

Пальчиковая гимнастика
Сентябрь

1-2

Считаем пальчики

Раз, два, три, четыре, пять! Будем пальчики считать -	<i>Поочередное загибание пальцев левой руки правой рукой</i>
Крепкие, дружные, Все такие нужные.	<i>Пожимают руки</i>
На другой руке опять: Раз, два, три, четыре, пять!	<i>Поочередное загибание пальцев правой руки левой рукой</i>
Пальчики быстрые, Хоть не очень... чистые.	<i>Упражнение «фонарики» Прячут руки за спину</i>

Пальчиковая гимнастика
Октябрь

1-2

В гости

В гости к пальчику большому	<i>Выставляем вверх большие пальцы</i>
Приходили прямо к дому	<i>Соединяем под углом кончики пальцев</i>
Указательный и средний, Безымянный и последний.	<i>Поочередно называемые пальцы соединяются с большими на двух руках одновременно</i>
Сам мизинчик-малышок	<i>Пальцы сжаты в кулак, выставляем только мизинцы</i>
Постучался на порог.	<i>Кулачки стучат друг о дружку</i>
Вместе пальчики - друзья, Друг без друга им нельзя.	<i>Ритмичное сжатие пальцев в кулак на обеих руках</i>

Пальчиковая гимнастика
Сентябрь

3-4

На моей руке пять пальцев

На моей руке пять пальцев, Пять хватальцев, Пять держальцев.	<i>Повороты ладоней вверх-вниз</i>
Чтоб строгать и чтоб пилить,	<i>Имитируют движения</i>
Чтобы брать и чтоб дарить.	<i>Сжимают и разжимают кулачки</i>
Их нетрудно сосчитать:	<i>Пальцы – в замок</i>
Раз, два, три, четыре, пять!	<i>Выбрасывают пальцы из кулачков</i>

Пальчиковая гимнастика
Октябрь

3-4

Утята

Раз – два – шли утята.
Три – четыре – за водой.
А за ними плелся пятый,
Позади бежал шестой.
А седьмой от них отстал.
А восьмой уже устал.
А девятый всех догнал.
А десятый испугался –
Громко – громко запищал:
- Пи-пи-пи! – Не пищи!
- Мы тут рядом, поищи!

*Поочередно сгибать все
пальцы правой (затем левой)
руки, начиная с большого, а
со звуком «Пи-пи-пи...» ритмично сгибать и
разгибать пальцы обеих рук.
На второй неделе выполнять
с ускорением.*

Пальчиковая гимнастика
Ноябрь

Мак

1-2

На пригорке вырос мак.	<i>Пальцами левой руки сделать "бутон".</i>
Он склонил головку так.	<i>"Бутон" наклонить.</i>
Бабочка над ним порхает, Быстро крыльями мелькает.	<i>Кисти рук перекрестить, помахать, как бабочки крылышками.</i>
По тугому стебельку Жук ползёт: "Что там вверху?" Вот дополз он до цветка,	<i>Локоть левой руки поставить на стол, рукой изобразить "цветок". Правая рука - "жук", перебирая пальцами-лапками, ползёт вверх по руке-стебельку.</i>
Отогнул два лепестка.	<i>Правой рукой отогнуть на левой руке большой и указательный пальцы.</i>
Внутри забрался, поворчал.	<i>Пальцы правой руки вложить в ладошку левой.</i>
Круглый домик увидал.	<i>Пальцы левой руки сложить щепотью - "коробочка" мака.</i>
Лапкой в стену постучал, Но ответ никто не дал.	<i>Каждым пальцем правой руки постучать в "коробочку" мака.</i>
Облетели лепестки.	<i>Правой рукой отогнуть пальцы левой руки.</i>
Высох домик от жары.	<i>Пальцы левой руки сложить щепотью.</i>
Стал греметь, как погремушка. Вот так славная игрушка!	<i>Пальцы левой руки сжать в кулак, "погреметь", как погремушкой.</i>

Пальчиковая гимнастика
Ноябрь

3-4

Пальцы помощники

Вот помощники мои, Их как хочешь, поверни:	<i>Выбрасывают пальцы из кулаков</i>
Так и эдак, эдак-так - Не обидятся никак.	<i>Поворачивают руки ладонями вверх-вниз</i>
Можешь пальцы сосчитать:	<i>Шевелят растопыренными пальцами</i>
Один, два, три, четыре, пять.	<i>Собирают пальцы поочередно в кулак</i>
Один, два, три, четыре, пять.	<i>Выбрасывают пальцы поочередно из кулака</i>
Десять пальцев, пара рук - Вот твоё богатство, друг.	<i>Пожимают руки</i>

Пальчиковая гимнастика
Декабрь

1-2

За морями, за горами

За морями, за горами,	<i>Руки изображают встречные волны</i>
За железными столбами	<i>Кулачок на кулачок</i>
На пригорке теремок,	<i>Пальцы плотно соединяются подушечками - «крыша»</i>
На дверях висит замок.	<i>Соединяют пальцы в замок</i>
Ты за ключиком иди	<i>Пальцы бегут по столу</i>
И замочек отомкни.	<i>Руки разводятся в стороны, пальцы растопыриваются</i>

Пальчиковая гимнастика
Декабрь

3-4

Вверх по лесенке

Вверх по лесенке шагаем,
И ступенечки считаем.
Раз, два, три, четыре,
Раз, два, три, четыре.

Выполнить движение пальцами вверх несколько раз. Затем повторить движение вниз. Заменить строку на «Вниз по лесенке шагает».

Пальчиковая гимнастика
Январь

3-4

Хвастушки - лягушки

На лесной опушке
Собрались лягушки

"Лягушки" двумя руками

Квакают хвастушки,

Изобразить большим, средним и безымянным, пальцами открывающийся рот

Хвастают квакушки

Покрутить кистями

Хватит квакать!

Пальцы "квакают"

Хватит хвастать!

Крутим кистями

Не хвастайте, квакушки!

Крутим кистями

Не квакайте, хвастушки!

"Квакаем"

Пальчиковая гимнастика
Январь

1-2

Две сороконожки

Две сороконожки
Бежали по дорожке.

Поочерёдно касаемся подушечками всех пальцев обеих рук

Бежали, бежали,
Друг друга повстречали.

Пальцы выпрямить и руки повернуть ладонями друг к другу, показывая "дорожку"

Так друг друга обнимали,
Так друг друга обнимали,

Начиная с указательных пальцев, поочерёдно, заканчивая мизинцами, сделав пальцы "крючками", зацепляем "крючками" друг за друга, меняя руки

Так друг друга обнимали.

"Здороваемся" ладонями, меняя положения рук

Что едва мы их разняли.

Сцепив пальцы в "замок", разорвать его

Пальчиковая гимнастика
Февраль

1-2

Вот так угощение

Стали гномы гостей приглашать,

Плотно прижалась ладошка к ладошке

Стали гномы гостей угощать.

Указательным пальцем правой руки надавливать по очереди на подушечки пальцев левой руки. Затем - наоборот.

Каждому гостю досталось варенье.

"Намазывать" варенье на кончик каждого пальца.

Пальчики склеило то угощенье.

Последовательно, начиная с большого, "склеить" соответствующие пальцы на обеих руках. Прижать ладони одна к другой

Гости глядят вокруг с удивленьем:
Вот так поели у гномов варенье!

Плечи приподнять, руки слегка развести в стороны - удивиться

Мышка моет лапки мылом

Мышка мылом мыла лапку,	<i>Одной рукой "мыть" другую</i>
Каждый пальчик по порядку.	<i>Указательным пальцем дотронуться до каждого пальца другой руки</i>
Вот намылила Большой, Сполоснув потом водой.	<i>Всеми пальцами сначала правой, а потом левой руки "намыливать" большие пальцы</i>
Не забыла и Указку, Смыв с него и грязь, и краску.	<i>То же - с указательными пальцами</i>
Средний мылила усердно (самый грязный был наверно).	<i>То же - со средними пальцами</i>
Безымянный тёрла - пастой - Кожа стала сразу красной	<i>То же - с безымянными пальцами</i>
А Мизинчик быстро мыла Очень он боялся мыла.	<i>Быстро и осторожно "намыливать" мизинцы</i>

Вот помощники мои

Вот помощники мои, Их как хочешь, поверни.	<i>Повороты кистей рук из стороны в сторону</i>
Раз, два, три, четыре, пять. Не сидится им опять.	<i>Выбрасывают пальцы из кулачков</i>
Постучали.	<i>Стучат кулачками друг о друга</i>
Повертели	<i>Вращение кистями рук</i>
И работать расхотели.	<i>Руки лежат на столе, ладонями вверх</i>
Этот пальчик хочет спать. Этот пальчик прыг в кровать. Этот рядом прикорнул. Этот пальчик уж заснул. А другой давненько спит. Кто у нас еще шумит?	<i>Загибание пальцев в кулак под счет</i>
Тише, тише, не шумите, Пальчики не разбудите.	<i>Выставить указательный палец. Качание указательными пальцами вперед-назад</i>
Утро ясное придет, Солнце красное взойдет, Станут птички распевать, Станут пальчики вставать.	<i>Пальцы растопыриваются, ладони соединяются – «солнышко» Сомкнутые пальцы соединяются и разъединяются с большим</i>
Просыпайся, детвора! В школу пальчикам пора.	<i>Хлопки в ладоши</i>

ПТИЧЬЯ ГИМНАСТИКА

Пой-ка, подпевай-ка: Десять птичек стайка.	<i>Хлопки</i>
Эта птичка соловей Эта птичка воробей Эта птичка совушка, Сонная головушка Эта птичка - свиристель, Эта птичка - коростель, Эта птичка - скворушка, Серенькое пёрышко. Эта - зяблик, эта - стриж. Эта - развесёлый чиж. Ну а эта - злой орлан,	<i>Поочередное поглаживание всех пальчиков</i>
Птички, птички, по домам!	<i>Пальчики прячутся за спину</i>

Кошка и собака

Вышла кошечка вперёд,	<i>«Кошка» - правой рукой: Большой палец и мизинец выпрямлены, а указательный, средний и безымянный пальцы согнуты к ладони</i>
К нам идёт, Хвостом играет.	<i>Левой ладонью машем у основания правой кисти</i>
Ей навстречу из ворот	<i>"Ворота" - 4 пальца на обеих руках соединены, а большой выпрямлен, ладонями "образуем" ворота</i>
Две собаки выбегают.	<i>"Собаки" обеими руками "Собаки"- безымянный, средний и большой пальцы вытянуты и соединены в подушечках, образуя морду собаки, а мизинец и указательный пальцы выпрямлены вверх, образуя уши</i>

Пальцы делом занимаются

- Эх! - вздохнул Большак,-	<i>Сжать кулаки, поднять большие пальцы</i>
Устал!	<i>Согнуть большие пальцы</i>
Много дров я накидал.	<i>Постучать выпрямленными большими пальцами</i>
- Эй! Указка! Просыпайся!	<i>Большими пальцами постучать по указательным</i>
Быстро в школу собирайся!	<i>Указательные пальцы несколько раз перекрестить друг с другом</i>
Этак можно всё проспять!	<i>Махнуть руками</i>
Середняк, кончай зевать!	<i>Большими пальцами постучать по средним</i>
Безымянный, марш во двор!	<i>Большими пальцами постучать по безымянным</i>
Повалился наш забор.	<i>Кистями обеих рук "упасть"</i>
Вам с Мизинчиком - чинить,	<i>Большими пальцами постучать по мизинчикам</i>
Мне же - кашу вам варить.	<i>Большим пальцем правой руки на ладони "варить кашу"</i>

Вот так угощение!

Стали гномы гостей приглашать,	<i>Плотно прижалась ладошка к ладошке</i>
Стали гномы гостей угощать.	<i>Указательным пальцем правой руки надавливать по очереди на подушечки пальцев левой руки. Затем - наоборот.</i>
Каждому гостю досталось варенье.	<i>"Намазывать" варенье на кончик каждого пальца.</i>
Пальчики склеило то угощенье.	<i>Последовательно, начиная с большого, "склеить" соответствующие пальцы на обеих руках. Прижать ладони одна к другой</i>
Гости глядят вокруг с удивленьем: Вот так поели у гномов варенье!	<i>Плечи приподнять, руки слегка развести в стороны - удивиться</i>