

МБДОУ детский сад № 3 "Светлячок" города Рудни

Методическая разработка
"Пальчиковая гимнастика"
(в рамках ФГОС ДО)

Воспитатель: Фролова О.В.

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*

показываем «крапинки».)

Ты красивый, но не рвём! *(Погрозили 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, Кошка моет лапки (*«Моем руки».*)

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.*)

Котят 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 шепотью 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, *(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 раздвинуты – 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».)*