

Пальчиковая гимнастика

Сентябрь.

Комплекс № 1

«Дружба»

Дружат в нашей группе (*Хлопают в ладоши.*)

Девочки и мальчики.

Мы с тобой подружим (*Стучат кулачками друг об друга.*)

Маленькие пальчики.

Раз, два, три, четыре, пять (*Загибают пальчики поочередно, начиная с мизинца.*)

Будем снова мы считать.

Раз, два, три, четыре, пять (*Загибают пальчики поочередно, начиная с мизинца на др. руке.*)

Мы закончили считать.

«Овощи - фрукты»

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.

«Хлеб»

Муку в тесто замесили,

(*Сжимают и разжимают кулачки*)

А из теста мы слепили: (*Прихлопывают ладошками, «лепят»*)

Пирожки и

(*Поочередно разгибают пальчики обеих рук, начиная с мизинца*)

Сдобные ватрушки,

Булочки и калачи – Всё мы испечём в печи. (*Обе ладошки разворачивают*

верх)
Очень вкусно! (*Гладят живот*)

«От куда хлеб пришел»

Бублик

Баранку,

Батон

И буханку
Пекарь из теста
Испёк спозаранку. *(Большой и указательный пальцы образуют круг Большой и средний пальцы образуют круг. Большой и безымянный пальцы образуют круг. Большой и мизинец образуют круг. Имитация лепки хлеба.)*

Собираем листики

Раз, два, три, четыре, пять –
Будем листья собирать.
Листья березы, листья рябины,
Листики тополя, листья осины.
Листики дуба мы соберем,
Маме осенний букет принесем.
*(Отгибать пальчики.
Кулачки сжимать и разжимать.
Загибать пальчики.
Изобразить фонарики.)*

Октябрь.

Комплекс 2

«Грибы»

Этот пальчик в лес пошел,
Этот пальчик гриб нашёл,
Этот пальчик чистить стал,
Этот пальчик жарить стал,
Этот пальчик все съел,
Оттого и потолстел.
(массируют поочередно пальчики, начиная с мизинца)

«Осенью»

Ветры яблони качают. *(Руки стоят на столе, опираясь на локти (стволы), пальцы разведены в стороны (кроны яблонь). Покачивать руками.*

Листья с веток облетают.

(Кисти рук расслаблены, расположены параллельно столу. Плавными движениями из стороны в сторону медленно опускать кисти рук на поверхность стола (листья опадают)).

Листья падают в саду,

Их граблями я гребу.

(Пальцы обеих рук подушечками опираются о поверхность стола (грабли). Приподнимая руки, поскрести пальцами по поверхности стола, изображая работу граблями)

«Домашние животные»

Довольна корова своими телятами (показывают поочерёдно пальцы сначала на одной, затем на другой руке, начиная с больших)

Овечка довольна своими ягнятами,

Кошка довольна своими котятами,

Кем же довольна свинья? Поросятами!

Довольна коза своими козлятами,

А я довольна своими ребятами! *(показывают на себя и разводят ладони в стороны)*

«Дружат добрые зверята»

Дружат добрые зверята *(соединяем одинаковые пальчики рук).*

Дружат малые зайчата *(ритмичное касание мизинцев обеих рук).*

Дружат в озере бобры, *(ритмичное касание безымянных пальцев обеих рук).*

Дружат в небе комары, *(ритмичное касание средних пальцев обеих рук).*

Дружат милые ежата, *(ритмичное касание указательных пальцев обеих рук).*

Дружат даже медвежата *(ритмичное касание больших пальцев обеих рук).*

Вот как разыгрались, по лесу разбежались! *(руки опустить, потрясти кистями)*

Ноябрь

Комплекс № 3

«Домашние птицы»

Есть у курицы цыплёнок,

(Большие пальцы поочерёдно касаются остальных, начиная с мизинца)

У гусыни есть гусёнок,

У индюшки – индюшонок,

А у утки есть утёнок,

У каждой мамы малыши

(Показывают пальчики, играя ими) Все красивы, хороши!)

«Бытовые электроприборы»

Пылесос, пылесос,

Ты куда суёшь свой нос?

Я жужжу, я жужжу,

Я порядок навожу. *Ритмичное сгибание пальцев*

обеих рук (ладони смотрят вперёд) то же, но ладони обращены друг к другу. Соприкосновение кончиков пальцев.

«Дом»

Этот дом- одноэтажный.

Этот дом –

он двухэтажный.

А вот этот – трёхэтажный.

Этот дом – он самый

важный:

Он у нас пятиэтажный!

(Разгибают пальцы из кулачка, начиная с мизинца.)

«Дом и ворота»

На поляне дом стоит,

(«Дом» изобразить двумя руками, крышу дома — пальцы левой и правой рук соприкасаются друг с другом.)

Ну а к дому путь закрыт.

(Правая и левая руки повернуты ладонями к себе,

Соприкасаются друг с другом, большие пальцы — вверх («ворота»).

Мы ворота открываем,

(Ладони разворачиваются пара- ллельно друг другу).

В этот домик приглашаем.

«Мебель»

Мебель я начну считать:

(показывают ладошки обеих рук)

Кресло, стол, диван, кровать, *(пальцы обеих рук поочерёдно сжимают в кулачки)*

Полка, тумбочка, буфет,

Шкаф, комод и табурет

. Много мебели назвали, *(разжимают кулачки и показывают ладошки)*

Десять пальчиков зажали! *(сжимают кулачки и поднимают их вверх)*

Декабрь

Комплекс № 4

«Это я»

Это глазки. Вот, вот.

Это ушки. Вот, вот.

Это нос, это рот.

Там спинка. Тут живот.

Это ручки. Хлоп-хлоп.

Это ножки. Топ- топ.

Ох устали вытрем лоб!

(Дети показывают части тела и выполняют движения в соответствии с текстом.)

«Одежда и обувь»

Я надена 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.)*

«Зима»

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.)*

«Новогодний праздник»

Ждали праздника мы долго.
Наконец пришла зима.
к другу.
Наконец пришла зима
В гости ёлку привела.
указательные пальцы сцепляются
К ёлке все мы подошли,
Хороводы завели.
Покружились, поплясали,
Даже чуточку устали.
Дед Мороз скорей приди,
протянуть вперёд.
Нам подарки принеси.

Трём ладошку о ладошку.
Сжать кулаки, прижать их друг
к другу.
Пальцы «идут» по столу, по коленкам.
Пальцы показывают Ёлочку,
Круговые движения кистями рук.
Кисти рук опустить, расслабить.
Ладони прижать друг к другу, потом

Январь

Комплекс № 5

«Зимние каникулы»

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.

«Зимние забавы»

Лепим мы из снега ком, (Дети сжимают и разжимают кисти рук)
Из комочков слепим дом. (Соединяют кончики пальцев рук, слегка
разводят ладони в стороны)
Звери будут в доме жить, (Хлопают в ладоши)
Веселиться и дружить,
Вместе домик сторожить (Соединяют руки в «замок»)

«Кормушка»

Сколько птиц к кормушке нашей (Ритмично сжимают и разжимают
кулачки.)
Прилетело? Мы расскажем.
Две синицы, воробей, (На каждое название птицы загибают по
одному пальчику.)

Шесть щеглов и голубей,
Дятел в пестрых перышках.
Всем хватило
зернышек. *(Опять сжимают и разжимают кулачки.)*

«Дикие животные зимой»

Ёж, медведь, барсук, енот
Спят зимою каждый год *(смена рук)*.
Волка, зайца, рысь, лису
И зимой найдёшь в лесу.

Февраль

Комплекс № 6

«Мы веселые матрешки»

Мы веселые матрешки, *(Хлопают в ладоши)*
На ногах у нас сапожки, *(Указательным и средним пальцами идут по полу)*
В сарафанах наших пестрых *(Соединяют ладошки вместе)*
Мы похожи словно сестры. *(Руки в замок)*

«Защитники Отечества»

Илья Муромец – *(Приосаниться.)*
Добрый молодец. *(Показать бицепсы.)*
Зорко в даль глядит *(Рука козырьком.)*
Да врагов разит. *(«Бросить копье».)*

«Строители».

Мы строители, мы строим, *Ребенок стучит кулачком о кулачок.*
Много мы домов построим, *Загибает по очереди пальцы на обеих руках.*
Много крыш и потолков,
Много окон, стен, полов,
Много комнат и дверей,
Лифтов, лестниц, этажей.
Будет у жильцов веселье – *Произносит слова веселым голосом.*
В новом доме новоселье! *Произносит громко*

Март.

Комплекс № 7

«8 марта»

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.)*

«Этот пальчик...»

| | |
|-------------------------|---------------------------------------|
| Этот пальчик - дедушка, | <i>Загните большой палец.</i> |
| Этот пальчик – бабушка, | <i>Загните указательный палец.</i> |
| Этот пальчик – папочка, | <i>Загните средний палец.</i> |
| Этот пальчик – мамочка, | <i>Загните безымянный палец.</i> |
| Этот пальчик – я, | <i>Загните мизинец.</i> |
| Вот и вся моя семья! | <i>Вращайте кисть, разведя пальцы</i> |

в стороны...

«Весна»

| | |
|---------------------|---|
| Вот уж две недели | <i>(Опускаем по очереди руки вниз, пальцы вместе.)</i> |
| Капают капли. | |
| Снег на солнце тает | <i>(Руки ладонями вниз разведены в стороны.)</i> |
| И ручьём стекает. | <i>(Обе руки ладонями вниз двигаются в одну сторону.)</i> |

«Рыбки»

| | |
|---------------------------|---------------------------------------|
| Рыбки весело плескались | <i>Ладони как бы ударяют по воде.</i> |
| В чистой светленькой реке | |
| То сожмутся, разожмутся, | <i>Пальчики сжимаются в кулачок,</i> |
| <i>разжимаются.</i> | |
| То закружатся в воде. | <i>Винтообразные движения кистью.</i> |

« Птички»

Птички полетели,
Крыльями махали,
На деревья сели,
Вместе отдыхали.
*Большой палец отгибают в
горизонтальное положение,
сверху присоединяют сомкнутые
прямые остальные пальцы.*

*Машут ладонями с широко
раскрытыми пальцами.
Руки вверх, все пальцы широко
расставлены.
Большие пальцы отгибают
(как движения в первой строчке)*

Апрель

Комплекс № 8

«Книги»

Много книжек есть на свете,

Читать их очень любят дети.

Если книги мы прочтем,

То узнаем обо всем:

Про моря и океаны,

Удивительные страны.

Про животных прочитаем

*Дети ладошки соединяют вместе
«книжкой».*

*Раскрывают и закрывают
«книжку».*

*Поочередно соединяют одно
именные пальцы,
начиная с мизинца.*

«Транспорт»

Раз, два, три, четыре, пять –

Буду транспорт я считать. *(Сжимают и разжимают пальчики.)*

Автобус, лодка, и мопед,

Мотоцикл, велосипед,

Автомобиль и самолет,

Корабль, поезд, вертолет. *(Поочередно сжимают пальчики обеих рук в кулачки, начиная с мизинца левой руки)*

«Дорожная грамота»

Дорожных правил очень много

Раз - Внимание дорога!
Два - сигналы светофора,
Три – смотри дорожный знак,
А четыре – «переход».
Правила все надо знать
И всегда их выполнять.

Май
Комплекс № 9

«Цветы»

(Выполнять движения в соответствии с содержанием стихотворения.)

Наши алые цветки
Раскрывают лепестки.
Ветерок чуть дышит,
Лепестки колышет.
Наши алые цветки
Закрывают лепестки,
Тихо засыпают,
Головками качают.

«Насекомые»

Прилетела к нам вчера
Полосатая пчела.
А за нею шмель – шмелек
соединяют

Взмахи перекрещенных кистями рук.

На каждое название насекомого

пальцы, начиная с мизинца.

И веселый мотылек,
Жук – жучок и стрекоза,
Как фонарики, глаза.

*«Колечки» - указательные и большие
пальцы соединены.*

Пожужжали, полетали,
От усталости упали.

*Взмахи перекрещенными кистями рук.
Тихо кладут руки на стол.*

«Что такое лето?»

Что такое лето?

*Дети произносят вопросительно,
поднимают плечи.*

Это много света,

Поднимают руки вверх.

Это поле, это лес,

Это тысячи чудес,

Это в небе облака,

Это быстрая река,

Это яркие цветы,

Это синь высоты,

Это в мире сто дорог

Для ребячьих ног.

*«Рисуют» круги, делают упражнение
«Деревья».*

Хлопают.

Поднимают руки вверх, рисуем круги.

*Соединяют ладони вместе, делают ими
«змейку».*

Кисти рук ставят вертикально и соединяют.

*Округленные ладони с раздвинутыми пальцами
отводят в стороны.*

Поднимают руки вверх.

«Ходят» пальцами.

Хлопают.