

Пальчиковая гимнастика

1

Сентябрь

ЧЕЛОВЕЧЕК

*«Топ-топ-топ!»-
топают ножки.
Мальчик ходит по
дорожке.*



Указательный и
средний пальцы
правой (затем левой)
руки «ходят» по столу

Пальчиковая гимнастика

3

Ноябрь

ДОМИК

*Дом мы строим выше,
выше!
Есть окошки в нем и
крыша.*

Создать угол-крышу
пальцами обеих рук,
соединив их подушечками
под углом. Большие пальцы
соединить по прямой линии.
Получится треугольная
крыша с окном. Раздвинуть

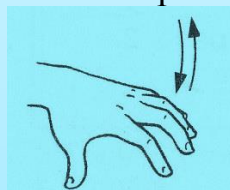
Пальчиковая гимнастика

2

Октябрь

ДОЖДИК

*Дождик – дождик, полно
лить,
Малых детушек мочить!*



Подушечки правой (левой)
руки прижаты к столу.
Попеременно постукивать ими
по поверхности стола (как при
игре на пианино).

Пальчиковая гимнастика

4

Декабрь

КУРОЧКА ПЬЕТ ВОДУ

*Наша курочка гуляла,
Травку свежую щипала
И пила водицу
Прямо из корытца.*



Поставить руку локтем на
стол. Пальцы сложить в виде
клюва. Ритмично наклонять
кисть руки вниз и поднимать
вверх, имитируя, как курочка
пьет воду.

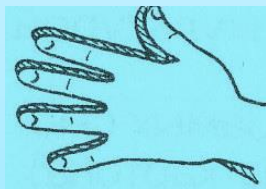
Пальчиковая гимнастика

5

Январь

НОЖНИЦЫ

Разводить пальцы в стороны и сводить их вместе (сначала одной потом другой руки, затем обеих рук вместе).



Пальчиковая гимнастика

7

Март

ЗАВОДНЫЕ МАШИНКИ

Играющие сцепляют пальцы рук в замок (не сцеплены только большие пальцы) и превращаются в заводные машины.

Ключ в руках ведущего. Ведущий «заводит» машины тремя поворотами ключа. Вдох- машины трогаются с места со звуком «ж-ж-ж».

Большие пальцы начинают крутиться друг вокруг друга, все быстрее и быстрее, пока не закончится завод (пока хватит дыхания).

Та машина, чей завод кончится позже всех, выигрывает. Дополнительная польза этой игры в том, что она тренирует длительный плавный выдох.

Пальчиковая гимнастика

6

Февраль

КОШКА ВЫПУСКАЕТ КОГОТКИ

На счет «раз» прижать подушечки пальцев к верхней части ладони и прошипеть, как рассердилась кошка: «Ш-ш-ш!»

На счет «два» быстро выпрямить и растопыривать пальцы, промяукать, как довольная киска: «Мяу!»

Повторять игру, всякий раз превращаясь то в рассерженного, то в добродушного котенка.

Пальчиковая гимнастика

8

Апрель

СОЛНЦЕ, ЗАБОРЧИК, КАМЕШКИ

Руки подняты вверх, пальцы обеих рук растопырены – это солнышко

Руки подняты, ладони выпрямлены, пальцы прижаты друг к другу – это заборчик.

Руки сжаты в кулаки – это камешки.

Ведущий командует играющим: «Солнышко!», «Камешки!», «Заборчик!», «Камешки!» и т. д. постепенно убыстряя темп. Играющие выполняют команды.

Пальчиковая гимнастика

9

Май

РОЖКИ ДА НОЖКИ

Средний и безымянный пальцы согнуты, придерживаются сверху большим пальцем, указательный и мизинец вытянуты; рука поднята вверх – это рожки.

Указательный и средний пальцы вытянуты, безымянный и мизинец прижаты к ладони и придерживаются большим пальцем; рука опущена вниз – это ножки.

Одна рука показывает ножки, вторая – рожки. Затем руки одновременно меняются ролями. («Кто быстрее?»)

11

Пальчиковая гимнастика

10

Июнь

ГРИБЫ

Этот пальчик в лес пошел.
Этот пальчик гриб нашел,
Этот пальчик чистить стал,
Этот пальчик резать стал,
Этот пальчик взял и съел
От того и потолстел.

Разгибать по одному пальчику на каждую фразу на правой руке, помогая себе левой рукой.

Развести руки в сторону и показать «Какой он стал толстый».

12

Пальчиковая гимнастика

1-2

Сентябрь

Скачет зайчик

*Ушки длинные у зайки,
Из кустов они торчат.
Он и прыгает, и скачет,
Веселит своих зайчат.*

Пальцы в кулак. Выставить вверх указательный и средний пальцы. Шевелить ими в стороны и вперед.

Пальчиковая гимнастика

1-2

Октябрь

Пальчики здороваются

Я здороваюсь везде –
Дома и на улице.
Даже «Здравствуй!»
говорю
Я соседской курице.
Повстречал ежонка еж:
«Здравствуй, братец!
Как живешь?»

кончиком большого пальца правой руки поочередно касаться кончиков указательного, среднего, безымянного пальцев и мизинца. Прodelать то же самое левой рукой

Пальчиковая гимнастика

3-4

Сентябрь

Моя семья

*Вот дедушка,
Вот бабушка,
Вот папочка,
Вот мамочка,
Вот деточка моя,
А вот и вся моя семья.*

(Ф. Фребель)

Поочередно пригибать пальцы одной руки к ладошке, начиная с большого, а на слова «А вот и вся семья» другой рукой охватывать весь кулачок.

Пальчиковая гимнастика

3-4

Октябрь

Сон

Этот пальчик хочет спать,
Этот пальчик лег в кровать,
Этот пальчик чуть вздремнул,
Этот пальчик уж уснул,
Этот крепко-крепко спит.
Тише, мыши, не шумите,
Пальчики не разбудите.

Одновременно кончиками больших пальцев правой и левой рук поочередно касаться кончиков указательных, безымянных пальцев и мизинцев.
Задание выполняется одной рукой.

Пальчиковая гимнастика

Ноябрь

1-2

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 сначала все пальцы правой, а потом левой руки, начиная с большого. Со звуком «Пи-пи-пи» ритмично сгибать и разгибать пальцы обеих рук.

Пальчиковая гимнастика

Декабрь

1-2

Краб

*Тихо, тихо краб ползет
И добычу стережет.*

Передвигать пальцами правой (левой)руки вбок.

Сороконожка

*Две сороконожки
Бежали по дорожке.*

Передвигать пальцами обеих рук вбок.

Пальчиковая гимнастика

Ноябрь

3-4

Замок

*На двери висит замок.
Кто открыть его бы смог?
Потянули, покрутили,
Постучали и открыли.*

Ладони прижаты друг к другу. Пальцы переплести. Перебирать пальцами.

Пальчиковая гимнастика

Декабрь

3-4

Качели

*Задрожали ветви елей.
Мы в восторге от качелей
Мы летаем вверх и вниз,
Вместе с нами веселись.
(Т. Сикачева)*

Разъединить нижние пальцы. Выполнить движение вперед – назад несколько раз.

Пальчиковая гимнастика

Январь

1-2

Вверх по лесенке (Вниз по лесенке)

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

Выполнить движения пальцами вверх несколько раз. Затем заменить в стихотворении первую строку на «Вниз по лесенке шагаем...» и выполнить движения пальцами вниз несколько раз.

Пальчиковая гимнастика

Февраль

1-2

Мышка

Вышла мышка как-то раз
Поглядеть, который час.

Раз, два, три четыре

Мышка дернула за гири.
Вдруг раздался страшный
звон,

Убежала мышка вон.

Пальцы обеих рук «бегут» по столу
Поворачивают руки ладонями вверх-вниз

Сжимают пальцы в кулак

Выбрасывают пальцы из кулаков
Соединяют пальцы рук, слегка нажимая кончиками друг на друга
Прячут руки за спину (руки-«хвостики»)

Пальчиковая гимнастика

Январь

3-4

Цветок

Набухай скорей, бутон,
Распускай цветок, пион!

Подушечки пальцев обеих рук сомкнуть. Ладони немного округлить. Получается бутон. Нижние части ладоней прижать друг к другу, а пальцы широко раздвинуть по кругу и немного прогнуть. Получается большой, раскрытый цветок

Пальчиковая гимнастика

Февраль

3-4

Грибы

Этот пальчик в лес пошел.
Этот пальчик гриб нашел,
Этот пальчик чистить стал,
Этот пальчик резать стал,
Этот пальчик взял и съел
От того и потолстел.

Разгибать по одному пальчику на каждую фразу на правой руке, помогая себе левой рукой.

Развести руки в сторону и показать «Какой он стал толстый».

Пальчиковая гимнастика

1-2

Март

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

1-2

Март

КУЗНЕЦ

Эй, кузнец-молодец,	<i>Стучат по столу кулачками</i>
Захромал мой жеребец.	<i>Перекатывание кулачков от запястий к костяшкам пальцев</i>
Ты подкуй его опять.	<i>Хлопки в ладоши</i>
Отчего ж не подковать?	<i>Развести кисти рук в стороны</i>
Вот гвоздь, вот подкова.	<i>Выбрасывают пальцы рук из кулачков</i>
Раз, два и готово.	<i>Стучат кулачками друг о друга</i>

Пальчиковая гимнастика

3-4

Март

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

3-4

Апрель

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 друга</i>

Пальчиковая гимнастика

Май

1-2

Цветы

Наши алые цветы
Распустили лепестки.

Локти прижаты и предплечья прижаты друг к другу, кисти сомкнуты в виде лодочки перед лицом, затем кисти раскрываются в виде чаши

Ветерок чуть дышит,
Лепестки колыхет.

Кисти рук, сложенные в виде чаши, делают движения по часовой и против часовой стрелки

Наши алые цветки
Закрывают лепестки.

Пальцы плотно соединяются, кисти рук медленно из чаши делают лодочку

Тихо засыпают,
Головой качают.

Кисти рук в виде лодочки или бутона наклоняются вправо и влево

Пальчиковая гимнастика

Июнь

1-2

Кошка и собака

Вышла кошечка вперёд,

«Кошка» - правой рукой: Большой палец и мизинец выпрямлены, а указательный, средний и безымянный пальцы согнуты к ладони

К нам идёт,
Хвостом играет.

Левой ладонью машем у основания правой кисти

Ей навстречу из ворот

"Ворота" - 4 пальца на обеих руках соединены, а большой выпрямлен, ладонями "образуем" ворота

Две собаки выбегают.

"Собаки" обеими руками "Собаки"- безымянный, средний и большой пальцы вытянуты и соединены в подушечках, образуя морду собаки, а мизинец и

Пальчиковая гимнастика

Май

3-4

Птичья гимнастика

Пой-ка, подпевай-ка:
Десять птичек стайка.

Хлопки

Эта птичка соловей
Эта птичка воробей
Эта птичка совушка,
Сонная головушка
Эта птичка - свистель,
Эта птичка - коростель,
Эта птичка - скворушка,
Серенькое пёрышко.
Эта - зяблик, эта - стриж.
Эта - развесёлый чиж.
Ну а эта - злой орлан,
Птички, птички, по домам!

Поочередное поглаживание всех пальчиков

Пальчики прячутся за спину

Пальчиковая гимнастика

Июнь

3-4

Меж еловых мягких лап

Меж еловых мягких лап

Поглаживаем подушечками пальцев поверхность стола

Дождик кап - кап - кап.

Стучим пальцами по столу

Где сучок давно засох,
Серый мох, мох, мох.

Касаемся стола первым и пятым пальцами раскрытой кисти рук

Где листок к листку прилип,
Вырос гриб, гриб, гриб.

Поднимаем руки над столом, пальцы то сжимаем в кулак, то раскрываем широко

Кто нашёл его, друзья?

Сжимаем все пальцы левой руки, кроме мизинца, показываем его

Это я, я, я!

Указательным пальцем правой руки касаемся поочередно всех пальцев левой руки