

### **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 «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 «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 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 «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 «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 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 «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 «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 хлопучки, *(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 «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)*