

Картотека пальчиковой гимнастики

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 вверх)

Очень вкусно! (Гладят живот)

«От куда хлеб пришёл»

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 нашел,
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 поочередно 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 параллельно 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 надену 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. (Трём ладошку о ладошку.)

Наконец пришла зима. (Сжать кулаки, прижать их друг к другу.)

Наконец пришла зима (Пальцы «идут» по столу, по коленкам.)

В гости ёлку привела. (Пальцы показывают Ёлочку, указательные пальцы сцепляются.)

К ёлке все мы подошли,

Хороводы завели. (Круговые движения кистями рук.)

Покружились, поплясали, (Кисти рук опустить, расслабить.)

Даже чуточку устали.

Дед Мороз скорей приди, (Ладони прижать друг к другу, потом протянуть вперёд.)

Нам подарки принеси.

Январь
Комплекс № 5
«Зимние каникулы»

Что зимой мы любим делать? (Поочерёдно 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,	(Загните большой палец.)
Этот пальчик – бабушка,	(Загните указательный палец.)
Этот пальчик – папочка,	(Загните средний палец.)
Этот пальчик – мамочка,	(Загните безымянный палец.)
Этот пальчик – я,	(Загните мизинец.)
Вот и вся моя семья! (Вращайте кисть, разведя пальцы в стороны.)	

«Весна»

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

«Рыбки»

Рыбки весело плескались (Ладошки как бы ударяют по воде.)
В чистой светленькой реке
То сожмутся, разожмутся, (Пальчики сжимаются в кулачок, разжимаются.)
То закружатся в воде. (Винтообразные движения кистью.)

«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, (Дети ладошки соединяют вместе «книжкой»)
Читать их очень любят дети. (Раскрывают и закрывают «книжку»)

Если книги мы прочтем,

То узнаем обо всем:

Про моря и океаны, (Поочередно соединяют одно

Удивительные страны.

именные пальцы,

Про животных прочитаем

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 колыхает.
Наши алые цветки
Закрывают лепестки,
Тихо засыпают,
Головками качают.

«Насекомые»

Прилетела к нам вчера (Взмахи перекрещенных кистями рук.)

Полосатая пчела.

А за нею шмель – шмелёк. (На каждое название насекомого соединяют пальцы, начиная с мизинца.)

И веселый мотылек,
Жук – жучок и стрекоза,
Как фонарики, глаза. («Колечки» - указательные и большие пальцы соединены.)
Пожужжали, полетали, (Взмахи перекрещенными кистями рук.)
От усталости упали. (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, «Рисуют» круги, делают упражнение

Это тысячи чудес, (Хлопают.)

Это в небе облака, (Поднимают руки вверх, рисуем круги.)

Это быстрая река, (Соединяют ладони вместе, делают ими «змейку».)

Это яркие цветы, (Кисти рук ставят вертикально и соединяют. Округленные ладони с раздвинутыми пальцами отводят в стороны.)

Это синь высоты, (Поднимают руки вверх.)

Это в мире сто дорог («Ходят» пальцами.)

Для ребячьих ног. (Хлопают.)