



Муниципальная бюджетная дошкольная образовательная  
организация центр развития ребенка детский сад №18  
муниципального образования Темрюкский район

---

# КАРТOTEKA

## “ПАЛЬЧИКОВАЯ ГИМНАСТИКА”



Автор-составитель: *воспитатель МБДОУ ЦРР ДС № 18 МОТР*

*Афанасьева Галина Николаевна*

### **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 «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 «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 «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 «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 «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 «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 «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 «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 «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 «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 «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.)**

**Котят наперегонки.**

### **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 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 «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 животные 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 «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 «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 «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 «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 «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 «Космос»**

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

**Утро – солнце всходит.** *(Поднимаем растопыренную ладошку.)*

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

### **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 щёку.*)

**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 вперед, пальцы раздвинуть – это «ромашка».)*

**Как пальцы маленькой руки.**

**И вот слетаются жуки** *(Перебираем пальцы «руки-ромашки» по одному.)*

**Считать ромашки лепестки.**

### **Пальчиковая гимнастика «Транспорт»**

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

**Автобус, троллейбус,**

**Машина, трамвай,** *(большим пальцем поочередно касаемся соседних пальцев, начиная с указательного)*

**О них ты на улице не забывай!**

**А в море – корабль, ледоколы, суда,** *(повторяем другой рукой)*

**Они очень редко заходят сюда!**

### **Пальчиковая гимнастика «Мы капусту рубим»**

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

**Мы капусту рубим,** *(Имитируем действия (глаголы) двумя руками)*

**Мы морковку трем,**

**Мы капусту солим,**

**Мы капусту ждем.**

**Мы капусту нарубили,**

**Перетерли, посолили,**

**И набили плотно в кадку**

**Все теперь у нас в порядке.**