





### Пальчиковая гимнастика «Игрушки»

**Цель:** развитие мелкой моторики, координации движений пальцев рук.

Я с игрушками играю: *(Руки перед собой, сжимаем-разжимаем пальцы обеих рук)*

Мячик я тебе бросаю, *(Протягиваем руки вперёд – «бросаем мяч»)*

Пирамидку собираю, *(Прямые кисти ладонями вниз поочередно кладем друг на друга несколько раз)*

Грузовик везде катаю. *(Двигаем перед собой слегка раскрытой кистью правой руки – «катаем машинку»)*



### Пальчиковая гимнастика «Игрушки»

**Цель:** развитие мелкой моторики, координации движений пальцев рук.

Мой весёлый круглый мяч, *(Одной рукой бьём по воображаемому мячу)*

Щёки круглые не прячь! *(Смена рук)*

Я тебя поймаю, *(Двумя руками, соединив одноимённые пальцы, показываем мяч)*

В ручках покатаю! *(Покатали воображаемый мяч между ладоней.)*







### **Пальчиковая гимнастика «Ягоды»**



**Цель:** развитие мелкой моторики, координации движений пальцев рук.

С ветки ягодки снимаю, (Пальцы расслаблены, свисают вниз. Пальцами другой руки погладить каждый пальчик от основания до самого кончика, как, будто снимая с него воображаемую ягодку)

И в лукошко собираю. (Обе ладошки сложить перед собой чашечкой)

Будет полное лукошко, (Одну ладошку, сложенную лодочкой, накрыть другой также сложенной ладошкой)

Я попробую немножко. (Одна сложенная ладошка имитирует лукошко, другой рукой)

Я поем ещё чуть-чуть, достать воображаемые ягодки и отправить их в рот)

Лёгким будет к дому путь! (Имитируя ножки, средний и указательный пальчики на обеих руках «убегают» как можно дальше)

### **Пальчиковая гимнастика «Грибы»**

**Цель:** развитие мелкой моторики, координации движений пальцев рук.

Красный-красный мухомор - (Соединяем кончики пальцев – изображаем шляпу гриба)

Белых крапинок узор. (Одна рука – «шляпка гриба», указательным пальцем другой руки показываем «крапинки»)

Ты красивый, но не рвём! (Погрозили пальчиком)

И в корзинку не берём! (Прямая ладонь от себя – отодвигающий жест)





### Пальчиковая гимнастика «Осень»

**Цель:** развитие мелкой моторики, координации движений пальцев рук.

Вышла осень погулять, (*«Идём» указательным и средним пальцами одной руки»*)

Стала листья собирать. (*Одной рукой «подбираем» листья и «кладём» в другую»*)



### Пальчиковая гимнастика «Деревья»

**Цель:** развитие мелкой моторики, координации движений пальцев рук.

Здравствуй, лес, (*Поднять обе руки ладонями к себе, широко расставить пальцы»*)

Дремучий лес,

Полный сказок и чудес!

### Пальчиковая гимнастика «Овощи»

**Цель:** развитие мелкой моторики, координации движений пальцев рук.

Я – зелёная капуста, (*Руки перед собой образуют круг»*)

Без меня в кастрюле пусто. (*Наклонили голову – «заглядываем в кастрюлю»*)

Листья снимете с меня, (*Разводим руки в стороны»*)

И останусь только я!





### **Пальчиковая гимнастика «Фрукты»**

**Цель:** развитие мелкой моторики, координации движений пальцев рук.

Жёлтый-жёлтый наш лимон, (Одноимённые пальцы соединяются подушечками – показываем лимон)

Кислым соком брызжет он. (Пальцы резко разводим в стороны)

В чай его положим (Соединяем большой, указательный и средний пальцы одной руки и «опускаем лимон в чай»)

Вместе с жёлтой кожей. (Пальцы в том же положении, делаем вращательные движения - «помешиваем чай»)

### **Пальчиковая гимнастика «Овощи - фрукты»**

**Цель:** развитие мелкой моторики, координации движений пальцев рук.

В огороде много гряд, (Сжимают и разжимают пальцы)

Тут и репа, и салат, (Загибают пальцы поочерёдно)

Тут и свёкла, и горох,

А картофель разве плох?

Наш зелёный огород (Хлопают в ладоши)

Нас прокормит целый год.



### **Пальчиковая гимнастика «Одежда»**

**Цель:** развитие мелкой моторики, координации движений пальцев рук.

Я надену сапоги, (Показываем на ноги, туловище, голову)  
Курточку и шапку.

И на руку каждую (Одна рука выпрямленными пальцами вверх, другая – проводит по мизинцу и ребру ладони, показывая направление надевания перчаток)

Натяну перчатку. (Смена рук)

### Пальчиковая гимнастика «Обувь»

**Цель:** развитие мелкой моторики, координации движений пальцев рук.

Обуваем ножки бегать по дорожке. *(Двумя пальцами «шагают» по столу)*

Повторяй за мной слова: *(Сжимают и разжимают пальцы)*

Ножка – раз, ножка – два! *(Ставят два пальца на стол и поднимают по одному)*

В магазине покупают *(Сжимают и разжимают пальцы)*

И на ножки надевают

Папа, мама, брат и я – *(Загибают пальцы на руках)*

Любит обувь вся семья. *(«Шагают» пальцами по столу)*

### Пальчиковая гимнастика «Посуда»

**Цель:** развитие мелкой моторики, координации движений пальцев рук.

Из тарелок, как один,  
*(Ладони вместе перед собой «тарелка»)*

Суп мы ложками едим.  
*(Вращательные движения рукой с воображаемой ложкой)*

Вилкой кушаем котлеты,  
*(Указательный и средний пальцы выпрямлены, большой палец придерживает безымянный и мизинец – «держим вилку»)*

Ножик режет нам омлеты. *(«Режем» прямой ладонью взад-вперед)*





### Пальчиковая гимнастика «Продукты питания»

**Цель:** развитие мелкой моторики, координации движений пальцев рук.

Муку в тесто замесили, *(Сжимают и разжимают пальцы)*  
А из теста мы слепили *(Прихлопывают ладонями, «лепят»)*  
Пирожки и плюшки, *(Поочерёдно разгибают пальцы, начиная с мизинца)*  
Сдобные ватрушки,  
Булочки и калачи – *(Обе ладони разворачивают вверх)*  
Всё мы испечем в печи.  
Очень вкусно! *(Гладят животы)*

### Пальчиковая гимнастика «Зима»

**Цель:** развитие мелкой моторики, координации движений пальцев рук.



Снег ложится на дома, *(Руки разводим в стороны, ладонями вниз)*

Улицы и крыши. *(Руки «домиком»)*

Тихо к нам идёт зима, *(Палец к губам. «Идём» указательным и средним пальцами одной руки)*

Мы её не слышим... *(Рука за ухом)*

### Пальчиковая гимнастика «Зимние забавы»

**Цель:** развитие мелкой моторики, координации движений пальцев рук.

Что зимой мы любим делать? *(Поочерёдно соединяют большой палец с остальными)*  
В снежки играть,  
На лыжах бегать,  
На коньках по льду кататься,  
Вниз с горы на санках мчаться.



### **Пальчиковая гимнастика «Новогодний праздник»**

**Цель:** развитие мелкой моторики, координации движений пальцев рук.

- Здравствуй, Дедушка Мороз! *(Ладонь поглаживает подбородок – «бороду» Деда Мороза)*

Что в подарок нам принёс? *(Руки вперёд ладонями вверх)*

- Громкие хлопушки, *(Хлопнуть в ладоши)*

Сладости, игрушки. *(Вертим кистями)*

### **Пальчиковая гимнастика «Части тела»**

**Цель:** развитие мелкой моторики, координации движений пальцев рук.

У меня есть голова, *(Слушаем стихотворение и указываем на соответствующие части тела)*

Грудь, живот, а там – спина,

Ножки – чтобы поскакать,

Ручки – чтобы поиграть.



### **Пальчиковая гимнастика «Домашние животные»**

**Цель:** развитие мелкой моторики, координации движений пальцев рук.

Вот, убрав царапки, *(Моем руки)*

Кошка моет лапки.

Мордочку и ушки *(Круговые движения ладонью по лицу)*

На своей макушке. *(Чуть согнутые ладошки движутся за ушами – показываем, как кошка моет ушки)*







### **Пальчиковая гимнастика «Детёныши домашних животных»**

**Цель:** развитие мелкой моторики, координации движений пальцев рук.

Побежали вдоль реки *(Двигают указательными и средними пальцами по поверхности стола от себя к краю. Повторяют несколько раз)*

Котята наперегонки.

### **Пальчиковая гимнастика «Дикие животные наших лесов»**

**Цель:** развитие мелкой моторики, координации движений пальцев рук.

Заяц и ёжик навстречу друг другу *(Указательные и средние пальцы обеих рук «идут» навстречу друг другу)*

Шли по дорожке по полю, по лугу.

Встретились – и испугались они. *(Стукнуть кулачками)*

Быстро бежали – поди догони! *(Снова пальцы «идут», но теперь в разные стороны)*

### **Пальчиковая гимнастика «Детёныши диких животных»**

**Цель:** развитие мелкой моторики, координации движений пальцев рук.

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

Это лисёнок, это волчонок,

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

Бурый, мохнатый,

Смешной медвежонок.



### Пальчиковая гимнастика «Домашние и дикие животные»

**Цель:** развитие мелкой моторики, координации движений пальцев рук.

Зайка – ушки на макушке – *(Руки у висков, указательные и средние пальцы выпрямлены – «ушки»)*

Скачет, скачет по опушке. *(Руки щепотью вниз у груди – «скачет»)*

Шёл за ним колючий ёжик, *(Переплели пальцы и пошевелили)*

Шёл по травке без дорожек,

А за ёжиком – краса – *(Плавные движения руками перед собой)*

Рыжехвостая лиса.

### Пальчиковая гимнастика «День Защитника Отечества»

**Цель:** развитие мелкой моторики, координации движений пальцев рук.

Илья Муромец - *(Приосаниться)*

Добрый молодец. *(Показать бицепсы)*

Зорко вдаль глядит *(Рука козырьком)*

Да врагов разит. *(Бросить копьё)*



### Пальчиковая гимнастика «Дикие животные жарких стран»

**Цель:** развитие мелкой моторики, координации движений пальцев рук.

Хобот носит только он - *(Рукой плавно двигаем перед собой – изображаем хобот)*

Лопухий серый слон. *(Приставляем руки к ушам)*



### Пальчиковая гимнастика «Дикие птицы»

**Цель:** развитие мелкой моторики, координации движений пальцев рук.

Дятел дерево долбит: (Одна ладонь прямая – это «дерево», другая – «дятел» - кулачком стучите об неё)

Тук-тук-тук.

Целый день в лесу стоит (Смена рук)

Стук-стук-стук.



### Пальчиковая гимнастика «Наш дом»

**Цель:** развитие мелкой моторики, координации движений пальцев рук.

Этот дом – одноэтажный. (Разгибают пальцы из кулака, начиная с мизинца)

Этот дом – он двухэтажный.

А вот этот – трёхэтажный.

Этот дом – он самый важный:

Он у нас пятиэтажный.



### Пальчиковая гимнастика «Космос»

**Цель:** развитие мелкой моторики, координации движений пальцев рук.

Утро – солнце всходит. (Поднимаем растопыренную ладошку)

Ночь – луна приходит. (Поднимаем другую руку, пальцы полукругом – «месяц»)



### Пальчиковая гимнастика «Мебель»

**Цель:** развитие мелкой моторики, координации движений пальцев рук.

На кровати мы поспали, *(Руки под щеку)*  
Вещи в шкаф уже убрали. *(Свободно двигаем руками – «убираем вещи»)*  
Мы на стуле посидели *(Ладонью одной руки накрываем кулак другой)*  
И за столиком поели. *(Вращательные движения рукой с воображаемой ложкой)*

### Пальчиковая гимнастика «Транспорт»

**Цель:** развитие мелкой моторики, координации движений пальцев рук.



По шоссе идут машины, *(Крутим воображаемый руль)*  
По асфальту едут шины. *(Локти прижаты к туловищу, ладони двигаются параллельно друг другу)*  
По дороге не беги, *(Погрозил пальцем)*  
Я скажу тебе: «Би-би». *(Рука сжата в кулак, большой палец выпрямлен – «сигналим»)*

### Пальчиковая гимнастика «Весна»

**Цель:** развитие мелкой моторики, координации движений пальцев рук.

Вот уж две недели *(Опускаем по очереди руки вниз, пальцы вместе)*  
Капают капли.  
Снег на солнце тает *(Руки ладонями вниз разведены в стороны)*  
И ручьём стекает. *(Обе руки ладонями вниз двигаются в одну сторону)*





### Пальчиковая гимнастика «Насекомые»

**Цель:** развитие мелкой моторики, координации движений пальцев рук.

Мы пошли гулять на луг, (*«Идём» указательными и средними пальцами обеих рук*)

А по лугу ползал жук! (*Одна рука «ползёт» по бедру или по одной руке*)



### Пальчиковая гимнастика «Лето»

**Цель:** развитие мелкой моторики, координации движений пальцев рук.

Солнцем ласковым согрето, (*«Идём» указательным и средним пальцами одной руки*)

За весной приходит лето.

Будем в озере нырять (*«Ныряем» соединёнными вместе ладонями от груди вперёд*)

И цветочки собирать. (*«Срываем» одной рукой и «собираем» в другую*)

### Пальчиковая гимнастика «Цветы»

**Цель:** развитие мелкой моторики, координации движений пальцев рук.

Ромашки белые цветки – (*Ладонь вперёд, пальцы раздвинуть – это «ромашка»*)

Как пальцы маленькой руки.

И вот слетаются жуки (*Перебираем пальцы «руки-ромашки» по одному*)

Считать ромашки лепестки.

