

# **КАРТОТЕКА**

## **ПАЛЬЧИКОВОЙ ГИМНАСТИКИ**

II младшей - средней

разновозрастной группы

## 1. «Игрушки»

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

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».)*

## 2. «Мяч»

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

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.)*

## 3. «Грибы»

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

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.)*

## 4. «Осень»

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

Вышла осень погулять, *(«Идём» указательным и средним пальцами одной руки.)*

Стала листья собирать. *(Одной рукой «подбираем» листья и «кладём» в другую.)*

## 5. «Овощи»

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

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!

## 6. «Деревья»

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

Здравствуй, лес, *(Поднять обе руки ладонями к себе, широко расставить пальцы.)*

Дремучий лес,

Полный сказок и чудес! *(Шевелить пальцами.)*

## 7. «Семья»

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

Этот пальчик - дедушка, (Поочередное сгибание пальцев, начиная с большого.)  
Этот пальчик - бабушка,  
Этот пальчик - папочка,  
Этот пальчик - мамочка,  
Этот пальчик - я,  
Вот и вся моя семья! (По окончании покрутить кулачком.)

## 8. «Пальчик-мальчик»

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

- Пальчик-мальчик, где ты был? (Показать большие пальцы на обеих руках.)  
- С этим братцем в лес ходил, (Затем поочередно соединять их с остальными пальцами.)  
С этим братцем щи варил,  
С этим братцем кашу ел,  
С этим братцем песни пел.

## 9. «Сорока – белобока»

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

«Сорока – белобока (Дети на ладошке «варят» кашу)  
Кашу варила,  
Деток кормила.  
Этому дала, (Поочередно загибают пальцы с мизинца)  
Этому дала,  
Этому дала,  
Этому дала,  
А этому не дала! (Показывают большой палец)  
Ты воды не носил, (Грозят указательным пальцем большому пальцу)  
Дров не рубил,  
Кашу не варил –  
Тебе нет ничего! (Разводят обе руки в стороны)  
Вот тебе горшок пустой, (Сжимают пальцы в кулак)  
Иди в угол и стой!» (Указательным пальцем показывают на угол)

## 10. «Рыбки»

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

Рыбки весело резвятся (Имитировать руками движения рыбок)  
В чистой тепленькой воде.  
То сожмутся, разожмутся, (Сжимать, разжимать кулачки)  
То зарюются в песке. (Поочередно, имитируя движения рыбок, прятать кисти рук друг под друга)

## 11. «Фрукты»

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

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».)*

## 12. «Овощи - фрукты»

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

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.

## 13. «Одежда»

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

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.)*

## 14. «Обувь»

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

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.)*

## 15. «Улитка»

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

Рожками скребет улитка *(Показываем двумя пальцами рожки улитки)*

Муравей закрыл калитку *(Второй рукой имитируем калитку)*

Ты открой скорей калитку *(Откроем ладошку-дверь)*

Говорит ему улитка *(Показываем улитку)*

## 16. «Посуда»

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

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 безмянный и мизинец – «держим вилку».)  
Ножик режет нам омлеты. («Режем» прямой ладонью взад-вперёд.)

### 17. «Продукты питания»

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

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.)

### 18. «Тесто»

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

Тесто мы месили (Сжимаем кисти рук)  
Мы пирог лепили (Ладоньки «лепят»)  
Шлеп, шлеп,  
Шлеп, шлеп.  
Слепим мы большой пирог! (Разводим руки)

### 19. «Зима»

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

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.)

### 20. «Зимние забавы»

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

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.

### 21. «Новогодний праздник»

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

- 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.)*

## 22. «Части тела»

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

У меня есть голова, *(Слушаем стихотворение и указываем на соответствующие части тела.)*  
Грудь, живот, а там – спина,  
Ножки – чтобы поскакать,  
Ручки – чтобы поиграть.

## 23. «Здравствуйте, пальчики»

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

Здравствуй, большой пальчик, *(Растирающими движениями делают самомассаж каждого пальчика.)*  
Здравствуй, указательный,  
Здравствуй, средний,  
Здравствуй, безымянный,  
Здравствуй, мизинчик,  
Здравствуйте, здравствуйте! *(Ритмичное разгибание и сгибание пальцев в кулак.)*

## 24. «Домашние животные»

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

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.)*

## 25. «Детёныши домашних животных»

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

Побежали вдоль реки *(Двигают указательными и средними пальцами по поверхности стола от себя к краю.)*  
Котята наперегонки, *(Повторяют несколько раз.)*  
А ягнята и козлята *(«Скачут» всеми пальчиками по столу.)*  
Скачут дружно возле хаты.

## 26. «Дикие животные наших лесов»

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

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.)*

### 27. «Детёныши диких животных»

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

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.

### 28. «Домашние и дикие животные»

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

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.

### 29. «День Защитника Отечества»

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

Илья Муромец –      *(Приосаниться.)*

Добрый молодец.      *(Показать бицепсы.)*

Зорко в даль глядит      *(Рука козырьком.)*

Да врагов разит.      *(«Бросить копьё».)*

### 30. «Мамин праздник»

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

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.)*

Обнимаю крепко      *(Сжимают пальцы обеих рук как можно крепче)*

Мамина я детка!      *(«фонарики» кистями обеих рук.)*

### 31. «Домашние птицы»

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

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.)*

### 32. «Домашние птицы и их детёныши»

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

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.

### 33. «Апельсин»

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

Мы делили апельсин. *(Сжимают руку в кулак, вытянув перед собой)*  
Много нас, а он - один *(Показывают, проведя рукой перед собой, а затем 1 пальчик)*  
Эта долька для ежа, *(Разжимают по очереди другой рукой пальцы, сжатые в кулак)*  
Эта долька для чижа,  
Эта долька для котят,  
Эта долька для утят,  
Эта долька для бобра,  
А для волка - кожура. - шёпотом *(Показывают полностью раскрытую, напряжённую ладонь)*  
Он сердит на нас, беда, *(Показывают «сердитого волка»)*  
Разбегайтесь кто куда. *(Пальцами имитируют бегство зверей).*

### 34. «Дикие птицы»

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

Дятел дерево долбит: *(Одна ладонь прямая – это «дерево», другая – «дятел» - кулачком*  
Тук-тук-тук. *стучат о неё.)*  
Целый день в лесу стоит *(Смена рук.)*  
Стук-стук-стук.

### 35. «Наш дом»

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

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.

### 36. «Мебель»

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



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.)

### 37. «Транспорт»

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

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».)

### 38. «Весна»

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

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.)

### 39. «Насекомые»

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

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.)

### 40. «Лето»

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

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.)

### 41. «Цветы»

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

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.

### 42. «Космос»

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

Утро – солнце всходит. (Поднимаем растопыренную ладошку.)  
Ночь – луна приходит. (Поднимаем другую руку, пальцы полукругом – «месяц».)

#### 43. «Дикие животные жарких стран»

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

Хобот носит только он – (Рукой плавно двигаем перед собой – изображаем хобот.)  
Лопухий серый слон. (Приставляем руки к ушам.)

#### 44. «Киска»

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

«Есть у киски глазки (показывают свои глазки)  
Есть у киски ушки (показывают ушки и шевелят ими)  
Есть у киски лапки, (сжимают и разжимают кулачки)  
Мягкие подушки.  
Киска, киска, не сердись (грозят пальчиком)  
Не царапай деток,  
Брысь!» (хлопок в ладоши)

#### 45. «Капустка»

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

Мы капустку рубим, рубим, (ребром ладони делать рубящие движения по коленкам)  
Мы морковку трём, трём, (кулаками делают трущие движения от верха ноги к коленям)  
Мы капустку солим, солим, (щепотью имитируют посыпание солью)  
Мы капустку жмём, жмём. (сжимающие движения кистей рук на бёдрах)  
Сок капустный пьём! (складывают руки лодочкой и «пьют» из них)

#### 46. «Пальчик-мальчик»

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

- Пальчик-мальчик, где ты был? (показать большие пальцы на обеих руках)  
- С этим братцем в лес ходил, (поочередно соединять остальные пальцы друг с другом)  
С этим братцем щи варил,  
С этим братцем кашу ел,  
С этим братцем песни пел. (напевая ля-ля-ля «танцуют» пальчиками)

#### 47. «Грабли»

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

Листья падают в саду, (имитируют падающие листья кистями рук)  
Я их граблями сгребу. (ладонь вниз, пальчики согнуты, "гребут")