

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, *(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 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, *(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».*)