

## 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 кладём 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 достать воображаемые ягодки и отправить их в рот.)*

Я поем ещё чуть-чуть, *(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! *(Погрозил 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,  
пальцы.)  
Дремучий лес,  
Полный сказок и чудес!

*(Поднять обе руки ладонями к себе, широко расставить*

### **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 поочередно.)*  
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-вперёд.)*

## 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 в даль глядит (Рука козырьком.)  
Да врагов разит. («Бросить копье».)

### **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 «Мамин праздник»**

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

Мамочка хорошая, (Воздушный поцелуй над ладонью.)  
Мамочка любимая! (Поцелуй над другой ладонью.)  
Очень я её люблю, (Сдуваем с ладони поцелуй.)  
Поцелуйи ей дарю! (Сдуваем поцелуй с другой ладони.)

### **Пальчиковая гимнастика «Домашние птицы»**

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

Зёрна курочка клюёт,      *(Обе ладошки вместе отклоняем от себя.)*  
И цыплятки тут как тут. *(Щепотки «клюют» по очереди.)*  
В воду уточка нырнёт,    *(Ладони вместе «ныряют» вперёд.)*  
А цыплятки не нырнут.    *(Погрозил пальчиком.)*

### **Пальчиковая гимнастика «Домашние птицы и их детёныши»**

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

Есть у курицы цыплёнок,    *(Большим пальцем поочерёдно касаются остальных, начиная с мизинца.)*  
У гусыни есть гусёнок,  
У индюшки – индюшонок,  
А у утки есть утёнок.  
У каждой мамы малыши – *(Перебирают пальцы по очереди.)*  
Все красивые, хороши.

### **Пальчиковая гимнастика «Дикие птицы»**

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

Дятел дерево долбит:            *(Одна ладонь прямая – это «дерево», другая – «дятел» - кулачком*  
  
*стучите о 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 «Мебель»**

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

На кровати мы поспали, *(Руки под щёку.)*  
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, *(Погрозили 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.

## **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».)*