

Пальчиковая гимнастика

1 - 2

Сентябрь

Белка

Сидит белка на тележке,
Продает она орешки:
Лисичке – сестричке,
Воробью синичке,
Заиньке усатому,
Мишке толстопятому

*Поочередно разгибать
все пальцы, начиная с
большого.*

Пальчиковая гимнастика

1 - 2

Октябрь

За работу

Ну – ка, братцы, за работу.
Покажи свою охоту.
Большаку дрова рубить,
Печи все тебе топить,
А тебе воду носить,
А тебе обед варить,
А тебе посуду мыть.
А потом всем песни петь,
Песни петь да плясать,
Наших деток забавлять.

*Поочередно разгибать
пальцы, начиная с
большого, а на слова
«Песни петь да
плясать...» энергично
шевелить ими.*

Пальчиковая гимнастика

3 - 4

Сентябрь

На работу

Большой палец встал
один.
Указательный - за ним.
Средний будит
безмянный.
Тот поднял мизинчик
малый.
Встали братцы все -
«Ура!».
На работу им пора.

*Сжать пальцы в кулачок.
Поочередно разгибать их,
начиная с большого. Со
слов «Встали браецы
все...» широко
растопырить пальцы в
стороны.*

Пальчиковая гимнастика

3 - 4

Октябрь

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

1 - 2

Ноябрь

Пальчики здороваются

Я здоровоюсь 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
пальчиков
указательного, среднего,
безымянного пальцев и
мизинца. Прodelать то
же самое левой рукой. На
2 –й неделе проделать
двумя руками.*

Пальчиковая гимнастика

1 - 2

Декабрь

Лягушки - хвастушки

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

3 - 4

Ноябрь

В гости

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

Пальчиковая гимнастика

3 - 4

Декабрь

Птичья гимнастика

Пой-ка, подпевай-ка: Десять птичек стайка.	Хлопки
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, Птички, птички, по домам!	Поочередное поглаживание всех пальчиков
	Пальчики прячутся за спину

Пальчиковая гимнастика

Январь

1 - 2

Мышка моет лапки

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

Пальчиковая гимнастика

Февраль

1 - 2

Пальцы, делом занимаются

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

Пальчиковая гимнастика

Январь

3 - 4

Мышка

Вышла мышка как-то раз	Пальцы обеих рук «бегут» по столу
Поглядеть, который час.	Поворачивают руки ладонями вверх-вниз
Раз, два, три четыре	Сжимают пальцы в кулак
Мышка дернула за гири.	Выбрасывают пальцы из кулаков
Вдруг раздался страшный звон,	Соединяют пальцы рук, слегка нажимая кончиками друг на друга
Убежала мышка вон.	Прячут руки за спину (руки-«хвостики»)

Пальчиковая гимнастика

Февраль

3 - 4

Мышку кошка обижала

Мышку кошка обижала.	Пальцами правой руки изобразить "мышку", пальцами левой - "кошку".
Мышка в норку забежала.	"Мышка" забегает в "норку", сделанную из пальцев левой руки.
Погрозил кошке злой: "Разберусь ещё с тобой!"	Погрозить пальцем правой руки "кошке". Обеими руками изобразить, как кошка умывается.
Станешь чистить свою шубку,	Хлопнуть в ладоши.
Я с тобой сыграю шутку. Быстро вылью банку с клеем	Пальцами изобразить банку, наклонить её.
Коточки твои я склею.	Пальцы на обеих руках "склеились".
Долго в душе будешь мыться, но не сможешь ты отмыться.	Потереть каждый палец на обеих руках по очереди.

Пальчиковая гимнастика

Март

1 - 2

У кошки было пять котят

У кошки было пять котят,	<i>Показать 5 пальцев на правой руке, сделать из них "кошку".</i>
А у гусыни пять гусят.	<i>Показать 5 пальцев на левой руке, сделать из них "гуся".</i>
Детишки резвые в саду Сыграть решили в чехарду.	<i>Кистями рук "перепрыгивать" одна через другую несколько раз.</i>
У гусят - то крылышки,	<i>Кисти рук скрестить: "Птичка машет крыльями".</i>
У котяток лапки.	<i>"Цапки - цапапки".</i>
На крылышках - то пёрышки	<i>Пошевелить пальцами обеих рук.</i>
На лапочках - цапапки.	<i>Показать "цапки - цапапки".</i>
Пёрышки - то мягкие, Лёгкие пушинки.	<i>Погладить каждый палец сначала на правой, потом на левой руке.</i>
Коготки - то острые, Больно ранят спинки.	<i>"Цапапками" поскрести по плечам.</i>

Пальчиковая гимнастика

Апрель

1 - 2

У речки пасутся овечки

У овечек на шубках - колечки Те овечки пасутся у речки.	<i>Из пальцев по очереди делать "колечки".</i>
Их пасут две собачки лохматые, Что виляют хвостами мохнатыми.	<i>Пальцами обеих рук изобразить "собак". Кистями рук помахать, как хвостиками.</i>
А пастух на пригорке у дерева	<i>Руками изобразить "гору", затем "дерево".</i>
На свирели играет затейливо. Быстро бегают ловкие пальчики.	<i>"Играть на свирели".</i>
На полянке цветут одуванчики.	<i>Руками изобразить "цветок".</i>
Колокольчик под ветром колышется.	<i>Покачать кистями рук.</i>
Нам мелодия чудная слышится.	<i>Кисть правой руки прижать к правому уху, прислушаться.</i>

Пальчиковая гимнастика

Март

3 - 4

Пальчики шагают

Вот как пальчики шагают:	<i>Ладонь правой руки вверх, левой руки - вниз. Попеременное чередование</i>
И мизинец, и большой, Указательный и средний, Безымянный - вот какой!	<i>Подушечки пальцев "прикреплены" к столу, "шагает" только названный палец</i>
Вот какие наши ручки. Лихо пляшут у ребят.	<i>Чередование ладоней вверх - вниз</i>
Вот какие наши ручки, Веселятся и шалят!	<i>Вращение кистей влево - вправо</i> <i>Ладони вверх-вниз</i> <i>Хлопки в ладоши</i>

Пальчиковая гимнастика

Апрель

3 - 4

Разговор двух рыбок

В тихой речке у причала Рыбка рыбку повстречала.	<i>Две ладошки покачиваются из стороны в сторону друг на против друга.</i>
- Здравствуй!	<i>Правая ладонь вверх – вниз ребром.</i>
- Здравствуй!	<i>Левая ладонь вверх – вниз ребром.</i>
Как дела? - На рыбалке я была. - Я удила рыбака - Дядю Петю чудака.	<i>Круговые вращения кистями рук.</i>
- Где же твой рыбак? Попался?	<i>Правая рука сжимается в кулак – разжимается.</i>
- Нет, ушел хитрец: сорвался.	<i>Левая ладонь сжимается в кулак – разжимается.</i>

Щи - талочка

Чищу овощи для щей.	<i>Хлопаем в ладоши</i>
Сколько нужно овощей?	<i>Разводим руки в стороны</i>
Три картошки,	<i>Загибаем три пальца на левой руке</i>
Две морковки,	<i>Загибаем два пальца на левой руке</i>
Луку полторы головки,	<i>Загибаем три пальца на правой руке</i>
Да петрушки корешок,	<i>Загибаем один палец на правой руке</i>
Да капусты кочешок.	<i>Загибаем один палец на правой руке</i>
Потеснись-ка ты, капуста, От тебя в кастрюле густо!	<i>Ладошками отодвигаем капусту в стороны</i>
Раз!	<i>Выставляем большие пальцы</i>
Два!	<i>Выставляем указательные пальцы</i>
Три!	<i>Выставляем средние пальцы</i>
Огонь зажжен.	<i>Хлопаем</i>
Кочерыжка,	<i>Правой рукой показываем в центр круга</i>
Выйди вон!	<i>Левой рукой показываем на дверь</i>

Топ - топ

Топ-топ, топотушки!	<i>Кисти рук лежат ладонями на парте. Ладошки с выпрямленными пальцами приподнимаются над партой и опускаются</i>
Пляшет зайка на опушке.	<i>Указательный и средний пальцы обеих рук – «ушки зайчика», шевелят пальцами</i>
Пляшет ежик на пеньке.	<i>Сцепляют прямые пальцы в замок</i>
Пляшет чижик на сучке.	<i>Пальцы складываются щепотью, щепоть раскрывается и закрывается</i>
Пляшет песик на крылечке.	<i>Пальцы складываются щепотью, указательный палец приподнимается и сгибается, большой палец двигается вверх-вниз</i>
Пляшет котик возле печки.	<i>Руки изображают умывающегося кота</i>
Пляшет мышка возле норки.	<i>Руки – ушки мыши</i>
Пляшет козочка на горке.	<i>Указательные пальцы – рожки</i>
Пляшет утка на реке,	<i>Пальцы выпрямлены и соединены вместе. Хлопки пальцами, большие пальцы остаются соединенными вместе</i>
Черепашка – на песке.	<i>Пальцы одной руки сжимаются в кулак, пальцы другой руки и обхватывают</i>
Пляшут рожки и хвосты.	<i>Одна рука – рожки – на голове, другая - хвост</i>
Что стоишь?	<i>Разводят руки в стороны, пожимают плечами</i>
Пляши и ты!	<i>«Фонарики»</i>