

## КОМПЛЕКСЫ ПАЛЬЧИКОВОЙ ГИМНАСТИКИ

### **Пальчиковая гимнастика «Снеговик»**

Цель: развивать мелкую моторику рук, координацию движений.

Давай, дружок, смелей дружок (лепят снежок,

Кати по снегу свой снежок (катят).

Он превратится в толстый ком (показывают шар руками,

И станет ком снеговиком (рисуют руками снеговика).

Его улыбка так светла! (Показывают улыбку.)

Два глаза, шляпа, нос, метла (показывают).

На солнце припечет слегка – (рука у лба, смотрят солнце)

Увы – и нет снеговика.

(Пожимают плечами, руки в сторону.)

### **Пальчиковая гимнастика «Кормушка»**

Цель: развивать мелкую моторику рук, координацию движений.

Сколько птиц в кормушке нашей

(ритмично сжимают и разжимают кулачки)

Прилетело? Мы расскажем.

Две синицы, воробей,

Шесть щеглов и голубей,

Дятел в пестрых крылышках.

Всем хватило зернышек.

### **Пальчиковая гимнастика «Пальчик, пальчик, прячься»**

Цель: развивать мелкую моторику рук, координацию движений.

Пальчик прячется в ладошку.

(Дети поколачивают сжатыми кулачками.)

Вот так, вот так.

Ты его согрей немножко. (Дуют в сложенные ладошки.)

Вот так, вот так.

Если пальчики замёрзли. (Дети сжимают и разжимают пальцы.)

Вот так, вот так.

Отогреть всегда их можно (хлопают в ладоши.)

Вот так, вот так.

### **Пальчиковая гимнастика «Дай нам, солнышко, тепла»**

Цель: развивать мелкую моторику рук, координацию движений.

Мы ладошки протянули.

И на солнышко взглянули. (Дети протягивают ладошки вперёд и ритмично поворачивают их вверх – вниз.)

Дай нам, солнышко, тепла,

Чтобы силушка была. (Делают движение пальцами, словно маня к себе.)

Наши пальчики – малютки

Не хотят ждать ни минутки, (Ритмично сгибают и разгибают пальцы.)

Тук – тук, молоточками, (Наклоняются и поочерёдно ритмично стучат кулачками по коленям.)

Хлоп – хлоп, лапоточками, (Ритмично хлопают по коленям.)

Прыг – прыг, словно зайки,

Скачут на лужайке. (Стучат полусогнутыми пальцами по коленям.)

### **Пальчиковая гимнастика «Цветок»**

Цель: развивать мелкую моторику рук, координацию движений.

Вырос высокий цветок на поляне (показывают руками цветок,

Утром весенним раскрыл лепестки (разводят пальцы рук,

Всем лепесткам красоту и питание (движение пальцами вместе – врозь)

Дружно дают под землёй корешки (ладони вниз, тыльной стороной прижимают друг к другу, пальцы разводят).

### **Пальчиковая гимнастика «Этот пальчик»**

Цель: развивать мелкую моторику рук, координацию движений.

Этот пальчик в лес пошёл,

Этот пальчик гриб нашёл,

Этот пальчик чистить стал,

Этот пальчик жарить стал,

Этот пальчик всё доел,

Оттого и похудел. (Загибать поочерёдно пальцы, начиная с мизинца.)

### **Пальчиковая гимнастика «Раз, два, три, четыре, пять»**

Цель: развивать мелкую моторику рук, координацию движений.

Раз, два, три, четыре, пять! (По очереди загибать пальцы на правой руке.)

Будем пальчики считать: (Сжимают и разжимают кулачки.)

Крепкие, дружные, (По очереди загибают пальцы на левой руке.)

Вот такие нужные!

На другой руке опять:

Раз, два, три, четыре, пять!

Пальчики быстрые,

Хотя не очень... чистые. (Машут пальцами обеих рук.)

### **Пальчиковая гимнастика «Дом»**

Цель: развивать мелкую моторику рук, координацию движений.

Стук, стук, постук, раздаётся где – то стук. (Стучим кулачками друг о друга.)

Молоточками стучат, строят домик для зайчат

Вот с такою крышей (Ладони над головой.)

Вот с такими стенами, (Ладони около щёчек.)

Вот с такими окнами, (Ладони перед лицом.)

Вот с такою дверью (Одна ладонь перед лицом.)

И вот с таким замком. (Сцепляем ручки.)

### **Пальчиковая гимнастика «Строим дом»**

Цель: развивать мелкую моторику рук, координацию движений.

Молотком стучу, стучу, (Постукиваем кулачком правой руки по расправленной ладони левой руки.)

Сто гвоздей заколочу. (То же движение, но меняем руки.)

Буду строить дом, дом, (Ставим поочерёдно кулачок на кулачок.)

Будем жить в нём, в нём. (Поднимаем ладони, соединяем пальцы, изображая крышу дома.)

### **Пальчиковая гимнастика «Солнышко, солнышко»**

Цель: развивать мелкую моторику рук, координацию движений.

Солнышко, солнышко (хлопают ладонями)

Золотое доньшко,  
Гори, гори ясно, (сгибают и разгибают ладони.)  
Чтобы не погасло.  
Побежал в саду ручей, (показывают волну)  
Прилетели сто грачей, (машут руками)  
А сугробы тают, тают, (опускают руки вниз)  
А цветочки подрастают. (поднимают руки вверх)

### **Пальчиковая гимнастика «Солнышко – вёдрышко»**

Цель: развивать мелкую моторику рук, координацию движений.  
Солнышко – вёдрышко, (сделайте «солнышко» из пальчиков – соедините указательные и большие пальцы правой и левой руки)  
Выгляни в окошко,  
Твои детки плачут, (указательный и средний пальцы левой руки «скачут» по ладошке правой)  
По камушкам скачут.  
Дождик – дождик, полно лить, (ребёнок грозит указательным пальцем правой руки)  
Малых детушек мочить. (ребёнок «стряхивает воду» с правой руки, затем – с левой)

### **Пальчиковая гимнастика «Рыбки»**

Цель: развивать мелкую моторику рук, координацию движений.  
Рыбка плавает в водице, (движения ладошками слева направо)  
Рыбке весело играть. (ладошка «ударяет по воде»)  
Рыбка, рыбка, озорница, (то же самое движения)  
Мы хотим тебя поймать. (хлопок в ладони).

### **Пальчиковая гимнастика «Пришла весна»**

Цель: развивать мелкую моторику рук, координацию движений.  
Весна пришла красная, (вращайте кисти рук)  
Пришла весна ясная.  
Птицы громко поют, (соединяйте и разъединяйте указательные пальцы со средним – «птицы открывают и закрывают клюв»)  
Людям спать не дают.  
Пчёлы гудят

В поле летят. (помашите кистями рук)

С поля идут, (указательный и средний пальцы сначала правой, а за тем левой руки «идут» по столу)

Медок несут.

### **Пальчиковая гимнастика «За ягодами»**

Цель: развивать мелкую моторику рук, координацию движений.

Раз, два, три, четыре, (пальчики обеих рук «здороваются».)

В лес идём погулять, (пальчики» шагают».)

За черникой, (загибают по одному пальцу.)

За малиной,

За брусникой,

За калиной.

Землянику мы найдём

И братишке принесём.

### **Пальчиковая гимнастика «Мы рисовали»**

Цель: развивать мелкую моторику рук, координацию движений.

Мы сегодня рисовали, (дети поднимают перед собой руки.)

Наши пальчики устали.

Наши пальчики встряхнём, (встряхивают кистями.)

Рисовать опять начнём.

### **Пальчиковая гимнастика «Вышли пальчики гулять»**

Цель: развивать мелкую моторику рук, координацию движений.

Раз, два, три, четыре, пять (поочерёдно разгибаем пальчики из кулачков, начиная с большого пальца.)

Вышли пальчики гулять,

Раз, два, три, четыре, пять (поочерёдно сгибаем пальчики в кулачки начиная с мизинца.)

В домик спрятались опять.

и друг о друга.)