

## ПАЛЬЧИКОВАЯ ГИМНАСТИКА

**Сентябрь**

**Октябрь**

<p><b>Тема: «Я-будущий первоклассник»</b></p> <p>«Школа» В школу осенью пойду. («Шагают» пальчиками по столу. ) Там друзей себе найду. (Соединяют пальчики рук в замок.) Научусь писать, читать, Быстро, правильно считать. (Загибают большие пальчики, затем загибают по два пальчика одновременно на обеих руках.) Я таким учёным буду! (Вытягивают руки вперёд ладошками вверх.) Но свой садик не забуду. (Двигают указательным пальчиком влево-вправо.)</p>	<p><b>«Хочу всё знать»</b></p> <p>Круглый год Круглый год, круглый год! Сжимают в кулачок пальцы правой руки и вращают большим пальцем. За зимой весна идет, А за весной следом Торопится к нам лето. И у кого не спросим – Идет за летом осень. А за осенью сама Вновь идет, спешит зима. Поочередно соединяют большой палец с остальными (на каждое время года). Повторяют другой рукой</p>	<p><b>«Осень»</b></p> <p>Если листья пожелтели, (Сжимают и разжимают кулачки.) Дождь холодный моросит, (Делают легкие колебательные движения вытянутыми пальчиками.) Птицы к югу полетели, (Ладони повернуты к себе, большие пальчики переплетены – «птичка», остальные пальчики совершают движения вверх – вниз.) Значит, осень к нам спешит. (Хлопок, кулачок.)</p>	<p><b>«Безопасность в лесу»</b></p> <p>«В лес идем мы погулять» Раз, два. Три, четыре, пять (Пальчики обеих рук «здороваются», начиная с больших) В лес идем мы погулять (Обе руки «идут» указательными и средними пальцами по столу) За черникой, за малиной, (Загибают пальчики начиная с большого) За брусникой, За калиной. Землянику мы найдем и братишке отнесем</p>
<p><b>«Я люблю свой детский сад»</b></p> <p>«Наша группа»</p>	<p><b>«ЗОЖ в д/с»</b></p> <p>«Тише, тише не шумите» Этот пальчик хочет спать</p>	<p><b>Тема: «Откуда хлеб пришел»</b></p> <p>«Каша» Каша в поле росла</p>	<p><b>«Труд взрослых осенью»</b></p> <p>«Компот» Будем мы варить компот,</p>

<p>В нашей группе все друзья (Дети ритмично стучат кулачками по столу.) Самый младший- это я. Это Маша, Это Саша, Это Юра, Это Даша.</p> <p>(Разжимают кулачки, начиная с мизинчика.)</p>	<p>(Загнуть большой палец) Этот пальчик лег в кровать (Загнуть указательный палец) Этот пальчик чуть вздремнул (Загнуть средний палец) Этот пальчик уж уснул (Загнуть безымянный палец) Этот крепко-крепко спит (Загнуть мизинец) Тише, тише, не шумите... (Погрозить пальцем) Солнце красное взойдет, Утро ясное придет, Будут птицы щебетать, Будут пальчики вставать! (Разогнуть кулачек)</p>	<p>(«Шевелят» пальцами как колосьями) К нам в тарелку пришла (Пальчики «идут» по столу) Всех друзей угостим (Указательным пальцем правой руки крутить по тарелке, гладим по ладошке левой) Птичке -невеличке (Загибают поочередно пальцы) Воробью, синичке, Зайцу и матрешке Всем дадим по ложке (Раскрывают ладошку)</p>	<p>(Левую ладошку сложить «ковшиком», указательным пальцем правой руки «мешать») Фруктов нужно много. Вот. Будем яблоки крошить, грушу будем мы рубить. (Загибаем пальчики, начиная с большого) Отожмем лимонный сок, Слив положим и песок. Варим. Варим мы компот. Угостим честной народ. (Опять «варить» и «мешать»)</p>
<b>Ноябрь</b>		<b>Декабрь</b>	
<p><b>«Москва – столица нашей страны»</b></p> <p>Город – это улицы, проспекты и дома (Правой рукой постукивать пальцами по столу) Площади, музеи, парков тишина (Левой рукой постукивать по столу) Блеск огромных стекол Праздничных витрин, (Разводить пальцы в стороны и соединять)</p>	<p><b>Россия – многонациональная страна</b></p> <p>Если пальчики грустят – Доброты они хотят. (пальцы плотно прижимаем к ладони) Если пальчики заплачут – Их обидел кто-то значит. (трясем кистями) Наши пальцы пожалеем – Добротой своей согреем. («моем» руки, дышим на них) К себе ладошки мы прижмем</p>	<p><b>Зима</b></p> <p>Раз, два, три, четыре, пять, (Загибать пальчики по одному.) Мы во двор пришли гулять. Бабу снежную лепили. (Имитировать лепку комков.) Птичек крошками кормили, (Крошить хлебешек всеми пальчиками.) С горки мы потом катались. (Вести указательным пальцем правой рука по ладони левой</p>	<p><b>Зимние виды спорта</b></p> <p>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»)</p>

<p>Быстрое движение (Круговые движения руками,) Прохожих и машин (Указательные и средние пальцы «бегут» по столу, остальные сжаты в кулак)</p>	<p>(поочередно, 1 вверху, 1 внизу. Гладить ласково начнем                         гладим ладонь другой ладонью) Пусть обнимутся ладошки, Поиграют пусть немножко. (скрестить пальцы, ладони прижать пальцы двух рук быстро легко стучат) Каждый пальчик нужно взять И покрепче обнимать. (каждый палец зажимаем в кулачке)</p>	<p>руки.) А еще в снегу валялись. (Класть ладошки на стол то одной, то другой стороной.) Все в снегу домой пришли, (Отряхивать ладошки.) Съели суп и спать легли. (Производить движения воображаемой ложкой, положить руки под щеку.)</p>	
<p><b>Традиции и обычаи народов нашего края</b></p> <p>Тук-тук-тук, тук-тук-тук! Ударяют, чередуя, кулачком о кулачок. Молоток бери, мой друг! Мы построим новый дом, Ставят рядом ладошки «стены». Есть окошко в доме том. Складывают указательные пальцы палочкой, остальные соединяют «крышей». Есть ещё одно повыше, Есть труба вверху на крыше. Мизинец отставляют в сторону – труба.</p>	<p><b>Растительный и животный мир нашего края</b></p> <p>Дикие животные водятся в лесу. (Последовательно соединяют одноименные пальчики правой руки с левой, начиная с больших.) Здесь увидеть можешь ты (Вытягивают руки вперед ладошками вверх.) Волка и лису, Зайца и медведя, Белку и ежа, Оленя и лося. (Последовательно соединяют пальчики с большим на одной руке, затем на другой.)</p>	<p><b>Поведение животных и птиц зимой</b></p> <p>Прилетайте, птички! Сала дам синичке. Приготовлю крошки Хлебушка немножко. Эти крошки – голубям, Эти крошки – воробьям. Галки да вороны, Ешьте макароны! «зовущие» движения пальцев 4 раза-«режущие» движения одной ладони по другой пальцы щепоткой – «крошим хлеб», тереть подушечки пальцев друг о друга вытянуть вперёд правую руку с раскрытой ладонью то же –</p>	<p><b>«Новый год»</b></p> <p>«На елке» Мы на елке веселились, (Хлопки в ладоши) И плясали, и резвились, (Удары кулачками) После добрый Дед мороз (Шагаем средним и указательными пальцами по столу) Нам подарки преподнес. Дал большущие пакеты, (Рисуем руками большой круг) В них же- вкусные предметы (Хлопки) Конфеты в бумажках синих (Загибаем пальцы) Орешки рядом с ними,</p>

<p>Дом готов, зовём гостей: Показывают оба указательных пальца. «Проходите поскорей!» Делают приглашающий жест рукой.</p>	<p>Прячет всех надёжно (Зажимают пальчики в кулачок.) Лесная тишина. (Подносят указательный пальчик к губам.)</p>	<p>левой рукой тереть ладонью о ладонь, «катая из хлеба макаронны»</p>	<p>Груша, яблоко. Один золотистый апельсин.</p>
<b>Январь</b>		<b>Февраль</b>	
<p><b>Быт и традиции русского народа</b> Мой город Я по городу хожу, Ходьба на месте Я про город расскажу. Поликлиники, аптеки, (Сгибают пальцы на обеих руках) Магазины, заводы и библиотеки. Много здесь жилых домов (Разжимать по очереди пальцы) И деревьев, и цветов. ЦУП, ракета и музей, (Стучать пальчиком о пальчик) Город нужен для людей. (Хлопки)</p>	<p><b>Народно-прикладное искусство, народные игрушки.</b> У Матрениной сестрицы (Ритмичные удары пальцами правой руки, начиная с указательного, по левой ладони.) По деревне небылицы: Ритмичные удары пальцами левой руки, начиная с указательного, по правой ладони. Ходит утка в юбке, (На каждое название животного загибают пальцы на руках, начиная с больших) В теплом полушубке, Курочка — в жилете, Петушок — в берете, Коза — в сарафане, Зайнышка — в кафтане, А всех их пригоже Корова в рогоже.</p>	<p><b>Героические профессии</b> Мы – пожарные На машине ярко – красной (Двумя руками имитируем езду на машине «крутим руль».) Мчимся мы вперёд. (Ритмично щёлкаем пальцами рук.) Труд тяжёлый и опасный (Энергично потираем ладонь о ладонь вертикально.) Нас, пожарных, ждёт. (Скрещивают руки на груди и ритмично похлопываем по плечам скрещенными руками.) Вой пронзительный сирены (Ритмично покачивают головой.) Может оглушить. (Указательные пальцы обеих рук подносим к ушам, ритмично постукиваем.)</p>	<p>«Рода войск» «Наша армия» Аты -баты, аты -баты! На парад идут солдаты! Вот идут танкисты, Потом артиллеристы, А потом пехота - Рота за ротой! (Поочередно «шагают» указательным и средним пальцами правой и левой руки)</p>

		<p>Будем и водой, и пеной. (Ритмично «выбрасываем» пальцы из сжатого кулака.) Мы пожар тушить. Ритмично постукивают кулачками друг о друга.</p>	
<p><b>Убранство русской избы</b></p> <p>Тук-тук-тук, тук-тук-тук! Ударяют, чередуя, кулачком о кулачок. Молоток бери, мой друг! Мы построим новый дом, Ставят рядом ладошки «стены». Есть окошко в доме том. Складывают указательные пальцы палочкой, остальные соединяют «крышей». Есть ещё одно повыше, Есть труба вверху на крыше. Мизинец отставляют в сторону – труба. Дом готов, зовём гостей: Показывают оба указательных пальца. «Проходите поскорей!» Делают приглашающий жест рукой.</p>	<p><b>Ими гордится страна (Творчество В.И Сурикова, Астафьев )Знаменитые люди</b> 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, средние пальцы соприкасаются друг с другом, большие пальцы — вверх («ворота») Мы ворота открываем, (Ладони разворачиваются параллельно друг другу) В этот домик приглашаем.</p>	<p><b>Папин праздник</b></p> <p>«День Защитников Отечества» Пальцы эти – все бойцы. Удалые молодцы. (Сжимают пальчики в кулак, потом растопыривают пальцы на обеих руках.) Два больших и крепких малых И солдат в боях бывалых. (Приподнимают два больших пальчика, другие крепко сжать в кулак.) Два гвардейца – храбреца! Два сметливых молодца! (Приподнимают указательные пальчики, другие крепко сжать в кулак.) Два танкиста-удальца! (Приподнимают средние пальчики, другие крепко сжать в кулак.) Два героя безымянных,</p>	<p><b>Мои родители – железнодорожники</b></p> <p>Едет-едет паровоз - (вращаем кулачки обеих рук во внутреннюю сторону) Слышен громкий стук колёс. (стучим кулачками друг об друга) К морю он везёт ребят - (сжимаем разжимаем кулачки) Дети парами сидят: (разжимаем кулачки, поворачиваем ладошки друг к другу) Гоша с Антошей (складываем большие пальцы рук) Нина с Полиной (указательные) Миша с Аришей (средние) Саша с Наташей (безымянные) Яша с Дуняшей (мизинцы) Паровоз вперёд летит - (вытянули руки со</p>

		<p>Но в работе очень рьяных!  (Приподнимают безымянные пальчики, другие крепко сжать в кулак.)  Два мизинца – коротышки –  Очень славные мальчишки!  (Приподнимают мизинцы.  Хлопают в ладоши.)</p>	<p>сложенными пальцами вперед)  Всем счастливого пути!  (разъединили пальцы,  помахали ладошками)</p>
<b>Март</b>		<b>Апрель</b>	
<p><b>Мамы всякие нужны, мамы всякие важны.</b>  Много мам на белом свете,  (разводят руки в разные стороны, затем крепко обхватывают себя за плечи)  Всех их очень любят дети!  Журналист и инженер,  (поочерёдно сгибают пальчики, начиная с мизинца, сначала на одной, затем на другой руке)  Повар, милиционер,  Швея, кондуктор и учитель,  Врач, парикмахер и строитель –  Мамы разные нужны,  (сжимают обе ладошки в «замочек»)  Мамы разные важны!  (разводят руки, поднимают ладошками вверх)</p>	<p><b>Тема: «Весна»</b>  «Сосульки»  Шаловливые сосульки  Собрать пальчики вместе (шепоткой)  Сели на карниз.  (Положить руки на колени)  Шаловливые сосульки  (Покрутить кистями рук)  Посмотрели вниз.  (Опустить голову вниз)  Посмотрели, чем заняться?  (Пожать плечами)  Стали каплями кидаться.  (Руками соответствующие движения)  Две сосульки вниз смотрели  И на солнышке звенели:  Кап-кап, дзинь-дзинь,  (В такт наклонять голову вправо – влево)  Кап-кап, дзинь – дзинь.</p>	<p>«Что нас окружает»</p>	<p><b>Тема: «Космос»</b>  «Космос»  В космосе сквозь толщу лет  (Сжимают и разжимают пальцы рук.)  Ледяной летит объект.  (Поднимают сжатый кулак, наклоняют вправо-влево.)  Хвост его-полоска света,  (К кулаку присоединяют раскрытые пальцы второй руки- «хвост»)  А зовут объект комета.  (Сжимают и разжимают пальцы рук.)   Раз, два, три, четыре, пять -  (По одному загибают пальчики на обеих руках.)  В космос полетел отряд.  (Соединяют ладошки вместе, поднимают руки вверх.)  Командир в бинокль глядит,</p>

			<p>(Пальцы обеих рук соединяются с большими, образуя «бинокль».)          Что он видит впереди?          Солнце, планеты, спутники, кометы, (Загибают пальчики обеих рук)          Большую желтую луну.</p>
<p><b>Все профессии важны</b></p> <p>Профессии          Много есть профессий знатных,          (Соединять пальцы правой руки с большим.)          И полезных, и приятных.          (Соединять пальцы левой руки с большим.)          Повар, врач, маляр, учитель,          Продавец, шахтёр, строитель...          (Последовательно соединять пальцы обеих рук с большим.)          Сразу всех не называю,          (Сжимать и разжимать кулачки.)          Вам продолжить предлагаю.          (Вытянуть руки вперёд ладонями)</p>	<p><b>Театральная неделя</b></p> <p>Будем пальчики считать,          Будем сказки называть:          (Вытягивают руки вперед, играя пальчиками.)          Эта сказка - «Теремок».          Эта сказка - «Колобок».          Эта сказка – «Репка»:          Про внучку, бабу, деду.          (Поочередно касаются большим пальцем остальных, начиная с указательного)          «Волк и семеро козлят» -Этим сказкам каждый рад!          (Показывают большой палец)</p>	<p><b>«Правила дорожного движения»</b>  <b>«ПДД»</b>          Дорожных правил очень много          (Загибать пальчики на каждую строчку)          Раз- внимание дорога!          Два- сигналы светофора,          Три – смотри дорожный знак,          А четыре – «переход».          Правила все надо знать          И всегда их соблюдать (Зажать ладошку)</p>	

**МАЙ**

<p><b>«День Победы»</b>          Что такое день победы?          (Рисуют вопрос пальчиками в воздухе.)          Это праздник!          (Вытягивают руки вперёд ладошками вверх.)          Ордена и награды боевые.          (Кулачки прижимают к груди.)          И салюты золотые,          (Поднимают руки вверх, пальчики растопырив на обеих руках.)          И тюльпанчики цветные,          (Показывают руками бутон.)          И чистая земля.          (Рисуют большой круг в воздухе).</p>	<p><b>«Комнатные растения»</b>          «Комнатные растения»          На окно скорее глянь:          (Сгибают пальцы в кулачок, начиная с мизинца)          Здесь у нас цветет герань.          А здесь красавец бальзамин,          Амариллис рядом с ним.          Фуксия, бегония -          Мы все названья помним!          (Раскрывают ладошку)          Мы вздохнем цветы, польем,          (Пошевеливают опущенными вниз пальцам)          Пусть подрастают день за днем!          (Обе ладошки соединяют «бутоном», поднимают над головой и раскрывают «цветком»)</p>	<p><b>«Скоро в школу»</b>          Семь вещей у нас в портфеле:          (сжимают и разжимают пальцы)          Промокашка и тетрадь,          (загибают поочередно пальцы)          Ручка есть, чтобы писать          И резинка, чтобы пятна          Убирала аккуратно          И пенал, и карандаш,          И букварь – приятель наш.</p>	<p><b>«Лето»</b>          Вот и лето наступает,          (Вытягивают руки вперёд ладошками вверх.)          Всех на отдых приглашает.          (Соединяют одноименные пальчики рук, начиная с больших. )          Будем плавать, загорать          (Делают круговые движения кистями; складывают ладошки вместе, пальчики врозь – «солнышко».)          И на даче отдыхать.          (Показывают «домик».)</p>
<p><b>«С днем 8 марта! С праздником весенним!»</b>          Огромный букет          Нарисую я маме.          (Соединяют одноименные пальчики рук, начиная с больших.)          И с праздником женским          Поздравлю ее.          (Обе ладошки соединяют «бутончиком» и раскрывают</p>	<p><b>«Животные жарких стран»</b>          Если в жаркую страну          Я случайно попаду,          (Сжимают и разжимают пальчики.)          То увижу там          (Соединяют все пальчики с большим на обеих рук, образуя «бинокль», подводят к глазам.)</p>	<p>Мой дом. Мебель.          Электрические приборы»          Мебель я начну считать:          (Показывают ладошки обеих рук.)          Кресло, стол, диван, кровать,          Полка, тумбочка, буфет,          Шкаф, комод и табурет.          (Поочередно загибают пальчики в кулачок, начиная с мизинца.)</p>	<p>Я - отважный капитан,          (проговаривая стишок, показывая, как лодка качается на волнах, а затем плавными движениями рук сами волны, потом по тексту стиха)          Мне не страшен ураган.          Чайки белые кружатся,          Тоже ветра не боятся.          (показать чайку, скрестив руки)</p>



<p>«цветком».)  Пусть мамочку солнце  Согреет лучами,  (Складывают обе ладошки  вместе, пальчики врозь –  «солнце».)  И радостно птицы  Поют для нее.  (Ладони повернуты к себе,  большие пальчики  выпрямлены и переплетены –  «птичка», остальными  пальчиками совершают  колебательные движения.)</p> <p>«Насекомые»  Дружно пальчики считаем  Насекомых называем  (Сжимаем и разжимаем  пальцы)  Бабочка, кузнечик, муха,  Это жук с зеленым брюхом.  (Поочередно сгибаем пальцы  в кулак)  Это кто же тут звенит?  (Вращаем мизинцем)  Ой, сюда комар летит!  Прячьтесь!  (Прячем руки за спину)</p>	<p>шакала, бегемота, носорога,  Кенгуру, гиппопотама,  Обезьяну, тигра, льва,  Крокодила и слона.  (Разгибают по очереди  пальчики на правой и левой  руках, начиная с большого.)</p> <p>Хорошо живется им –  (Хлопают в ладоши, разводят  руки в стороны.)  Не бывает снежных зим.  (Указательным пальчиком  двигают влево-вправо.)</p> <p>Если хочешь строить мост,  (идут по кругу)  Наблюдать движенье звезд,  (останавливаются и  поднимают руки вверх)  Управлять машиной в поле  (берут в руки воображаемый  руль, бегут по группе)  Иль вести машину ввысь, -  (расставив руки в стороны  «летают» по группе)  Хорошо работай в школе,  (руки складывают, как  школьники, сидящие за  партой)  Добросовестно учись!</p>	<p>Много мебели назвали,  (Разжимают кулачки и  показывают ладошки.)  Десять пальчиков зажали.  (Сжимают кулачки и  поднимают их вверх.)</p> <p>Хочу всё знать</p>	<p>Лишь пугает птичий крик  (соединив ладони тыльной  стороной и помахав  пальцами, сжатыми вместе  Стайку золотистых рыб  выпрямленными ладонями с  пальцами, прижатыми друг к  другу изобразить рыбок.  И, объездив чудо-страны,  Посмотрев на океаны,  Путешественник-герой,  К маме я вернусь домой.</p>
---	---	--	--