

## Пальчиковая гимнастика

### Подготовительная группа

Цель: закрепление навыка согласования движения рук, пальцев и речи, снятие напряжения с пальцев, кистей рук.

Задачи:

- совершенствовать зрительно—двигательную координацию;
- совершенствовать произвольное внимание, зрительную память, аналитическое восприятие речи;
- развивать мелкую моторику; подготавливать руку к письму;
- развивать речь;
- воспитывать самостоятельность, сосредоточенность;
- воспитывать интерес к пальчиковой гимнастике;
- воспитывать потребность в здоровом образе жизни;
- воспитывать дружелюбные, доверительные отношения со взрослым.

Месяц	1-2 неделя	3-4 (5) неделя
Сентябрь	<b>«Осень»</b> Осень, осень (потереть ладошки друг о друга), Приходи! (сжать кулаки). Осень, осень (потереть ладошки друг о друга), Погляди! (сжать кулаки) - Листья желтые кружатся (покрутить кистями обеих рук), Тихо на землю ложатся (плавное положить ладони на колени). Солнце нас уже не греет (по очереди сжать кулаки), Ветер дует все сильнее (развести одновременно ручки в разные стороны), К югу полетели птицы (руки повернуть ладонями к себе и скрестить запястья. Большие пальцы цепляются друг за друга. Остальные пальцы развести и помахать ими), Дождик к нам в окно стучится (постучать пальчиками правой руки по ладошке левой). Шапки, куртки надеваем	<b>«Перелетные птицы»</b> Снова осень наступает (соединить большой палец с остальными пальцами на правой руке), Птицы гнезда покидают (соединить большой палец с остальными пальцами на левой руке), В стаи собираются (сжать пальцы в «замок»), До весны прощаются (по очереди соединять пальцы обеих рук, начиная с мизинца). Стаи журавлиные, стаи лебединые, стаи соловьиные, Гусиные, утиные (загибают по очереди правой рукой пальцы на левой руке) - К югу все они летят, здесь замерзнуть не хотят (руки повернуть ладонями к себе и скрестить запястья. Большие пальцы цепляются друг за друга. Остальные пальцы развести и помахать ими).

	<p>(имитировать надевание одежды)</p> <p>И ботинки обувает (постучать ногами).</p> <p>Повторить 4- 5 раз.</p>	<p>Как наступят холода (потереть ладошкой об ладошку) -</p> <p>Не найдется им еда (сжать кулаки).</p> <p>Повторить 3-4 раза.</p>
Октябрь	<p><b>«Белочка»</b></p> <p>Под сосною на опушке (пальцы рук «веером», большие пальцы прижаты друг к другу)</p> <p>Скачет белочка - резвушка (пальцы правой руки в «щепоть», «прыгают» по левой ладони).</p> <p>Дел немало у неё: застелить дупло ковром (на левую ладонь положить правую) -</p> <p>Мягким пухом или мхом (поочерёдно погладить ладони),</p> <p>Не спеша заделать щели (слегка постучать ребром правой кисти рук по левой ладони),</p> <p>Чтобы снежные метели (круговые движения кистями рук)</p> <p>В дом зимой не залетели (кончики пальцев рук соединить под углом друг к другу).</p> <p>Лапками хватаясь цепко (поочерёдно сжимать и разжимать кулаки),</p> <p>Белка с веточки на ветку день - деньской по лесу скачет (пальцы правой руки в «щепоть», «прыгают» по левой ладони)</p> <p>И орех в кладовку прячет (неплотно сжать левую руку в кулак - дупло. Указательный и большой пальцы правой руки делают круг - орех. «Кладать орех в дупло»).</p> <p>Повторить 4 раза.</p>	<p><b>«Есть у каждого свой дом»</b></p> <p>У лисы в лесу глухом</p> <p>Есть нора – надёжный дом.</p> <p>Не страшны зимой метели</p> <p>Белочке в дупле на ели.</p> <p>Под кустами еж колючий</p> <p>Нагребает листья в кучу.</p> <p>Из ветвей, корней, коры</p> <p>Хатки делают бобры.</p> <p>Спит в берлоге косолапый,</p> <p>До весны сосет там лапу.</p> <p>(загибать по одному пальцу на обеих руках на каждое двуступище).</p> <p>Есть у каждого свой дом (кончики пальцев рук соединить под углом друг к другу),</p> <p>Всем тепло, уютно в нем (потереть ладошкой об ладошку. Сжать левую ладонь, а правой обхватить её).</p> <p>Повторить 5 раз.</p>
Ноябрь	<p><b>«Путешествие в страну дорожных знаков и правил»</b></p>	<p><b>«Пироги пшеничные»</b></p> <p>Мы печём отличные</p>

	<p>Дорожных правил очень много! (сжимать и разжимать кулаки)  Раз — внимание дорога!  Два — сигналы светофора.  Три — смотри, дорожный знак,  А четыре — переход  (последовательно соединять большой палец с остальными пальцами на обеих руках одновременно).  Правила все надо знать (погрозить указательным пальцем)  И всегда их выполнять (сжать и разжать кулаки).</p> <p>Повторить 4- 5 раз.</p>	<p>Пироги пшеничные (имитация лепки пирожков).  Кто придет к нам пробовать пироги пшеничные? (поднять вверх плечи, руки развести в стороны)  Мама, папа, брат, сестра, пёс лохматый со двора (соединить пальцы обеих рук начиная с большого).  И другие все, кто может, пусть приходят с ними тоже (руки перед собой, круговые движения кистями рук).  Тесто замесили мы, сахар не забыли мы,  Пироги пшеничные впечку посадили мы (загибать правой рукой пальцы левой руки).  Печка весело горит (быстро шевелить пальцами, опуская и поднимая руки),  Наша мама говорит: - крошки, что останутся, воробью достанутся (поставить руки полочкой перед грудью).  Повторить 3 раза.</p>
Декабрь	<p><b>«Кто спит зимой?»</b>  Медведь в берлоге крепко спит, Всю зиму до весны сопит (одновременно сжать пальцы рук на обеих руках, начиная с мизинца).  Спят зимою бурундук, Колючий ёжик и барсук (загнуть правой рукой мизинец, безымянный палец и большим пальцем прижать их).  Только зайныке не спится  Убегает от лисицы (оставшимися указательным и средним пальцем «ушки» пошевелить).  Мелькает он среди кустов (прямые ладони поставить</p>	<p><b>«Наряжаем ёлку»</b>  Раз, два, три, четыре, пять (поочерёдно соединить подушечки пальцев обеих рук, начиная с большого).  Будем ёлку наряжать (соединить ладони «домиком» над головой и развести руки в стороны).  Мы повесим шарики (соединить подушечки пальцев обеих рук, образуя шарики), Яркие фонарики (прижать ладони друг к другу, пальцы раздвинуты, выполнить вращательные движения ладонями вперёд – назад), Весёлого Петрушку (показать</p>

	<p>перед собой, тыльной стороной к себе, пальцы растопырить), Напетлял – и был таков! (хлопнуть в ладоши)</p> <p>Повторить 4-5 раз.</p>	<p>руками длинный нос «Петрушки»), И разные игрушки (вытянуть ладони вперёд): И мишку – шалунишку (руки согнуть в локтях, ладони повернуть тыльной стороной кверху, параллельно полу и слегка покачиваться из стороны в сторону) И зайньку – трусишку (приложить раскрытые ладони к голове). Повторить несколько раз.</p>
Январь	<p><b>«Змеи»</b>  Две змеи шипят, шипят, напугать хотят ребят (руки - это змеи, они шипят друг на друга).  Плавно извиваются (волнообразные движения руками), Медленно качаются (руки согнуть в локтях параллельно друг другу, сгибать кистями рук).  Могут подружиться (сцепить кисти рук), Могут покружиться (круговые движения кистями рук).  Могут покусаться (хватательные движения, то правой рукой, то левой), Могут приласкаться (поочерёдное поглаживание кистей рук по тыльной стороне).  Вместе покружиться (волнообразные движения руками).  Получился хоровод (вытянуть руки вперёд соединить пальцы).  Прячьтесь, змеи! Ёж идёт! (спрятать руки под мышки)</p>	<p><b>«Скакалка»</b>  Я скачу, я верчу новую скакалку.  Захочу – обскачу Галю и Наталку.  Ну- ка, раз, ну- ка, два, посреди дорожки,  Да бегом, с ветерком, да на правой ножке.  Я скачу, я верчу новую скакалку.  Я скачу, я учу Галю и Наталку.  Ну- ка, раз, ну- ка, два, учатся сестрички.  За спиной день – деньской прыгают косички.  (руки сжать в кулаки ладонями вниз, большие пальцы выставить в стороны и приблизить друг к другу. Ритмично делать ими круговые движения с большой амплитудой сначала в одну, потом в другую сторону).  Повторить несколько раз.</p>

	Повторить 4- 5 раз.	
Февраль	<p><b>«Пять маленьких братьев»</b>  Пять пальцев на руке своей  назвать по имени сумей  (сжимать и разжимать кулаки).  Первый палец – боковой –  называется большой.  Палец второй – указчик  старательный,  Не зря называют его  указательным.  Третий твой палец – как раз  посредине,  Поэтому средний дано ему имя.  Палец четвёртый зовут  безымянный,  Неповторимый он и упрямый.  Совсем как в семье, братец  младший – любимец.  По счёту он пятый, зовётся  мизинец (сжать правую руку в  кулак, поочерёдно по тексту  выставлять пальцы и вращать  ими сначала в одну, а потом в  другую сторону).  Затем то же самое проделать  левой рукой.  Повторить 4 раза.</p>	<p><b>«Защитники страны»</b>  Не допустят к нам войну,  Защитят свою страну (обе  ладони от себя. Руки  соединить перед собой):  Пограничник, вертолётчик,  Врач военный и танкист.  А ещё десантник, летчик,  Снайпер и артиллерист  (загибать по одному пальцу  сначала на правой руке, потом  на левой, начиная с мизинца.  Большие пальцы не загибаем).  Защищают нас весь день  И сражаться им не лень.  Вот какие молодцы,  Настоящие бойцы! (сцепить  большие пальцы и тянуть руки  в разные стороны)</p> <p>Повторить 5 раз.</p>
Март	<p><b>«Мамочка любимая, родная!»</b>  Дружно маме помогаем –  Пыль повсюду вытираем  (потереть ладошкой об  ладошку).  Мы белье теперь стираем  (потереть кулачок об кулачок)  Полощем, отжимаем (сжать  кулаки и покрутить одну руку  по часовой, другой против  часовой стрелки).  Подметаем все кругом  (плавными движениями правой  рукой провести по левой  ладони) -  И бегом за молоком  («побежали» пальцы правой</p>	<p><b>«Мирная считалка»</b>  На дороге, у развилки,  Повстречались две дразнилки  (сгибать пальцы обеих рук по  очереди, начиная с большого).  Повстречались, подразнились  (поднять правую и левую руки  вверх),  Не сдержались- и сцепились  (пальцы сомкнуть в «замок»)).  Прибежали разнималки  (пальцы правой руки «бегают»  по левой ладони) -  Помешали перепалке  (потрясти кистями рук. Кисти  расслаблены).</p>

	<p>руки по левой ладони).  Маму вечером встречаем  (выставить руки вперёд,  ладонями вверх),  Двери настежь открываем  (кисти рук поставить на ребро,  свести кончики пальцев.  тыльной стороной от себя -  «открыть двери»),  Маму крепко обнимаем (обнять  себя за плечи).  Повторить 3-4 раза.</p>	<p>Повторить 5 раз.</p>
Апрель	<p><b>«На ракете»</b>  Раз, два, три, четыре, пять  (загибать одноименные  пальчики рук, начиная с  мизинцев) -  В космос полетел отряд  (соединить ладошки вместе,  поднять руки вверх).  Командир в бинокль глядит,  Что он видит впереди?  (большой палец каждой руки  вместе с остальными образует  кольцо. Приставить кольца  друг к другу, посмотреть в  «бинокль»)  Солнце, планеты, спутники,  кометы, большую желтую луну  (разгибать одноименные  пальчики рук, начиная с  больших).  Повторить 4- 5 раз.</p>	<p><b>«В гости к северным  оленьям»</b>  Мальчик-с-пальчик, где ты  был? – я по Северу бродил  (руки сжать в кулак, большой  палец обеих рук выставлен).  Встретил там песца, тюленя,  горностая и оленя,  Белого медведя встретил и  моржа я там заметил,  И кита увидел в море, даже  чаек на просторе  (последовательно соединить  пальцы с большим на одной  руке, затем на другой).  Всем подарки я дарил!  (вытянуть руки вперёд  ладонями вверх)  Всяк меня благодарил!  (прижать ладошки к груди)  Повторить 5 раз.</p>
Май	<p><b>«Паучок»</b>  Паучок ходил по ветке, а за  ним ходили детки (руки  скрестить; пальцы каждой руки  «бегут» по предплечью, а затем  по плечу другой руки).  Дождик с неба вдруг полил  (кисти свободно опустить,  выполнить стряхивающее  движение),  Паучков на землю смыл  (хлопок в ладоши).</p>	<p><b>«Школа»</b>  В школу осенью пойду  («шагают» пальчиками по  столу или по ладони).  Там друзей себе найду  (соединить пальцы рук в  замок).  Научусь писать, читать,  быстро, правильно считать  (загибать большие пальчики,  затем загибать по два пальца  одновременно на обеих руках).</p>

	<p>Солнце стало пригревать (скрестить руки приподнять вверх, пальцы развести), Паучок ползет опять, а за ним ползут все детки, Чтобы погулять на ветке (руки скрестить, пальцы каждой руки «бегут» по предплечью, а затем по плечу другой руки). Повторить 5 раз.</p>	<p>Я таким учёным буду! (вытянуть руки вперёд ладошками вверх) Но свой садик не забуду (двигать указательным пальчиком влево-вправо). Повторить 5-6 раз.</p>
--	---	--