки приставляем в центр ладони другой.

Что делать после дождика?        Соединяем все пальцы рук с большими.

Кораблики пускать!                   Рисуем обеими руками восьмёрку.

Что делать после дождика?        Соединяем все пальцы с большими.

На радуге кататься!                   Руки перед грудью, кисти опущены вниз, каждая рука очерчивает дугу.

Что делать после дождика?        Соединяем все пальцы с большими.

Да просто улыбаться!                Улыбаемся.