

# Пальчиковая гимнастика по лексическим темам

## 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 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 поочерёдно.)*  
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 «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.

## «Лесные жители»

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

Сидит белочка в тележке,  
Подает она орешки: *(сжать пальчики в кулачок)*  
Лисичке-сестричке, *(разогнуть большой палец)*  
Воробью, синичке, *(разогнуть указательный и средний пальцы)*  
Мишке толстокожему, *(разогнуть безымянный палец)*  
Зайнке усатому. *(разогнуть мизинец)*

## 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.)*

Лопоухий 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.)*

### «Уточка»

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

Уточка, уточка,

По реке плывет.

Плавает, ныряет, *(плавные движения кистями рук справа налево)*

Лапками гребет, *(имитация движения лапок утки в воде)*

## 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 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.)*

## «Паучок»

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

Паучок ходил по ветке, *(скрестить руки, пальцами одной руки пробежать по предплечью)*  
А за ним ходили детки, *(пальцами второй руки также пробежать по предплечью)*  
Дождик с неба вдруг полил, *(кисти свободно опустить, имитируя дождик)*  
Паучков на землю смыл, *(хлопнуть ладонями по коленям или столу)*  
Солнце стало пригревать, *(прижать ладони боковыми сторонами и растопырить пальцы)*  
Паучок ползет опять, *(начинайте действия сначала)*  
А за ним ползут все детки,  
Чтобы погулять на ветке. *(пальцами пробегают по голове).*

## «Червячок»

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

Раз, два, три, четыре, пять, *(ладони лежат на коленях или столе)*  
Червячки пошли гулять. *(пальцы согнуть и подтянуть к ним ладонь)*  
Вдруг ворона подбегает, *(по поверхности идут указательным и средним пальцами)*  
Головой она кивает, *(сложить ладонь щепоткой и качать вверх-вниз)*  
Каркает: «Вот и обед!» *(раскрыть пальцы веером, большой отвести вниз)*  
Глядь — *(развести руками)*  
А червячков уж нет! *(сжать пальцы в кулачки и прижать к груди)*

## 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 «Время суток»

**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 «Домашние животные»

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

На двери висел замок, (*сжать руку в кулачок*)

Взаперти сидел щенок. (*разжать указательный палец*)

Хвостиком вилял, (*двигать указательным пальцем со стороны в сторону*)

Хозяев поджидал.