

**ПАЛЬЧИКОВАЯ ГИМНАСТИКА ДЛЯ
ДЕТЕЙ МЛАДШЕГО И СРЕДНЕГО
ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА**

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 поочерёдно 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,
руки погладить

будто снимая с

(Пальцы расслаблены, свисают вниз. Пальцами другой

каждый пальчик от основания до самого кончика, как

него воображаемую ягодку.)

И в лукошко собираю.

(Обе ладошки сложить перед собой чашечкой.)

Будет полное лукошко,
также сложенной

(Одну ладошку, сложенную лодочкой, накрыть другой

ладошкой.)

Я попробую немножко.
рукой

(Одна сложенная ладошка имитирует лукошко, другой

Я поем ещё чуть-чуть,

достать воображаемые ягодки и отправить их в рот.)

Лёгким будет к дому путь!
обеих руках

(Имитируя ножки, средний и указательный пальчики на

«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,
пальцы.)

(Поднять обе руки ладонями к себе, широко расставить

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!
(одину.)

(Ставят два пальца на стол и поднимают по

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,
Суп мы ложками едим.
(ложкой.)

(Ладони вместе перед собой «тарелка».)

(Вращательные движения рукой с воображаемой

Вилкой кушаем котлеты,
палец

(Указательный и средний пальцы выпрямлены, большой

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.



Зима (образец)

artimilka.com.ua

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.)*

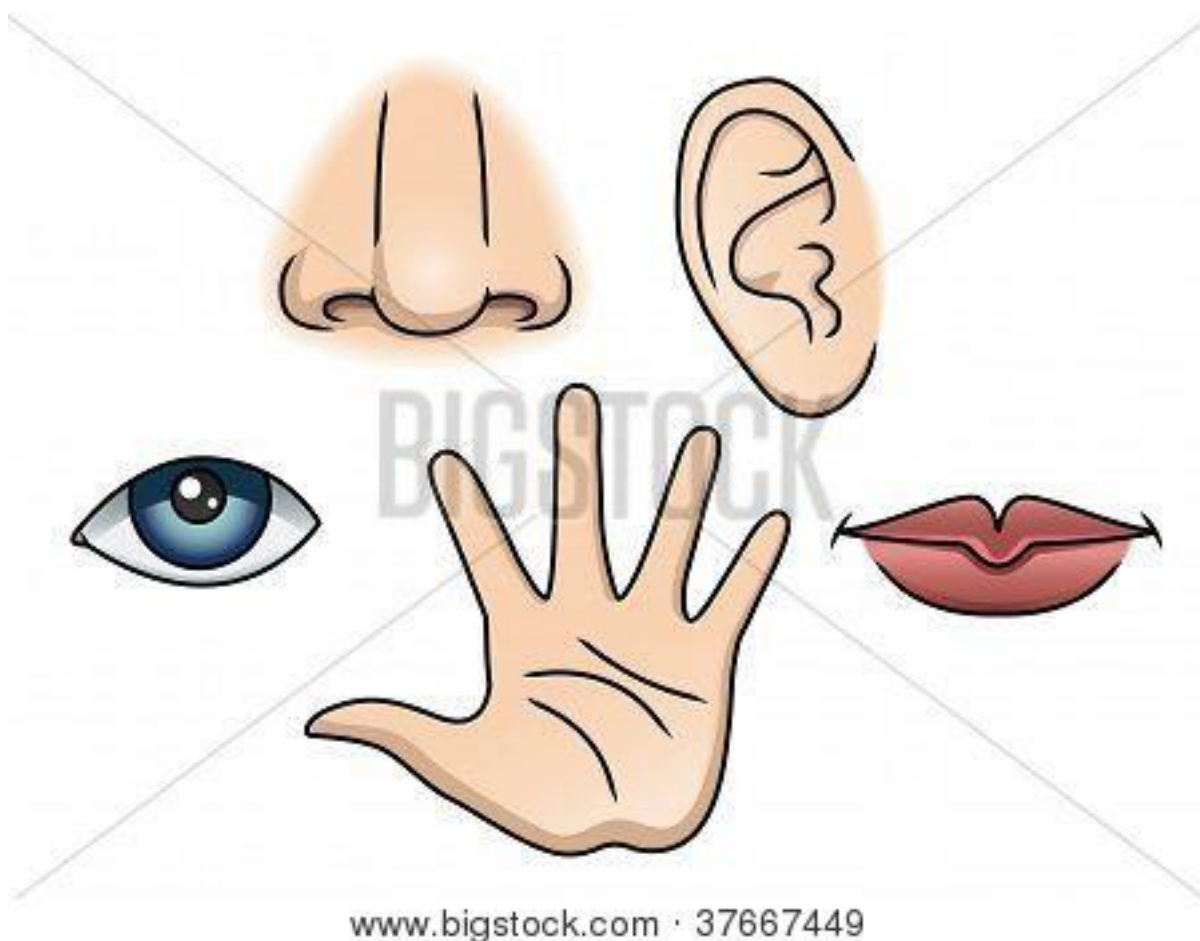
Сладости, игрушки. *(Вертим кистями.)*



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.
как кошка моет

(Чуть согнутые ладошки движутся за ушами – показываем,
ушки.)



Пальчиковая гимнастика «Детёныши домашних животных»

Цель: развитие мелкой моторики, координации движений пальцев рук.

Побежали вдоль реки
поверхности стола от

(Двигают указательными и средними пальцами по
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
«идут» навстречу

(Указательные и средние пальцы обеих рук

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,
мизинца.)

(Сгибают пальцы в кулак, начиная с

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.)

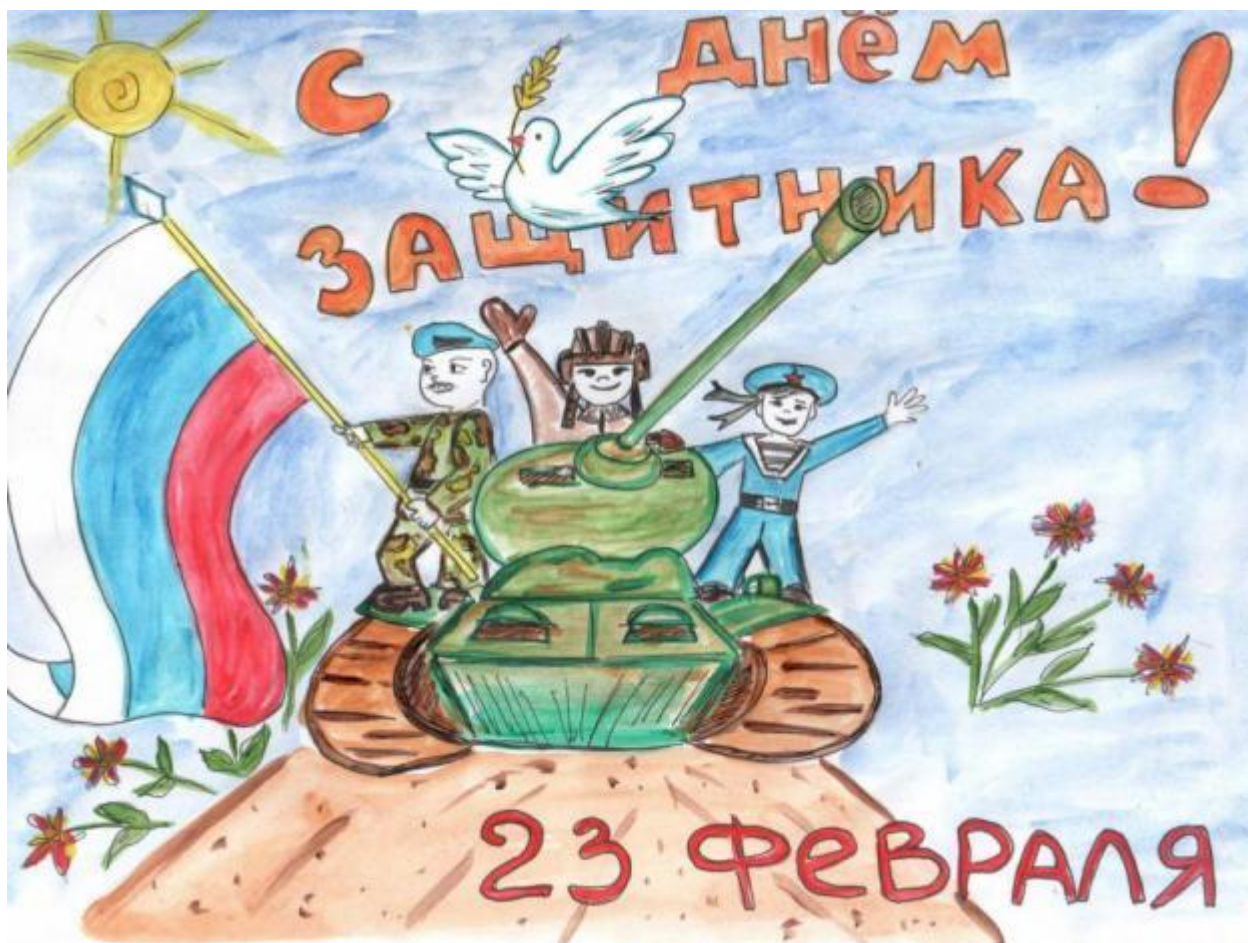
Рыжехвостая лиса.



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 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 «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.)
Поцелуй 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.	(Погрозили 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 красивы, 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 кроватке мы поспали,
Вещи в шкаф уже убрали.
Мы на стуле посидели
И за столиком поели.
ложкой.)

(Руки под щеку.)

(Свободно двигаем руками – «убираем вещи».)

(Ладонью одной руки накрываем кулак другой.)

(Вращательные движения рукой с воображаемой ложкой.)



Пальчиковая гимнастика «Транспорт»

Цель: развитие мелкой моторики, координации движений пальцев рук.

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



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 —
«ромашка».)
Как пальцы маленькой руки.
И вот слетаются жуки
Считать ромашки лепестки.

(Ладонь вперёд, пальцы раздвинуть — это

(Перебираем пальцы «руки-ромашки» по одному.)



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».)*

