

## 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*

Я поем ещё чуть-чуть, *достать воображаемые ягоды 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! *(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, *(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-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,      *(Поочередно 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?      *(Поочередно 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 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 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.

## 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».*)