

КАРТОТЕКА

ПАЛЬЧИКОВОЙ
ГИМНАСТИКИ

ДЛЯ МАЛЫШЕЙ

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 снимаю с

него воображаемую ягодку.)

И в лукошко собираю. *(Обе ладошки сложить перед собой чашечкой.)*

Будет полное лукошко, *(Одну ладошку, сложенную лодочкой, накрыть другой*

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! *(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, *(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 «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 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, *(Ладонки 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 кровати мы спали, (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».)