

**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

*(Пальцы расслаблены, свисают вниз. Пальцами другой*

*рукой* *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,  
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- (Соединяя 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»

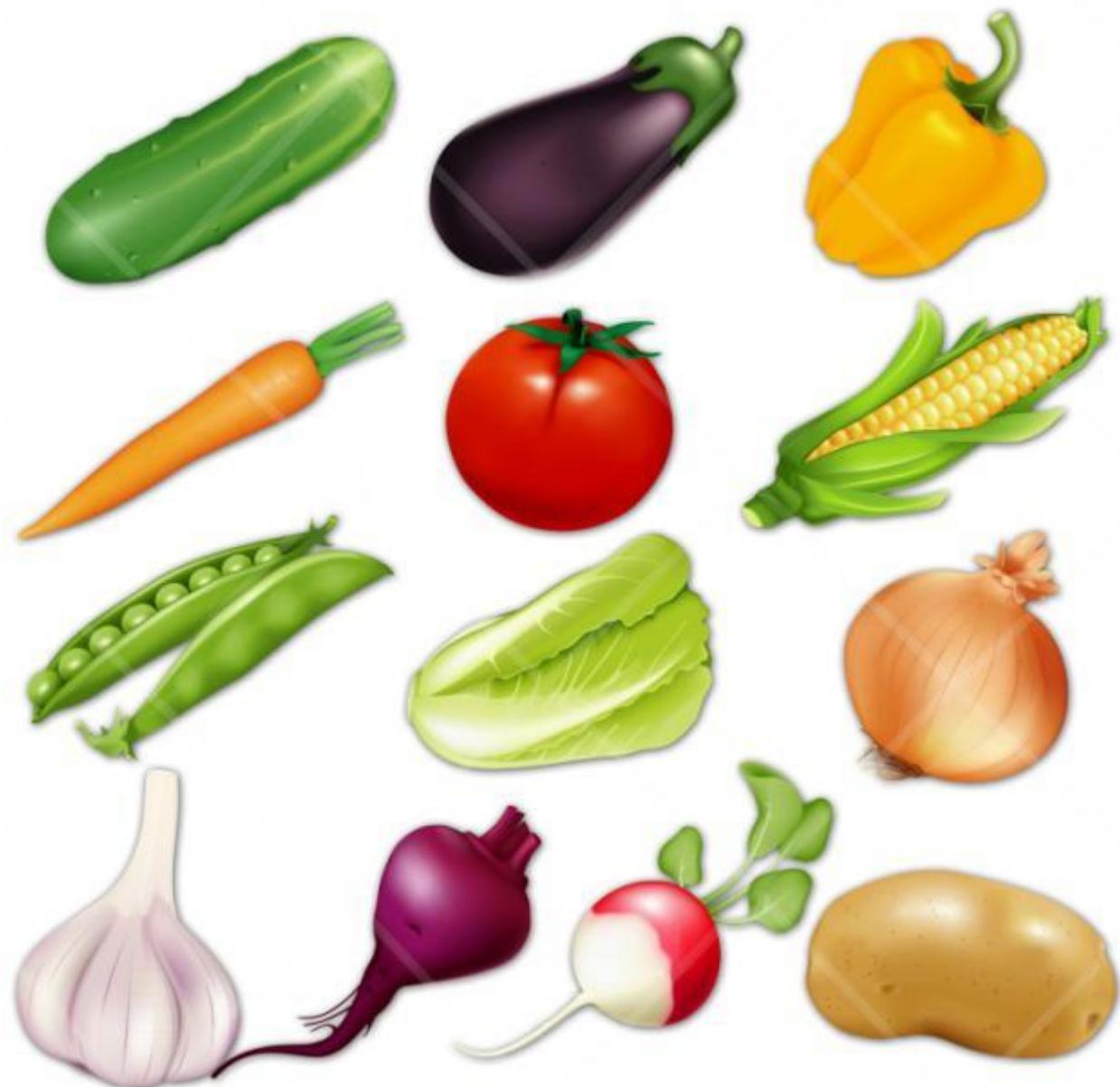
**Цель:** развитие мелкой моторики, координации движений пальцев рук.

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 (Соединяя 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,  
Тут и репа, и салат,  
Тут и свёкла, и горох,  
А картофель разве плох?  
Наш зелёный огород  
Нас прокормит целый год.

*(Сжимают и разжимают пальцы.)*  
*(Загибают пальцы поочерёдно.)*  
*(Хлопают в ладоши.)*



## 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)*  
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,  
*палец*

*(Указательный и средний пальцы выпрямлены, большой*

*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,  
А из теста мы слепили  
Пирожки и плюшки,  
Сдобные ватрушки,  
Булочки и калачи –  
Всё мы испечем в печи.  
Очень вкусно!

*(Сжимают и разжимают пальцы.)*  
*(Прихлопывают ладонями, «лепят».)*  
*(Поочерёдно разгибают пальцы, начиная с мизинца.)*  
*(Обе ладони разворачивают вверх.)*  
*(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)

www.uchebniki-mama.ru

## 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. *(Верти кистями.)*

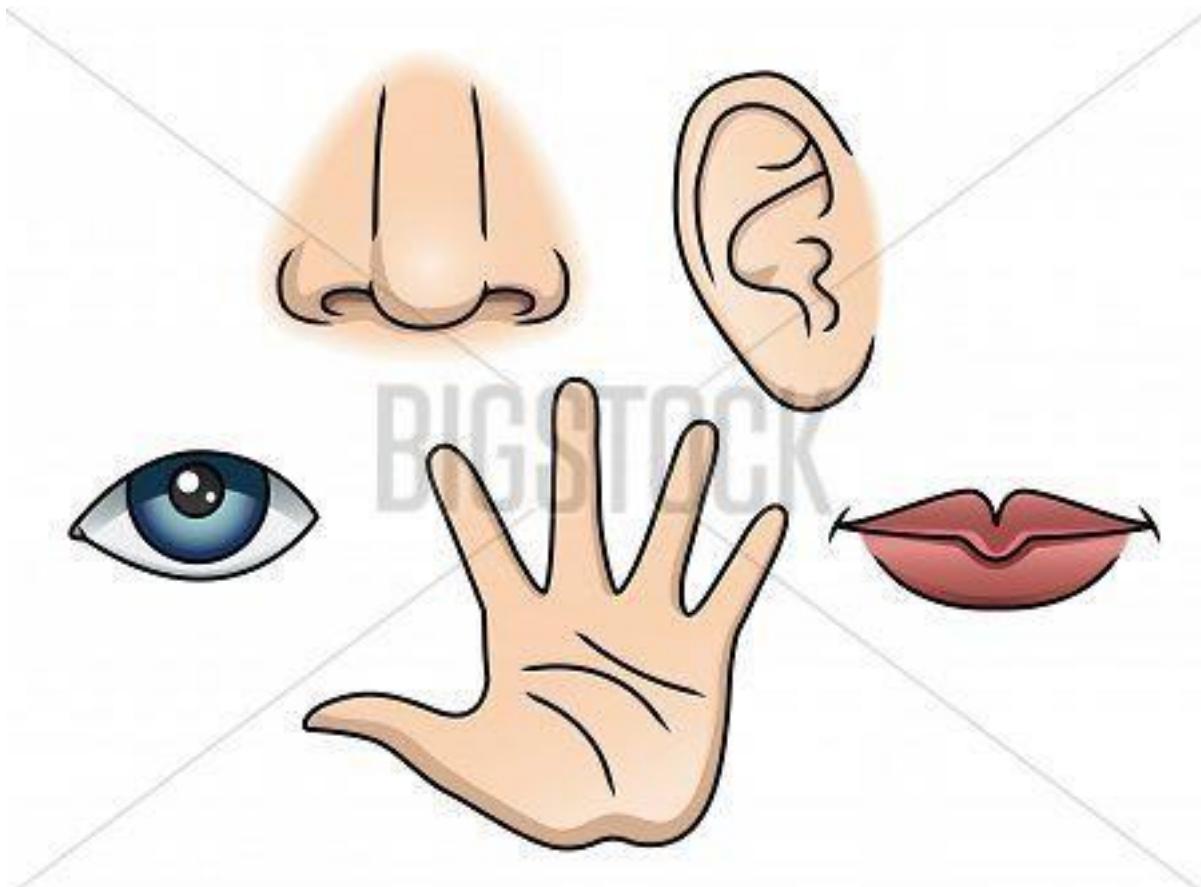


## Пальчиковая гимнастика «Части тела»

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

У меня есть голова,  
Грудь, живот, а там – спина,  
Ножки – чтобы поскакать,  
Ручки – чтобы поиграть.

*(Слушаем стихотворение и указываем на соответствующие части тела.)*



[www.bigstock.com](http://www.bigstock.com) · 37667449

### 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, как кошка моет 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.

Быстро бежали – поди догони!  
стороны.)

(Стукнуть кулаками.)

(Снова пальцы «идут», но теперь в разные



### 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  
Бурый, мохнатый,  
Смешной медвежонок.

*(Вращают большим пальцем.)*



### 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 – «скакет».)*

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

Шёл по травке без дорожек,

А за ёжиком – краса –

*(Плавные движения руками перед собой.)*

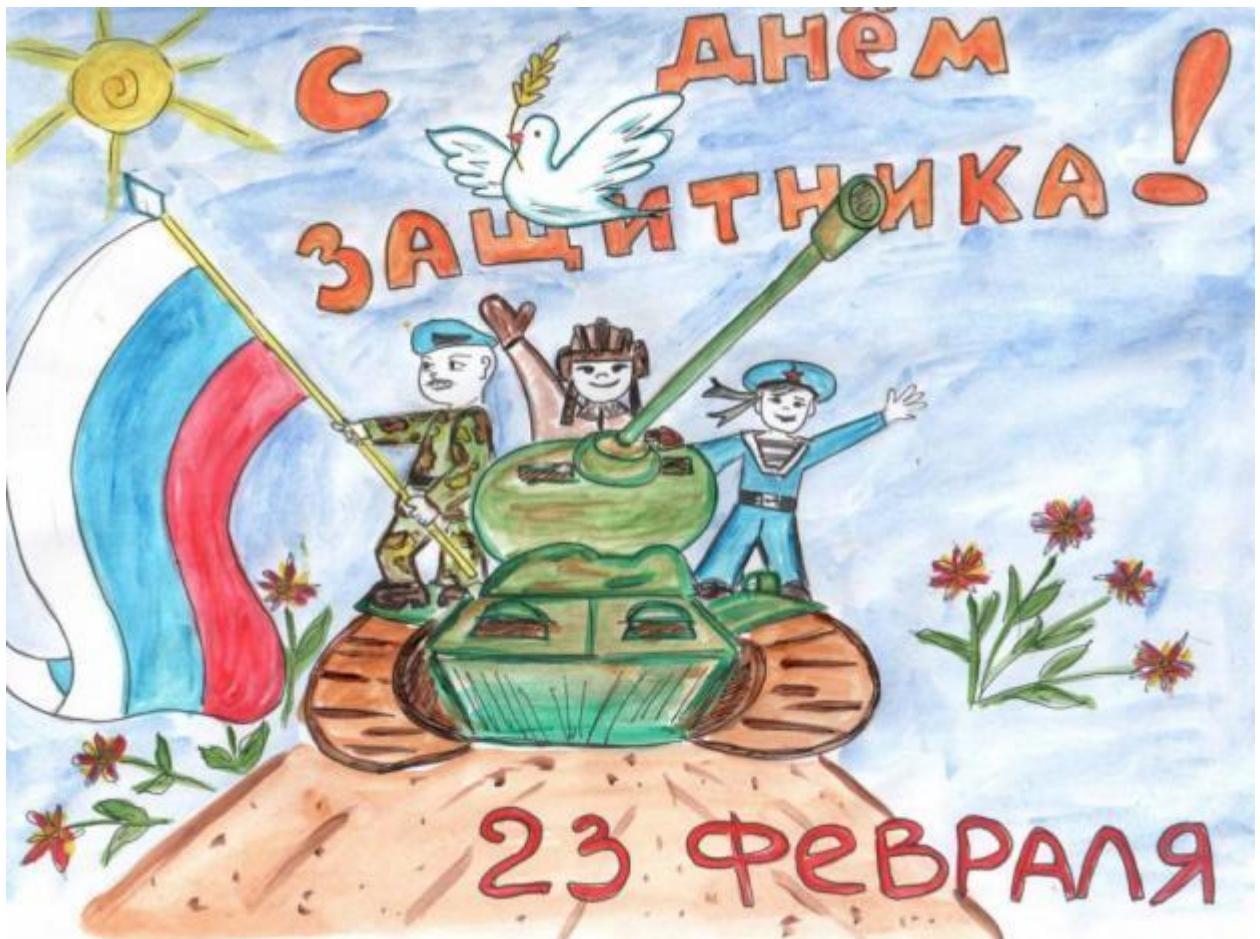
Рыжехвостая лиса.



## 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 –  
Лопоухий серый слон.

*(Рукой плавно двигаем перед собой – изображаем хобот.)*  
*(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.)*

Поцелуи 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,      *(Ладошки 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 спали,  
Вещи в шкаф уже убрали.  
Мы на стуле посидели  
И за столиком поели.  
*(ложкой.)*

*(Руки под щёку.)*

*(Свободно двигаем руками – «убираем вещи».)*

*(Ладонью одной руки накрываем кулак другой.)*

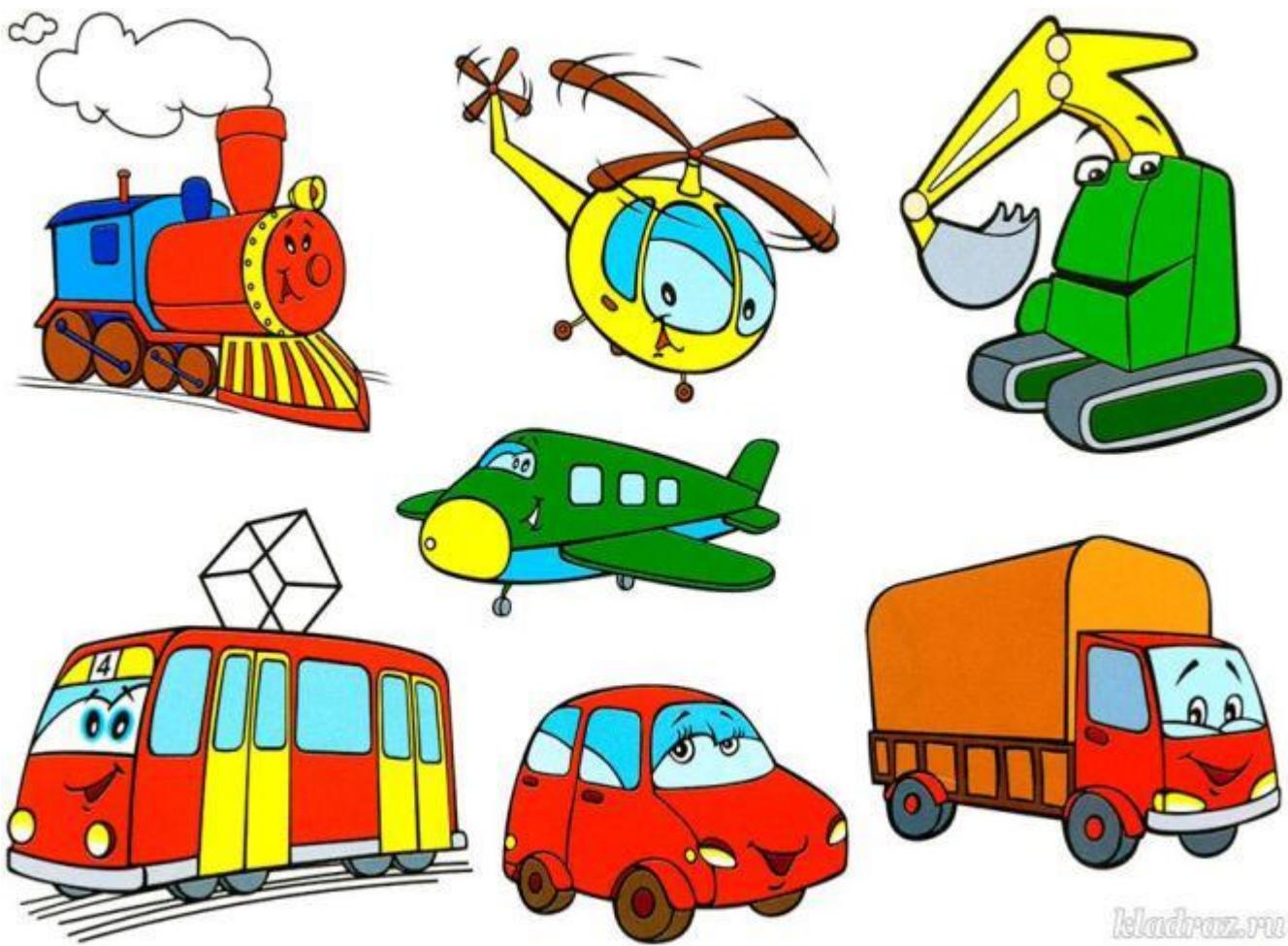
*(Вращательные движения рукой с воображаемой*



### **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>параллельно друг другу.)</i>	<i>(Локти прижаты к туловищу, ладони двигаются</i>
По дороге не беги,	<i>(Погрозили пальцем.)</i>
Я скажу тебе: «Би-би». <i>«сигналим».)</i>	<i>(Рука сжата в кулак, большой палец выпрямлен –</i>



[kladraz.ru](http://kladraz.ru)

### Пальчиковая гимнастика «Весна»

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

Вот уж две недели

*(Опускаем по очереди руки вниз, пальцы вместе.)*

Капают капели.

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 расстопыренную ладошку.)*

Ночь – луна приходит.

*(Поднимаем другую руку, пальцы полукругом – «месяц».)*

