

# Комплексы пальчиковой гимнастики по месяцам для детей старшей группы

## Пальчиковая гимнастика на сентябрь

<p>1 неделя</p>	<p>Муку в тесто замесили, <i>(Сжимают и разжимают пальчики.)</i> А из теста мы слепили: <i>(Прихлопывают ладошками, «лепят».)</i> Пирожки и плюшки, Сдобные ватрушки, Булочки и калачи - Всё мы испечем в печи. <i>(Поочередно разгибают пальчики, начиная с мизинца. Обе ладошки разворачивают вверх.)</i> Очень вкусно! <i>(Гладят живот.)</i></p>	<p>С базара однажды хозяйка пришла, <i>(«шагаем» средним и указательным пальцем по столу)</i> С базара хозяйка домой принесла: <i>(по очереди загибаем на руках пальцы)</i> Капусту, Картошку, Морковку, Горох, Петрушку и Свеклу. Ох!.. <i>(хлопок в ладоши)</i> Овощи спор завели на столе <i>(пальцы на обеих руках сжимаем в кулаки и потом разжимаем)</i> Кто лучше, нужней и вкусней на земле: <i>(загибаем пальцы на руках по очереди)</i> Капуста, Картошка, Морковка, Горох, Петрушка и Свекла. Ох!.. <i>(хлопок в ладоши)</i> Тем временем ножик хозяйка взяла <i>(ладонь раскрываем, другую ладонь ставим ребром и делаем режущие движения)</i> И этим ножом крошить начала: <i>(загибаем пальцы на руках по очереди)</i> Капусту, Картошку, Морковку, Свеклу, Петрушку и горох. Ох!.. <i>(хлопок в ладоши)</i> Крышкой накрытые в душном горшке <i>(раскрываем ладонь и накрываем другую руку, которая в это время сжата в кулак)</i> Кипели, кипели в крутом кипятке: <i>(по очереди загибаем пальцы на руках)</i> Капуста, Картошка, Морковка, Горох, Петрушка и Свекла. Ох!.. <i>(хлопок в ладоши)</i> И суп овощной оказался неплох! <i>(гладим себя по животу ладошкой)</i></p>
<p>2 неделя</p>	<p>Бублик, <i>(большой и указательный пальцы образуют круг),</i> Баранку, <i>(большой и средний пальцы образуют круг),</i> Батон <i>(большой и безымянный)</i> И буханку <i>(большой и мизинец)</i></p>	<p>«Гриб для мошки - словно дом: <i>(Пальцы левой руки собраны в щепоть – «гриб»</i> а, правая рука ладонью вниз, движется над левой – <i>«летает»</i>) То сидит она на нем, <i>(Опустит правую ладонь на «гриб»)</i> То играет за грибом, <i>(Спрячь правую ладонь между «грибом» и грудью)</i></p>

	<p>Пекарь из теста (имитация лепки хлеба) Испек спозаранку. (руки вперед, ладошками вверх)</p>	<p>То летает над груздем, (Правая ладонь летает над «грибом» по кругу) То ползет она по шляпке (Правая ладонь ползет по «грибу») И под шляпкой прячет лапки (Спрятать правую ладонь под «гриб»)</p>
3 неделя	<p>Осень золотая под зонтом гуляет, (Правая рука перед грудью, сжата в кулак – держит «зонтик») Под зонтом гуляет – листья собирает: («гуляем» указательным и средним пальцами левой руки) (Загибаем поочередно пальцы правой руки по номерам.) Лист березовый, кленовый, Вот – рябиновый, дубовый И осиновый – багровый.</p>	<p>Тесто ручками помнем (сжимаем и разжимаем пальчики) Сладкий тортик испечем ( как будто мнем тесто) Серединку смажем джемом ( круговые движения ладошками по плоскости стола) А верхушку сладким кремом И кокосовую крошкой Мы присыплем торт немножко ( сыплем «крошку» пальчиками обеих рук) А потом заварим чай В гости друг-друга приглашай. (руки вперед, ладошками вверх)</p>
4 неделя	<p>Вышел дождик на прогулку. (Указательным и средним пальцами обеих рук «шагают» по столу) Он бежит по переулку. Барабанит по окошку, Напугал большую кошку, Вымыл зонтики прохожих, Крыши дождик вымыл тоже. (Загибают по одному пальцу на обеих руках на каждую строку) Сразу мокрым город стал (Трясут ладонями, как будто отряхивают с них воду.) Дождик кончился. Устал. (Кладут ладони на стол)</p>	<p>- Дождик, дождик, поливай (Указательным пальцем постукивать по ладони другой) - Будет хлеба каравай, (образовать перед собой круг руками) - Будут булки, будут сушки, (похлопывать поочередно одной ладонью другую) - Будут вкусные ватрушки. (соединить большой и указательный пальцы рук вместе, образуя большой круг)</p>

повторение материала, изученного ранее.

#### Пальчиковая гимнастика на октябрь

1 неделя	<p>Лист у клена и каштана – (Раскрыть ладонь левой руки, затем – правой) Как ладони великана. (Поднять вверх руки с раскрытыми пальцами) У березки, у березки – (Показать руками «стволы») Белый ствол и листья – слезки. (нарисовать в воздухе указательными пальцами капельку.) А у тоненькой рябинки</p>	<p>Осень, осень, (трем ладошки друг о друга) Приходи!( зажимаем кулаки по очереди) Осень, осень, (трем ладошки друг о друга) Погляди! (ладони на щеки) Листья желтые кружатся, (плавное движение ладонями) Тихо на землю ложатся.( ладони гладят по коленям) Солнце нас уже не греет, (сжимаем и разжимаем кулаки по очереди) Ветер дует все сильнее, ( синхронно наклоняем руки в разные</p>
----------	---	---

	<p>Листья – сложные картинки. (Ладони перед собой, пальцы чуть растопырить)</p>	<p>стороны) К югу полетели птицы, ( «птица» из двух скрещенных рук) Дождик к нам в окно стучится ( барабанить пальцами по по одной, то по другой ладони) Шапки, куртки надеваем(имитируем) И ботинки обуваем (топаем ногами) Знаем месяцы: (ладони стучат по коленям) Сентябрь, и Октябрь, и Ноябрь.( кулак, ребро, ладонь)</p>
2 неделя	<p>Птицы в небе тают, тают – Птицы к югу улетают. (Машем руками, постепенно поднимая их вверх) Все, растаяли вдали (ладонь «козырьком» ко лбу) Аист, цапли, журавли. (Загибаем по очереди мизинец, безымянный и средний пальцы.)</p>	<p>Если вместе мы встречаемся ( Соединить ладони). Мы друг другу улыбаемся (Раскрыть ладони.) Добрый, добрый, добрый день, нам здороваться... –(Ритмично большим пальчиком поочередно дотрагиваться до подушечки остальных пальцев руки (или пальцы правой руки поочередно здороваются с пальцами левой руки). Не лень (Кисти раскрываются ладонями вверх.)</p>
3 неделя	<p>Красный он один такой: (Погрозил указательным пальцем – вперед-назад) Не иди, (Погрозил указательным пальцем – влево-вправо) А просто стой! (Указательный и средний пальцы правой руки вниз.) Желтый – все еще стоим (Указательный и средний пальцы левой руки вниз.) И внимательно следим (Поднять вверх указательный палец) А зеленый подмигнет – (подмигнуть) И свободен переход (обе руки повернули в одну сторону – «пропускающий» жест.)</p>	<p>Туман повис клоками в саду и во дворе (ритмичные удары по столу ребром ладони и кулачком) Поймать туман руками решил я на заре. (ритмично сжимать и разжимать кулачки) Я взял его ладошкой и крепко – крепко сжал. (медленно крепко сжимают кулачки) Но прыткий он как кошка Он взял и ... убежал. (бегают пальчиками по столу) Висит туман над речкой и дышит, как живой (поднимают руки и качают ими из стороны в сторону) Как белая овечка с кудрявой головой (смыкают руки над головой). И маленькие рожки на этой голове (показывают «рожки») Но поутру остались лишь капли на траве... (ритмичные удары по столу ребром ладони и кулачком)</p>
4 неделя	<p>Каменщик из кирпичей Стену строит. Дом ничей. (Кладем правую руку на левую, левую на правую и т.д. все выше и выше) Я маляр, я стены крашу, (Расслабленной кистью водим вверх-вниз) Потолок («красим потолок») и кухню вашу. (Движение рукой влево-вправо)</p>	<p>Детишки ходят в сад, (Указательный и средний пальцы «идут») Им воспитатель рад. (Разводят руки в стороны) Им повар варит суп Чтоб были сыты тут. (Вращательные движения правой рукой, кисть наклонена – «помешиваем суп») А если скажешь: «Пчи!» -</p>

<p>Я – электрик. Свет включу,  <i>(«Включаем» свет, нажимая на выключатель»)</i>          Только лампочку вкручу.  <i>(«Вкручиваем лампочку» - вращательные движения кистью правой руки.)</i>          Приходите в новый дом  <i>(Ладони «домиком»)</i>          И живите долго в нем!  <i>(Развести руки в стороны)</i></p>	<p>Придут лечить врачи.  <i>(Показываем стетоскоп: указательные и средние пальцы «идут» от ушей, и руки соединяются на груди.)</i></p>
--	--

повторение материала, изученного ранее.

### Пальчиковая гимнастика на ноябрь

<p>1 неделя</p>	<p><i>(Перебираем пальчиками ("бежим") от коленочек до макушки).</i>          Мышь полезла в первый раз          Посмотреть, который час.          Вдруг часы сказали: "Бом!",  <i>(Один хлопок над головой).</i>          Мышь скатилась кувырком.  <i>(Руки "скатываются" на пол).</i>          Мышь полезла второй раз          Посмотреть, который час.          Вдруг часы сказали: "Бом, бом!"  <i>(Два хлопка).</i>          Мышь скатилась кувырком.          Мышь полезла в третий раз          Посмотреть, который час.          Вдруг часы сказали: "Бом, бом, бом!"  <i>(Три хлопка).</i></p>	<p>Большие часы идут:          Тик-так, тик-так.  <i>(Движения указательными пальцами из стороны в сторону)</i>          Маленькие часы идут:          Тик-так, тик-так, тик-так.  <i>(Движения указательными пальцами из стороны в сторону быстрее)</i>          А маленькие ручные часы:          Тик-ке, так-ке, тик-ке, так-ке.          Тик-ке, так-ке, тик.  <i>(Движения указательными пальцами из стороны в сторону очень быстро)</i></p>
<p>2 неделя</p>	<p>Время быстро мчит вперед,          И летит за годом год.  <i>(Ритмично сжимают и разжимают кулачки)</i>          Год сезоны вмиг меняет,          На себя их променяет  <i>(Чередуют хлопки и удары кулачками).</i>          Мы ж меняем босоножки          На кроссовки и сапожки  <i>(«Шагают» пальчиками по столу)</i></p>	<p>Солнышко греет уже еле-еле;          Перелетные птицы на юг улетели;          Гола деревья, пустынно поля,          Первым снежком принакрылась земля.  <i>(Поочередно соединяют, начиная с больших, пальцы обеих рук (на каждую приметку).</i>          Река покрывается льдом в ноябре -  <i>(Руки сжимают в «замок».)</i>          Поздняя осень стоит на дворе.  <i>(Разводят руками перед собой.)</i></p>
<p>3 неделя</p>	<p>Идет на взлет идет на взлет          Винты вращая вертолет  <i>(круговые движения рукой над головой)</i>          Идут туда <i>(Показывают вправо)</i>          Идут сюда <i>(Показывают влево)</i>          По звонким рельсам поезда  <i>(круговые движения прямыми ладонями перед собой)</i>          А пароходы, корабли  <i>(Ладони, соединенные кончиками пальцев –</i></p>	<p>Вот на небо самолет          Отправляется в полет.  <i>(Прямая кисть «взлетает» вверх)</i>          Вот кораблик поплывет,          Носом волны разведет.  <i>(Одноименные пальцы, кроме больших, соединены подушечками, протягиваем руки вперед.)</i>          А от самого порога          Для машин идет дорога.</p>

	<p>«домиком», движутся вперед пальцами вверх) Уходят в море от земли (Машем рукой на прощание )</p>	<p>(Руки перед собой сжаты в кулаки и движутся по кругу - «крутим» руль»)</p>
4 неделя	<p>-Что в лесу опять стряслось? – Удивился старый лось. (Растопыренные руки – «рога» над головой, приподнять брови.) -Это дерево упало – (Обе руки параллельно друг другу опускаем вниз.) Дров бобру на зиму мало! («Рубим дрова») Головой качает рысь: (Указательные и средние пальцы на голове – «уши» и покачать ими») -Ну-ка, звери, берегись! (Погрозить пальцем – покачать вперед-назад)</p>	<p>Спит медведь в своей берлоге, (Ладони – под левую щеку, голову наклонить влево.) Спит барсук и черный крот. (Ладони – под правую щеку, голову наклонить вправо.) Только волка кормят ноги, (Растопыренные пальцы – «лапы волка» - «идут по земле») А не то живот сведет! (Положить руки на живот.)</p>

повторение материала, изученного ранее.

#### Пальчиковая гимнастика на декабрь

1 неделя	<p>Динозавров на рассвете («динозавры» обеими руками) Увидали в парке дети, Испугались, задрожали, (изображаем дрожь, испуг) Быстро к дому побежали, («бегущие человечки») Динозавр же, верь не верь, Только тра-во-ядный зверь. («динозавры» обеими руками)</p>	<p>Шишка, ты вкусна, толста (Сцепить указательные пальцы) И прекрасна для клеста. (Перецепить пальцы) А снегирь, стряхнув снежинки, («Смахнуть снег» с тыльной стороны кисти.) Поклюет зимой рябинки. (Пальцы правой руки согнуть в щепоть – «клюв» и поклевать чуть согнутую левую ладонь – «гроздь рябины»)</p>
2 неделя	<p>Раз, два, три, четыре, (загибать пальцы по одному) Мы с тобой снежок лепили,(«лепить») Круглый,(сделать из пальцев обеих рук круг) Крепкий,(сделать пальцы в «замок») Очень гладкий,(одна ладонь гладит другую) Но совсем-совсем несладкий. (погрозить пальцем) Раз - подбросим,(« подбросить ») Два - поймаем,(«сломать») Три - уроним(«уронить») И сломаем.(постучать ладонью об ладонь)</p>	<p>Перед нами ёлочка. (пальцы рук переплести в «замок») Шишечки,(кулачки) Иголочки, (указательный палец «колет» ладонь) Шарики,(круговые движения кулачками) Фонарики,(«фонарики») Зайчики («ушки» из больших и средних пальцев) И свечки.(сложить и сжать ладони вместе) Звёзды, (соединить ладони, растопырить пальцы) Человечки. (два пальца «шагают» по ладошке)</p>
3 неделя	<p>В нашей комнате – столовой – Есть отличный стол дубовый, Стулья – спинки все резные,</p>	<p>Между елок – вдоль реки (рисует руками елки) Разбрелись снеговики.</p>

	<p>Ножки гнутые, витые. И ореховый буфет. В комнате для взрослых – спальне, Есть для платьев шкаф зеркальный, Две широкие кровати С одеялами на вате И березовый комод, Мама там белье берет. А в гостиной кресла есть. Телевизор смотрят здесь. Есть журнал и стол журнальный, В стенке – центр музыкальный. <i>(на каждое название мебели загибать по одному пальцу сначала на правой, потом на левой руке)</i></p>	<p><i>(указательным и средним пальцем «расходимся» в разные стороны).</i> Каждый ищет и зовет <i>(прикладываем руку ко лбу, затем две руки ко рту)</i> Снежных баб на хоровод <i>(рисует руками снеговиков)</i></p>
4 неделя	<p>Рядом с ёлкой в Новый год («ёлка») Дети водят хоровод, <i>(поворот кругом)</i> На ветвях для детворы («ёлка») Есть гирлянды и шары, («цепочка», «шар») Колокольчики висят, («колокольчик») Ярко лампочки горят. <i>(разжать пальцы из кулака)</i></p>	<p>Наступает Новый год! <i>(хлопаем в ладоши)</i> Дети водят хоровод. <i>(кисти сцеплены пальцами, руки вытянуты, кисти внутрь-наружу)</i> Висят на елке шарики, <i>(поочередно соединяем пальцы на двух руках, образуя шар)</i> Светятся фонарики. <i>(фонарики)</i> Вот сверкают льдинки, <i>(сжимать и резко разжимать кулаки по очереди)</i> Кружатся снежинки. <i>(легко и плавно двигать кистями)</i> В гости дед Мороз идет, <i>(пальцы шагают по коленям или по полу)</i> Всем подарки он несет. <i>(трет друг об друга ладони)</i> Чтоб подарки посчитать, Будем пальцы загибать: <i>(хлопаем по коленям или по полу, одна рука — ладонью, другая — кулаком, а затем меняем)</i> 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10 <i>(по очереди массируем каждый палец)</i></p>

повторение материала, изученного ранее.

#### Пальчиковая гимнастика на январь

2 неделя	<p>У лисы в лесу глухом Есть нора – надежный дом. Не страшны зимой метели Белочки в дупле на ели. Под кустами еж колючий Нагребает листья в кучу. Из ветвей, корней, коры Хатки делают бобры. Спит в берлоге косолапый,</p>	<p><i>(Самомассаж подушек пальцев, один палец на одну строку)</i> Собрание улиц, площадей, Машин, автобусов, людей, Многоэтажные дома Стоят, как книжные тома. Но все же любим город мы. <i>(смена рук)</i> За то что с лета до зимы Встречаем радостных друзей,</p>
-------------	---	--

	<p>До весны сосет он лапу.  <i>(Дети загибают пальцы на обеих руках по одному пальцу на каждое двустийе)</i>          Есть у каждого свой дом,          Всем тепло, уютно в нем.  <i>(Поочередно хлопают в ладоши и ударяют друг друга кулачками обеих рук)</i></p>	<p>А с ними можно и в музей,          И в цирк пойти, и на каток          И погулять в любой денек!</p>
3 неделя	<p>- Утро красное пришло,          - Солнце ясное взошло.          - Стали лучики светить          - Малых деток веселить.  <i>(Пальчики разгибаются по одному)</i>          - Прилетели тучки          - Спрятались лучики.  <i>(Пальчики прячутся в кулачок)</i></p>	<p>Рано утром солнце встало  <i>(Соединив ладони и пальчики рук, потихонечку разводите пальчики друг от друга, как раскрытие цветка.)</i>          Осветило дальний лес  <i>(Распрямить пальчики и развернуть кисти ладошкой к себе.)</i>          Полный сказок и чудес  <i>(Скрестить ладони, разводите их и сближать)</i>          Холод ночи растопило  <i>(провести ладонями пот голове от лба к затылку.)</i>          И детишек пробудило  <i>(Скрестив, положить ладони на область груди).</i></p>
4 неделя	<p>Я по лестнице иду,  <i>(«Идем» указательными и средним пальцами «по лестнице»)</i>          Свой этаж я сам найду.  <i>(То же самое другой рукой)</i>          Там я знаю, дверь моя,  <i>(Рисуем в воздухе прямоугольник)</i>          Сам ее открою я.  <i>(Изображаем «поворот ключа» и «открываем дверь»)</i></p>	<p>На горе мы видим дом  <i>(сложите домик из ладоней: все пальцы соприкасаются кончиками – “крыша дома”)</i>          Много зелени кругом  <i>(сделайте волнообразные движения руками)</i>          Вот деревья, вот кусты  <i>(изобразите деревья и кусты)</i>          Вот душистые цветы  <i>(сделайте из ладоней “бутон”)</i>          Окружает все забор  <i>(изобразите забор. можно нарисовать пальцем в воздухе зигзагообразную линию)</i>          За забором – чистый двор  <i>(погладьте ладонями стол или воздух)</i>          Мы ворота открываем  <i>(изобразите открывающиеся ворота)</i>          К дому быстро подбегаем  <i>(пальцы “побежали” по столу)</i>          В дверь стучимся: <i>(кулаками по столу)</i> тук-тук-тук.          Кто-то к нам идет на стук?  <i>(приложите ладонь к уху, как будто прислушиваетесь)</i>          В гости к другу мы пришли          И гостинцы принесли <i>(вытяните руки вперед, как будто что-то несете)</i></p>

повторение материала, изученного ранее.

### Пальчиковая гимнастика на февраль

<p>1 неделя</p>	<p>Сегодня из снежного мокрого кома Мы снежную бабу слепили у дома. <i>(«Лепят» ком)</i> Стоит наша баба у самых ворот. <i>(«Рисуют» руками три круга, начиная с маленького.)</i> Никто не проедет, никто не пройдет. <i>(Грозят указательным пальцем сначала правой руки, потом левой.)</i> Знакома она уже всей детворе, <i>(Разводят руки)</i> А Жучка все лает «Чужой во дворе» <i>(Поднимают удивленно плечи)</i></p>	<p>Пришла зима, <i>(трем ладошки друг о друга)</i> Принесла мороз. <i>(пальцами массируем плечи и предплечья)</i> Пришла зима, <i>(трем ладошки друг о друга)</i> Замерзает нос. <i>(ладошкой массируем кончик носа)</i> Снег, <i>(плавные движения ладонями)</i> Сугробы, <i>(кулаки стучат по коленям попеременно)</i> Гололед. <i>(ладони шоркают по коленям разнонаправлено)</i> Все на улицу — вперед! <i>(одна рука на колени ладонью, вторая рука согнута в локте, кулак меняем)</i> Теплые штаны наденем, <i>(ладонями проводим по ногам)</i> Шапку, шубу, валенки. <i>(ладонями проводим по голове, по рукам, топая ногами)</i> Руки в варежках согреем <i>(круговые движения ладонями одной руки вокруг другой ладони)</i> И завяжем шарфики. <i>(ладони прикладываем друг на друга к основанию шеи)</i> Зимний месяц называй! <i>(ладони стучат по коленям)</i> Декабрь, Январь, Февраль. <i>(кулак, ребро, ладонь)</i></p>
<p>2 неделя</p>	<p><i>(Поднять руку, ладонь выпрямлена, пальцы сомкнуты.)</i> Засиделись в избушке братцы. <i>(Отвести вбок мизинец строго в плоскости ладони и задержать его в этой позиции на 2-3 секунды.)</i> Захотел меньшей прогуляться <i>(Мизинец чуть покачивается, затем возвращается на исходную позицию.)</i> Да скучно ему гулять одному. <i>(Вбок отвести два прижатых друг к другу пальца: мизинец и безымянный; задержать их в этой позиции на 2-3 секунды.)</i> Зовет он братца вдвоем прогуляться. <i>(Мизинец и безымянный чуть покачиваются, затем возвращаются в исходную позицию.)</i> Да скучно им гулять двоим. <i>(Отвести вбок три прижатых друг к другу пальца: мизинец, безымянный и средний. Задержать их в этой позиции на 2-3 секунды.)</i> Зовут братца втроем прогуляться.</p>	<p>Раз, два, три, четыре пять, <i>(Загибают пальчики по одному.)</i> Мы во двор пошли гулять. <i>(«Идут» по столу указательным и средними пальчиками)</i> Бабу снежную лепили, <i>(«Лепят» комочек двумя руками)</i> Птичек крошками кормили, <i>(«Крошат хлебушек» всеми пальчиками)</i> С горки мы потом катались, <i>(Ведут указательным пальцем правой руки по ладони левой.)</i> А еще в снегу валялись. <i>(Кладут ладошки на стол то одной, то другой стороной)</i> Все в снегу домой пришли. <i>(Отряхивают ладошки)</i> Съели суп и спать легли. <i>(Движения воображаемой ложкой; руки под щеку.)</i></p>

	<p><i>(Большой и указательный пальцы четыре раза соединяются кончиками.)</i>          Грустно старшим сидеть в избе.  <i>(Все пальцы соединяются в щепоть, рука расслабляется.)</i>          Зовут они братцев домой к себе.  <i>(При повторении игры работает другая рука. Когда движения станут привычными, можно попробовать играть двумя руками одновременно.)</i></p>	
3 неделя	<p>Пусть мой домик кос и крив,          Посмотри, как он красив!          Видишь – из окошка          Выглянула кошка!  <i>(Сложить ладони, образовав «крышу».</i>  <i>Посмотреть на «домик» со всех сторон)</i>          Ветер воет: «У-у-у!»          В клочья домик разорву!»  <i>(Сильно подуть на «домик»)</i>          Но он крепкий, домик мой,          Хоть косой он и кривой!  <i>(Сблизить ладони, покачать соединенными ладонями влево-вправо)</i>          Пусть неделю ветер воет –          Домик мой меня укроет!  <i>(Поднять «крышу» над головой)</i></p>	<p>Мама, мама!          - Что, что, что?          - Гости едут.          - Ну и что.          - Здравствуй, здравствуй.          Чмок, чмок, чмок.  <i>(Ладони сложить вместе, пальцы слегка расставлены, смотрят вверх. На первой строчке мизинчики отрываются друг от друга и снова соединяются два раза. На второй строчке большие пальцы отрываются и соединяются три раза. На третьей строчке то же делают безымянные пальцы, на четвертой – указательные. На пятой средние пальцы сначала «обнимаются» а потом «целуются»)</i></p>
4 неделя	<p>Вот верхом сидят, смотри,  <i>(Ноги на ширине плеч, руки перед собой, пальцы сжаты – «держим поводья».)</i>          Русские богатыри.  <i>(Показали бицепсы)</i>          Шлем у них до самых плеч,  <i>(Руки подняли над головой, соединили «домиком» и опустили на плечи»)</i>          Есть кольчуга, щит и меч.  <i>(«Кольчуга» - соединили большие и указательные пальцы «колечками», «щит» - рисуем в воздухе овал, «меч» - ставил кулак на кулак.)</i></p>	<p>Не допустят к нам войну,  <i>(обе ладони от себя.)</i>          Защитят свою страну:  <i>(Руки соединить перед собой)</i>  <i>(Загибаем по одному пальцу сначала на правой руке, потом на левой, начиная с мизинца)</i>          Пограничник, вертолетчик,          Врач военный и танкист.  <i>(Смена рук)</i>          А еще десантник, летчик,          Снайпер и артиллерист.</p>

повторение материала, изученного ранее.

#### Пальчиковая гимнастика на март

1 неделя	<p><i>(Самомассаж подушечек пальцев, один палец на одну строку)</i>          Носит бедный носорог,          На носу тяжелый рог,          А тяжелый бегемот          Без забот идет-бредет.          По песку бредет верблюд,  <i>(смена рук)</i></p>	<p>Раз - гвоздика, два – тюльпан,          Три пион из жарких стран.  <i>(Загибают по одному пальчику на каждое название цветка.)</i>          Соберу скорей букет          И поставлю на буфет.  <i>(Ритмично сжимают и разжимают кулачки)</i></p>
-------------	---	---

	<p>И ему не жарко тут. Кверху голову задрал, Щиплет листики жираф. И на ветках обезьяны Чистят вкусные бананы.</p>	
2 неделя	<p><i>(Самомассаж подушечек пальцев, один палец на одну строку)</i> Мама, мамочка моя, Как же я люблю тебя! Буду я белье стирать, Мыть посуду, вытирать, Подметать и мыть полы – <i>(смена рук)</i> Вовсе не для похвалы! Уберу свои игрушки, Сам помою руки, ушки И, чтоб радовался ты, Подарю тебе цветы!</p>	<p>Мне сегодня просыпаться, <i>(Пальцы, сжатые в щепоть, резко раскрыть на улице глаз)</i> Подметать и улыбаться, <i>(Руки перед собой: левая как будто держит совок, а правая – подметает)</i> Чашки мыть совсем не лень – <i>(Руки перед собой: левая полукругом согнута – в ней «чашка», а кистью правой вращаем – «моем»)</i> Потому, что мамин день! <i>(Рисуем в воздухе большую 8)</i></p>
3 неделя	<p>У зверей четыре лапы. <i>(поднимаем и опускаем 4 пальца на обеих руках)</i> Когти могут поцарапать. <i>(пальцы двигаются как коготки)</i> Не лицо у них, а морда. <i>(соединить пальцы двух рук, образовав шарик, по очереди разъединять пальцы, опуская их вниз)</i> Хвост, усы, а носик мокрый. <i>(волнообразные движения рукой, «рисуем» усы, круговые движения пальцем по кончику носа)</i> И, конечно, ушки <i>(растираем ладонями уши)</i> Только на макушке. <i>(массажуем две точки на темени)</i></p>	<p>Добрая корова молоко дает. <i>(Рука перед собой, пальцы полусогнуты, поочередно поднимаем – опускаем кисти «доим корову»)</i> Мышку съест и снова <i>(Хватательный жест правой рукой – «ловим мыш»)</i> Кошка морду трет. <i>(Умываемся как кошка)</i> Пес других смелее – Дом он стережет. <i>(Локти прижаты, руки перед собой ладонями вниз, пальцы слегка согнуть и растопырить)</i> Каждый – как умеет – пользу принесет. <i>(Две руки прижимают друг друга)</i></p>
4 неделя	<p>Дружат в нашей группе девочки и мальчики, <i>(пальцы рук соединяются ритмично в «замок»)</i> Мы с тобой подружим маленькие пальчики, <i>(ритмичное касание одноименных пальцев обеих рук)</i> Раз, два, три, четыре, пять, <i>(поочередное касание одноименных пальцев, начиная с мизинца)</i> Начинай считать опять. Раз, два, три, четыре, пять, Мы закончили считать. <i>(руки виз, встряхнуть кистями)</i></p>	<p>Мы тихонько в лес зайдем. <i>(пальцы шагают по столу (коленям))</i> Что же мы увидим в нем? <i>(одна ладонь закрывает глаз, вторая — ухо (меняем))</i> Там деревья подрастают, К солнцу ветки направляют. <i>(одна рука «растет» через отверстие, образованное пальцами другой руки (и наоборот))</i> Тики-ти, тики-ти, <i>(два раза ударяем ребром ладоней по коленям, два раза -кулаками)</i> Животных мы хотим найти. <i>(одна рука — ребро, вторая рука — кулак (и наоборот))</i> дети по очереди называют диких</p>

*животных)*  
 По деревне мы шагаем, пальцы шагают по столу *(коленям)*  
 Видим будки и сараи.  
*(одна ладонь закрывает глаз, вторая — ухо (меняем))*  
 Тики-ти, тики-ти,  
*(два раза ударяем ребром ладоней по коленям, два раза — кулаками)*  
 Животных мы хотим найти.  
*(одна рука — ребро, вторая рука — кулак (и наоборот) дети по очереди называют домашних животных)*  
 В жарких странах оказались, *(пальцы шагают по столу (коленям))*  
 Очень долго удивлялись.  
*(одна ладонь закрывает глаз, вторая — ухо (меняем))*  
 Тики-ти, тики-ти, *(два раза ударяем ребром ладоней по коленям, два раза — кулаками)*  
 Животных мы хотим найти.  
*(одна рука — ребро, вторая рука — кулак (и наоборот) дети по очереди называют животных жарких стран)*

повторение материала, изученного ранее.

#### Пальчиковая гимнастика на апрель

<p>1 неделя</p>	<p>После снежной пустоты  <i>(Развести руки в стороны ладонями вниз)</i>        Распускаются цветы.  <i>(Кисть вверх, пальцы раскрыть)</i>        Как давно не видел ты  <i>(То же самое другой рукой)</i>        Этой хрупкой красоты!  <i>(Дунуть на обе руки и распрямить пальцы, ладони вверх)</i></p>	<p>Стало солнце пригревать,  <i>(Рисуем в воздухе указательным пальцем круг)</i>        И набухли почки.  <i>(Соединили ладоне – касаются только подушечки пальцев и запястья, пальцы полусогнуты)</i>        Скоро выйдут из земли  <i>(не меняя положения поднимаем руки)</i>        Первые цветочки.  <i>(разводим пальцы в стороны)</i></p>
<p>2 неделя</p>	<p>- Кап-кап, кап-кап, кап-кап – дождик капает,        кап-кап, кап-кап, кап-кап.  <i>(Барабаним пальцами по голове, плечам – как угодно.)</i>        - Буль-буль, буль-буль, буль-буль – ручьи бегут,        буль-буль, буль-буль, буль-буль.  <i>(Бежим или поочередно пальцами одной руки по другой от плеча до ладони, или пальцами обеих рук по ногам)</i>        - Жур-жур, жур-жур, жур-жур – река течет,        жур-жур, жур-жур, жур-жур.  <i>(Ладонь на ладонь, пальцы переплетаем, это речка, которая течет по направлению от нас – если ручьи бежали по рукам, то на</i></p>	<p><i>(Сцепить пальцы обеих рук и совершать колебательными движения кистями. )</i></p> <p>Море волнуется – раз,        Море волнуется – два,        Море волнуется – три,        На месте волна замри.</p>

	<p>уровне пояса, если по ногам – над полом, сами при этом приседаем или сгибаем одну ногу, смотря куда речке бежат).</p> <p>- И в море большое-большое-большое впадает...</p> <p>(Разводим руки широко в стороны, описывая ими большой круг, на третьем слове “большое” ведем руки обратно, на слове “впадает” – руки прижимаем к груди.)</p> <p>- А с моря в жару пар поднимается, (Рисуем в воздухе спиральки пара снизу вверх. Если на предыдущих этапах пришлось присесть – встаем, тянемся за руками вверх.)</p> <p>- К небу летит и в тучки превращается. А из туч дождик идет. (Тучку изображают сцепленные над головой руки.)</p> <p>- Кап-кап</p>	
3 неделя	<p>Солнце-яркая звезда, (Левая рука как будто держит небольшой мячик, пальцы разомкнуть – это Солнце) А вокруг – планеты. (Правая рука – пальцы сомкнуты и «летают» вокруг «Солнца») И летают – кто куда – (Собрать пальцы левой руки вместе в движении справа налево) Быстрые кометы. (Собрать пальцы правой руки вместе в движении слева направо)</p>	<p>Мы встали – солнышко восходит. (поднимаем руки вверх) Ложимся спать – луна встает, (Ладони под щеку) А с нею звездочки приходят (Пальцы сложены в щепоть, указываем «разные точки неба») И ночью водят хоровод. (Описать руками круг перед собой)</p>
4 неделя	<p>Раз, два, три, четыре, пять, Будем пальчики считать - Крепкие, дружные, Все такие нужные. (поднять кисть правой (левой) руки вверх, широко раздвинуть пальцы; поочередно сгибать их в кулачок, начиная с большого)</p>	<p>Как снега растают – (Руки ладонями вниз разводим в стороны) Птицы прилетают, (Машем руками, как крыльями.) Гнёзда вьют из веток (Соединить руки ладонями вверх, пальцы полусогнуты) Для птенцов, для деток. (Пальцы переплетены, сгибаем-разгибаем пальцы)</p>

повторение материала, изученного ранее.

#### Пальчиковая гимнастика на май

1 неделя	<p>Ласточка, ласточка, Милая касаточка, Ты где была, Ты с чем пришла?</p>	<p>Если пальчики грустят – Доброты они хотят. (пальцы плотно прижимаем к ладони) Если пальчики заплачут – Их обидел кто-то</p>
-------------	---	--

	<p>- За морем бывала, Весну добывала. Несу, несу Весну-красну</p> <p><i>(на каждую строку на обеих руках большие пальцы касаются дважды каждого пальца, начиная с указательного)</i></p>	<p>значит. <i>(трясем кистями)</i> Наши пальцы пожалеем – Добротой своей согреем. <i>(«моем» руки, дышим на них)</i> К себе ладошки мы прижмем, <i>(поочередно, 1 сверху, 1 внизу.)</i> Гладить ласково начнем. <i>(гладим ладонь другой ладонью)</i> Пусть обнимутся ладошки, Поиграют пусть немножко. <i>(скрестить пальцы, ладони прижать пальцы двух рук быстро легко стучат)</i> Каждый пальчик нужно взять И покрепче обнимать. <i>(каждый палец зажимаем в кулачке)</i></p>
<p>2 неделя</p>	<p>Аты-баты, аты-баты! На парад идут солдаты! Вот идут танкисты, Потом артиллеристы, А потом пехота - Рота за ротой! <i>(Поочередно «шагают» указательным и средним пальцами правой и левой руки.)</i></p>	<p>Командир позвал солдат: «Становитесь дружно в ряд! Первый встал, за ним – второй, Безымянный, быстро в строй!»</p> <p><i>(Поочередно разгибать пальцы, начиная с большого. Затем большим пальцем касаться всех остальных – «будить». Одновременно с восклицанием «Ура!» кулачок разжать, широко расставив пальцы в стороны.)</i></p>
<p>3 неделя</p>	<p>Мы лопатки взяли, грядки раскопали <i>(Дети имитируют действия лопатой)</i> Раз-два! Раз-два! Грабли в руки взяли, <i>(дети имитируют действия граблями)</i> Грядки причесали: Раз-два! Раз-два! Семена рядами <i>(Дети имитируют разбрасывание семян)</i> В землю мы бросали: Раз-два! Раз-два! Набухай скорей, бутон, Распусти цветок - пион! <i>(Подушечки пальцев обеих рук сомкнуть. Ладошки немного округлые. Получается «бутон».</i> <i>Нижние части ладоней прижать друг к другу, а пальцы широко раздвинуть по кругу и немного прогнуть. Получается большой, раскрытый «цветок».)</i></p>	<p>В огороде у меня пугало стояло <i>(Покачиваем левую ладонь – «пугало», пальцы выпрямлены)</i> «Не ушло ли?» - Каждый день птица проверяла. <i>(Правая ладонь как птица, порхает вокруг левой)</i> И мечтала: «Вот уйдет - все бы поклевала» <i>(Пальцы вместе – «клюют»)</i> Так что пугало не зря День и ночь стояло. <i>(Левая рука опять «пугало», правая рука – «улетает» от него.)</i></p>
<p>4 неделя</p>	<p>Папа, мама, брат и я – <i>(Правой рукой загибают по одному пальцу на левой руке)</i> Вместе дружная семья <i>(Показывают крепко сжатый кулачек левой</i></p>	<p>Нет ни шубы, ни берета – <i>(положить обе руки на грудь, затем провести одной рукой по голове)</i> Потому что греет лето. <i>(Руки развести в стороны и опустить</i></p>

*руки)*

Раз, два, три, четыре,

*(Все живем в одной квартире)*

*вниз)*

Убираем рукавицы –

*(Одной ладонью проводим по другой –  
«снимаем рукавицы»)*

Будем плавать, веселиться!

*(Движения руками как при плавании  
брассом, затем кисти вверх и поворачивать*