

Пальчиковая гимнастика

Старшая группа

Цель: формирование умения снимать напряжение пальцев, кистей рук, развитие мелкой и общей моторики.

Задачи:

- закреплять умения подражать взрослому, понимать смысл речи;
- развивать зрительно- двигательную координацию;
- развивать речь, произвольное внимание, воображение;
- воспитывать эмоциональную отзывчивость;
- воспитывать интерес к пальчиковой гимнастике.

месяц	1-2 неделя	3-4 (5) неделя
Сентябрь	<p>«Хоровод» Раз, два, три, четыре, пять (хлопки в ладоши), Вышел пальчик погулять. Только вышел из ворот- Глядь, другой к нему идёт. Вместе весело идти. Ну- ка, третий, выходи! Вместе станем в хоровод. Вот! (указательный палец правой руки движется по кругу по центру левой ладошки, к указательному пальцу присоединяется средний, затем безымянный, затем руки меняются).</p> <p>Повторить 4 раза.</p>	<p>«Дерево» У красы-березки Платье серебрится. У красы-березки Зелены косицы (руки прижаты друг к другу тыльной стороной у основания кистей. Пальцы разведены в разные стороны и подняты вверх. Шевелить кистями и пальцами). Со двора к березке Выскочили козы (средний и безымянный пальцы соединить с большим, указательный и мизинец слегка согнуть обе руки). Стали грызть березку (сжимать и разжимать кисти рук правой и левой руки), А березка — в слезы (кисти рук свободно свисают вниз).</p>
Октябрь	<p>«Компот» Будем мы варить компот — Фруктов нужно много. Вот (левую ладонь держать «ковшиком», указательным пальцем правой руки «мешать»).</p> <p>Будем яблоки крошить (левая ладонь «ковшом», правую</p>	<p>«Лиса и волк» В логове ночует волк (ладонь расположить вертикально. Большой палец слегка приподнять, указательный согнуть. Остальные соединены вместе), Знает он в козлятах толк (внутренняя сторона ладони</p>

	<p>сжать в кулак, а затем перебирать пальцами над левой «крошить»), Грушу будем мы рубить (ребром прямой правой ладонью постукивающие движения по прямой левой ладони), Отожмем лимонный сок (сжать и разжать кисть правой руки над левой ладонью), Слив положим и песок (левую ладонь держать «ковшиком», правой класть воображаемые предметы по тексту). Варим, варим мы компот (левую ладонь держать «ковшиком», указательным пальцем правой руки «мешать»), Угостим честной народ (вытянуть обе ладони вперёд). Повторить 4-5 раз.</p>	<p>опущена вниз. Средний и безымянный пальцы соединить с большим, указательный и мизинец поднять), А лиса живёт в норе (ладони прижать друг к другу. Согнуть вовнутрь мизинцы и указательные пальцы, большие поднять вверх), Там, на маленькой горе (сжать неплотно кулак левой руки и обхватить его правой). Повторить 5 раз.</p>
Ноябрь	<p>«Девочка Иринка порядок наводила» Девочка Иринка Порядок наводила. Девочка Иринка (ритмичные хлопки) Кукле говорила (грозить указательным пальцем): «Салфетки должны быть В салфетнице, Масло должно быть в масленке, Хлебушек должен быть в хлебнице, А соль? Ну конечно, в солонке!» (большой палец правой руки соприкасается с пальцами левой начиная с мизинца). Повторить 4 раза.</p>	<p>«Такие разные дела» Раз, два, три, четыре! (дети сгибают пальцы по одному в кулачок) Много дел на белом свете (разжимают пальцы по одному). Вот военные идут («шагают» пальцами по столу (или по ладони) - Они границу берегут. А швея иглу берет И одежду людям шьет (имитировать шитье иглой). Дворник улицу метет, Звонко песенку поет (плавные движения ладоней). Птичница во двор пришла, Курам зёрна принесла («кормить птиц» – щепотка). Повторить 3-4 раза.</p>
Декабрь	«Мороз»	«Дед Мороз»

	<p>Вечер приближается (развести руки в стороны) -Вьюга начинается (покачать над головой руками из стороны в стороны)</p> <p>Крепчает мороз (с усилием сжать кулаки перед грудью) —</p> <p>Щиплет щеки, щиплет нос (пальцами слегка ущипнуть щеки и нос)</p> <p>Руки стали замерзать</p> <p>Надо их отогревать (потереть ладонь об ладонь).</p> <p>Вечер приближается (развести руки в стороны),</p> <p>Темнота сгущается (с усилием сжать кулаки перед грудью.)</p> <p>Нам домой давно пора — «До свиданья! До утра!»</p> <p>(помахать рукой на прощание)</p> <p>Повторить 3-4 раза.</p>	<p>Этот пальчик – Дед Мороз (руки сжать в кулачки, выставив вверх большие пальцы).</p> <p>У него есть красный нос (поочередно отгибать из кулачков указательные пальцы),</p> <p>Есть седая борода (отгибать средние пальцы).</p> <p>Очень ждем его всегда! (сделать ладонями подзывающие движения)</p> <p>Со Снегуркой он придет («шагать» пальцами по столу (по ладони)</p> <p>И подарки принесет (хлопать в ладоши).</p> <p>Повторить 4-5 раз.</p>
Январь	<p>«Горшок»</p> <p>Жили – были в домике (кончики пальцев рук соединить под углом друг к другу)</p> <p>Маленькие гномики (сжимать и разжимать кулачки, ладони вертикально, пальцы вместе): Токи, Бики, Лики, Чики, Микки (загибать пальчики, начиная с мизинца).</p> <p>Раз, два, три, четыре, пять (разгибать пальчики)</p> <p>Стали гномики стирать (тереть кулачки друг о друга.</p> <p>Таки – рубашки,</p> <p>Тики – платочки,</p> <p>Лики – штанишки,</p> <p>Чики – носочки,</p> <p>Микки умница был,</p> <p>Всем водичку носил (загибать пальцы, начиная с большого).</p> <p>Повторить 3 раза.</p>	<p>«Я рисую»</p> <p>Я сижу рисую речку голубую (волнообразные движениями кистями рук),</p> <p>Солнышко лучистое (руки, положить ладонь на ладонь, приподнять их вверх, пальцы развести),</p> <p>Облако пушистое (над головой изобразить руками облако).</p> <p>Травка подрастает (поднять руки перед собой, пальцы развести),</p> <p>Бабочки летают (скрестить руки, пальцы развести и помахать кистями).</p> <p>Только вдруг закапал дождь</p> <p>На моей картинке,</p> <p>Всё: и бабочек, и травку (кончиками пальцев правой руки касаться левой ладони) -</p> <p>Залили дождинки (опустить руки и слегка потрясти ими).</p> <p>Повторить 4- 5 раз.</p>

Февраль	<p>«Капитан» Это – Мишка – капитан (сжимать и разжимать пальцы). Обошел он много стран (потереть ладони друг о друга). Обошел их не пешком (поочередно соединить подушечки пальцев обеих рук) - На кораблике (округлённые ладони снизу плотно прижаты друг к другу и слегка приоткрыты снизу) С флажком (четыре пальца соединить вместе, большой опустить вниз. тыльная сторона ладони обращена к себе). Повторить 4- 5 раз.</p>	<p>«Бойцы- молодцы» Пальцы эти все бойцы, Удалые молодцы (сжать и разжать кулаки). Два-больших и крепких малых И солдат в боях удалых. Два - гвардейца- храбреца, Два - сметливых молодца. Два героя безымянных, Но в работе очень рьяных! Два – мизинца-коротышки (поочерёдно загигать пальцы в кулаки, начиная с большого) – Очень славные мальчишки! (резко разжать кулаки) Повторить 4-5 раз.</p>
Март	<p>«С днем 8 марта! С праздником весенним!» Огромный букет нарисую я маме (соединить одноименные пальчики рук, начиная с больших). И с праздником женским поздравлю ее (обе ладошки соединить «бутоном» и раскрыть «цветком»)). Пусть мамочку солнце согреет лучами (соединить ладошки вместе, пальцы врозь – «солнце»)), И радостно птицы поют для нее (руки повернуть ладонями к себе и скрестить запястья. Большие пальцы цепляются друг за друга. Остальные пальцы развести и помахать ими). Повторить 4 раза.</p>	<p>«Теремок» На полянке теремок (кончики пальцев рук соединить под углом друг к другу). Дверь закрыта на замок (пальцы сомкнуть в "замок") Из трубы идет дымок (сомкнуть пальцы в колечки, руки поднять вверх) Вокруг терема забор чтобы не забрался вор (руки перед собой, пальцы прямые и сомкнутые). Тук-тук-тук, тук-тук-тук! (кулаком правой руки постучать по ладони левой) Открывайте, я ваш друг! (руки развести в стороны) Повторить 4- 5 раз.</p>
Апрель	<p>«Луна и звёзды» Звёздочки сияют, путь нам освещают (сжимать и</p>	<p>«Рыбка» Рыбка плавает в водице, Рыбке весело играть</p>

	<p>разжимать пальцы).</p> <p>А ещё горит луна. Высоко висит она (сложить ладонь правой руки полукругом, поднять руку вверх).</p> <p>Тучка выплывает, месяц закрывает (левой ладонью, пальцы плотно сжаты «закрывать луну», тыльной стороной от себя).</p> <p>Плачут звёзды: где луна? Где же спряталась она? (сжимать и разжимать пальцы)</p> <p>Сильный ветер набежал, тучку серую прогнал (глубокий вдох и медленный выдох).</p> <p>Вновь луна сияет, путь нам освещает (сложить ладонь правой руки полукругом, поднять руку вверх).</p> <p>Повторить 4 раза.</p>	<p>(сложенными вместе ладонями дети изобразить, как плывёт рыбка).</p> <p>Рыбка, рыбка, озорница,</p> <p>Погрозить пальцем.</p> <p>Мы хотим тебя поймать (медленно сжать кулаки)</p> <p>Рыбка спину изогнула (снова изобразить, как плывёт рыбка)</p> <p>Крошку хлебную взяла (сделать хватательное движение обеими руками)</p> <p>Рыбка хвостиком махнула,</p> <p>Рыбка быстро уплыла (снова «плывут»).</p> <p>Повторить 4 раза.</p>
Май	<p>«Огород»</p> <p>В землю семена кладём (указательным пальцем правой руки дотронуться до левой ладошки),</p> <p>Их зароем (пальцами правой рукой слегка царапать левую ладошку)</p> <p>И польём (потрясти кистью над ладошкой).</p> <p>Вырастет капуста (сложить руки в «замок»).</p> <p>Вырастет морковка (прижать ладони друг к другу).</p> <p>Лук (вытянуть по указательному пальцу на обеих руках),</p> <p>Петрушка (скрестить руки, растопырить пальцы)</p> <p>И картошка (сжать кулаки).</p> <p>Повторить 4- 5 раз.</p>	<p>«Дождик»</p> <p>Дождик, дождик веселей! (движение прямых рук вверх, вниз перед собой).</p> <p>Капай, капай не жалея (постукивание указательного пальца правой руки (остальные пальцы зажаты в кулак) по ладони левой).</p> <p>Только нас не замочи! (сделать крышу «домика» над головой).</p> <p>Зря в окошко не стучи (стучать кулаком по кулаку).</p> <p>Брызни в поле пуще (перед грудью ритмичные сжимания и разжимания с растопыренными пальцами кулаков):</p> <p>Станет травка гуще! (растопырить пальцы и покачать ими)</p> <p>Повторить 4 раза.</p>