***Пальчиковая гимнастика***

(подготовительная группа)

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Сентябрь | 1 | ***«Осенние листья»*** Раз, два, три, четыре, пять, Будем листья собирать. Листья березы, Листья рябины, Листики тополя, Листья осины, Листики дуба мы соберем, Маме осенний букет отнесем | Загибают пальчики, начиная с большого Сжимают и разжимают кулачки. Загибают пальчики, начиная с большого.«Шагают» по столу средним и указательным пальчиками. |
|  **«Осень, осень»**  Осень, осень, приходи!                    Осень, осень,  погляди!                     Листья желтые кружатся  Тихо на землю ложатся.                   Солнце нас уже не греет   Ветер дует все сильнее,                    К югу полетели птицы,                      Дождик к нам в окно стучится.       Шапки, куртки надеваем                   И ботинки обуваем                             Знаем месяцы:                                  Сентябрь, и Октябрь, и Ноябрь.      | трем ладошки друг о друга зажимаем кулаки по очереди трем ладошки друг о друга ладони на щеки  плавное движение ладонямиладони гладят по коленям  сжимаем и разжимаем кулаки по очередисинхронно наклоняем руки в разные стороны«птица» из двух скрещенных рукбарабанить пальцами тo по одной, то по другой ладониимитируем топаем ногамиладони стучат по коленямкулак, ребро, ладонь |
| 2 | ***«Вышел дождик погулять»*** Раз, два, три, четыре, пять, Вышел дождик погулять. Шел неспешно, по привычке, А куда ему спешить? Вдруг читает на табличке: «По газону не ходить!» Дождь вздохнул тихонько: ОХ! И ушел. Газон засох. |  Удары по столу пальчиками. «Шагают» Удары ладонями по столу. Хлопок. Хлопки по столу. |
| Пять весёлых капелек по земле стучат, Пять весёлых капелек земле говорят: Том – том – том – том! Тим – тим – тим – тим! Тик – тик – тик – тик! Тип – тип – тип – тип! |  Постукивают по коленям: пальцами обеих рук, большимипальцами, указательными, средними, безымянными, мизинцами. Повторяют движения на полу, в воздухе. |
| 3 | ***«За ягодами»*** Раз, два, три, четыре, пять, В лес идем мы погулять. За черникой, за малиной, За брусникой, за калиной. Землянику мы найдем И братишке отнесем. |  Пальчики обеих рук здороваются, начиная с большого. Обе руки идут по столу. Загибают пальчики, начиная с большего.Обе руки идут по столу |
|  ***«Компот»*** Будем мы варить компот, Фруктов нужно много вот: Будем яблоки крошить, Грушу будим, мы рубить. Отожмем лимонный сок, Слив положим и песок. Варим, варим мы компот.Угостим честной народ. | Левую ладошку держат «ковшиком» пальцем правой руки мешают. Загибают пальчики по одному, начиная с большого.Опять варят и мешают |
| 4 |  ***«Осенний букет»*** Пошли пальчики гулять Стали листья собирать: Красный листик, желтый листик… А потом давай считать: Один, два, три, четыре, пять! Сколько листиков собрали? Пять! С листьями осенними  Будем мы играть. | «Пробегают» пальчиками по бедрам к коленям. Поочередно прикасаются подушечками пальцев, начиная с указательного, к большому. Поочередно загибают пальцы на одной руке. Протягивают вперед ладошки. Поднимают вверх одну руку, широко раздвинув пальцы |
| На базар ходили мы, Много груш там и хурмы, Есть лимоны, апельсины, Дыни, сливы, мандарины, Но купили мы арбуз –  Это самый вкусный груз! | Пальцы сжимаются и разжимаются в кулакСоединяем мизинцы, безымянные, средние,указательные и большие, по очереди.большой отводится вверх |
| Октябрь | 1 |  ***«Помощники»*** Раз, два, три, четыре, Мы посуду перемыли: Чайник, чашку, ковшик, ложку И большую поварешку. Мы посуду перемыли: Только чашку мы разбили, Ковшик тоже развалился, Нос у чайника отбился. Ложку мы чуть-чуть сломали, Так мы маме помогали. | Удары кулачками др. о друга. Одна ладонь скользит по другой. Загибают пальчики, начиная с большого. Одна ладонь скользит по другой. Загибают пальчики, начиная с большого. Удары кулачками др. о друга |
| ***«Наши пальчики»*** Мы писали, мы писали, А теперь все дружно встали. Ножками потопали, Ручками похлопали. Мы писали, мы писали, Наши пальчики устали. Мы немножко отдохнем –  И опять писать начнем. | Ритмично сжимать пальцы в кулачки. Выполнять соответствующие движения.  Ритмично сжимать пальцы в кулачки. |
| 2 |  ***«Пчела»***  Прилетела к нам вчера Полосатая пчела. А за нею шмель-шмелек И веселый мотылек, Два жука и стрекоза, Как фонарики глаза. Пожужжали, полетали, От усталости упали |  Машут ладошками. На каждое название насекомого загибают пальчик. Делают кружочки из пальчиков подносят к глазам.Роняют ладони на стол. |
| **« *Зайчик-кольцо»*** Прыгнул заинька с крылечка И в траве нашел колечко. А колечко непростое- Блестит, словно золотое. |   Упражнение основано на переходе из одной позиции в другую: а) пальцы в кулачок, выдвинуть указательный и средний пальцы и развести их в стороны; б) большой и указательный соединить в кольцо |
| 3 | Вот забор. В заборе щели. Пальцы в них пролезть хотели. Сунул голову Большак. Дальше не пройти никак! Вслед за ним застрял Указка. Середняк хотел – напрасно! Безымянный – безуспешно! Хоть один прошёл? Конечно! Щуплый, маленький мизинчик Помощь братьям оказал: Из щелей их всех достал. | Пальцы правой руки прижать друг к другу. Раздвинуть пальцы. Просунуть большой палец левой руки между большим и указательным пальцами правой. Крепко зажать большой палец. Указат.палец левой руки между Указат. и средним пальцами правой, средний палец левой руки между средним и безымянным пальцами  правой, мизинец несколько раз согнуть – разогнуть, потом помахать им. Каждый палец по очереди освободить из плена. |
| Щука хищная, зубастая, Для лещей, плотвы опасная, Ищет, чем бы поживиться? Кто-то там, в воде резвится? Чей-то рядом хвост мелькает? Хвать? Тут щука не зевает! Но попалась на крючок –  Тащит щуку рыбачок! | Двумя руками изобразить пасть щуки. Щука щёлкает зубами – пальцами. Ладонь сложить лодочкой. Руками имитировать движения рыб. Помахать кистями рук, как хвостом. Пасть щуки захлопывается. Указательным пальцем изобразить крючок, Перебирать руками воображаемую леску, тащить из воды щуку. |
| 4 |  Повстречались два котёнка: Мяу-мяу! Два щенка: ав-ав! Два жеребёнка: иго-го! Два тигрёнка: р-р-р! Два быка: му-у! Посмотри, какие рога! | На каждую строчку соединять поочерёдно пальцы правой и левой рук, начиная с мизинца.  Показать «рога», вытянув указательные пальцы и мизинцы |
|  ***«Улитка»*** Улитка, улитка, высуни рога. Улитка, улитка, высуни рога. Дам тебе, улитка, Я пирога. | Кулачки лежат на столе, локти чуть разведены. Большие пальцы обеих рук «появляются» их кулачков и ложатся на стол. Затем мизинцы, указательные… Все пальцы убегают и прячутся в кулак. |
| Ноябрь | 1 | Мы писали, мы писали, Наши пальчики устали. Вы скачите, пальчики, Как солнечные зайчики. Прыг – скок, прыг – скок, Прискакали на лужок. Ветер травушку качает, Влево – вправо наклоняет. Вы не бойтесь ветра, зайки, Веселитесь на лужайке! | Сжимаем и разжимаем кулачки. Пальчики скачут по столу. Растопырить пальцы, ладони вверх. Пальчики скачут по столу.Лёгкие движения кистями влево, вправо. Погрозить пальцем. Весело хлопать в ладоши |
| ***«Кукушка»*** Летела кукушка мимо сада, Поклевала всю рассаду, И кричала : «Ку – ку!»Мак,Раскрывай один кулак. | Руки согнуты в локтях, скрещены перед грудью. Выполняют плавные, волнообразные движения от предплечья до кончиков пальцев. Лицевая сторона левой ладони развёрнута вверх, пальцы от себя, пальцы правой руки – в «щепотку», клюют. Положение рук меняется, выполняются те же действия.Пальцы имитируют крик – раскрывая и закрывая клюв. Пальцы сжимаются в кулак. По очереди раскрывают каждый кулак по два раза. |
| 2 |  Мама мишек будит рано. Не встают они с дивана. -Эй, Большак, вставай скорей! Ждут друзья уж у дверей! -Ну, а ты, лентяй Указка! У тебя засохла краска! Вы должны с Середняком  Побелить амбар и дом. -Безымянный, мой бедняжка! Знаю, болен был ты тяжко. Пожалею я тебя, Полежи ещё два дня. Ты, Мизинчик – малышок, Роста у тебя – вершок! Но зато проказ и драк Сосчитать нельзя никак! | Пальцами обеих рук изобразить мишек Удивленно пожать плечамиВстряхиваем большие пальцы рукУказать руками на дверь Встряхнуть указательные пальцы Изобразить руками ведро Встряхнуть средние пальцы, плавные движения кистями рук, как кисточкой, снизу – вверхПогладить безымянный палец пальцами другой рукиПрижать безымянный палец к ладони и погладить егоВстряхнуть мизинцы, показать, какого они роста. Погрозить мизинцу пальцем, сосчитать на пальцах его проказы |
| Как живёшь? Вот так! Как идёшь? Вот так! Как берёшь? Вот так! Как даёшь? Вот так! Как грозишь? Вот так! Ночью спишь? Вот так!Ждёшь обед? Вот так! А шалишь? Вот так! | Показать большой палец. Пошагать двумя пальцами одной руки по ладони другой. Тремя пальцами. Раскрытой ладонью. Указательным пальцем. Все пальцы сложить «лодочкой» и положить на них голову. Кулачок под щёку. Надуть щёки и ударить по ним ладошками |
| 3 | ***«Угощение гномов»*** Стали гномы гостей приглашать, Стали гномы гостей угощать, Каждому гостю досталось варенье, Пальчики склеило то угощенье, Плотно прижалась ладошка к ладошке, Гости не могут взять даже и ложки.  | Указательным пальцем правой руки надавливать по очереди на подушечки пальцев левой руки. Затем наоборот. «намазывать» варенье на кончик каждого пальцаПоследовательно, начиеая с большого, склеить пальцы  Прижать ладошки одна к другой.  Плечи приподнять, руки слегка развести в стороны – «удивиться» |
| В гости к пальчику большому Приходили прямо к дому Указательный и средний,Безымянный и последний – Сам мизинчик – малышок Постучался о порог. Вместе пальчики друзья,Друг без друга им нельзя | Вверх большие пальцы. Соединить под углом кончики пальцев обеих рук.Поочерёдно называемые пальцы соединяются с большими на обеих руках.Вверх выставляются только мизинцы, пальцы сжаты в кулак.Кулачки стучат друг о дружку. Ритмичное сжатие пальцев на обеих руках |
| 4 | ***«Ириски от киски»***В гости к нам явилась киска, Всем даёт она ириски: Мышке, лебедю, жуку, Псу, зайчонку, петуху. Рады, рады, все гостинцам! Это видим мы по лицам Все захлопали в ладошки.Побежали в гости к кошке. | Из пальцев сделать «киску».Указательным пальцем правой руки положить на подушечки пальцев левой руки «ириски» Из пальцев сделать указанных в тексте «персонажей»Из обоих кулаков одновременной и энергично «выбросить» пальцы. Показать раскрытые ладони. Хлопать в ладоши. Пальцами пробежаться по столу. |
| ***«Кто приехал?»*** Кто приехал? Мы-мы-мы! Мама, мама, это ты? Да-да-да! Папа, папа, это ты? Да-да-да! Братец, братец, это ты? Да-да-да! Ах, сестричка, это ты? Да-да-да! Все мы вместе, да-да-да!Очень дружная семья! | Пальцы обеих рук складываются кончиками вместе. Быстро хлопаем кончиками больших пальцев.Хлопаем кончиками указательных пальцев.Хлопаем кончиками больших пальцев.Хлопаем кончиками средних пальцев. Кончики остальных пальцев одновременно быстро хлопают. |
| 5 | Еду, еду на лошадке Еду, еду - путь не гладкий. Скок, Скок Перескок! Через речку на мосток. | Пальцы рук в «замке».  Четыре «щелчка» запястьями на сильную долю. То же «щелчок», руки перед собой «щелчок» - руки вверху; «щелчок» - руки внизу «щелчок» - руки вверху; «щелчок» на каждый слог, постепенно вытягивая руки вперёд. |
| ***«Братцы»*** Пошли два братца Вместе прогуляться, А за ними еще два братца. Ну а старший – не гулял, Очень громко их позвал. Он за стол их посадил, Вкусной кашей накормил. | Ладонь на столе. Прямые пальцы соединить. Раздвинуть в стороны поочередно две пары пальцев: сначала мизинец и безымянный, затем – средний, и указательный, большим пальцем «звать» братьев и «кормить» их кашей. |
| Декабрь | 1 | На горе мы видим дом, Много зелени кругом, Вот деревья, вот кусты, Вот душистые цветы. Окружает всё забор, За забором - чистый двор. Мы ворота открываем, К дому быстро подбегаем, В дверь стучимся:«Тук–тук– тук!» Кто –то к нам идёт на стук. В гости к другу мы пришли И подарки принесли. | Кистями рук изобразить домик. Волнообразные движения кистями рук Руками «показать» деревья, кусты Пальцами «показать» бутон.Пальцами «показать» забор. Погладить ладонями стол. «Открываем» кистями ворота. Пальцами пробежаться по столу. Постучать кулаком по столу. Ладонь приложить к правому уху, прислушаться. Вытянуть руки вперёд, как будто преподнося что – то. |
| У овечек на шубках колечки, Те овечки пасутся у речки, Их пасут две собаки лохматые, Что виляют хвостами мохнатыми. А пастух на пригорке у дерева, На свирели играет затейливо. Быстро бегают ловкие пальчики. На поляне цветут одуванчики, Колокольчик под ветром колышется, Нам мелодия чудная слышится | Пальцами по очереди делать колечки.Пальцами обеих рук сделать собак Кистями помахать, как хвостами Гору изобразить руками, потом пальцами обеих рук. Пальцами обеих рук играть на воображаемой свирели.Обеими руками изобразить цветок Покачать кистями рук. Кисть правой руки прижать к правому уху, прислушаться. |
| 2 | К Жене гости прибежали, Все друг другу руки жали. - Здравствуй, Жора! - Здравствуй, Жанна! - Рад, Серёжа! -Рад, Снежана! - Не хотите ль пирожок? - Может, коржик? - Иль, рожок? Вот драже вам на ладошку, Всё берите понемножку. С ручек все стряхнули крошкиИ захлопали в ладошки. | Пальцы бегут по столу. Рукопожатие. Пальцы по очереди здороваются с большими пальцами обеих рук. Из ладоней сложить пирожок. Показать раскрытые ладони. Пальцы сложить в виде рожка. Постучать по ладони одной руки кончиками пальцев другой руки Двумя пальцами – большим и указательным, большим и средним и т.д.- осторожно брать драже Энергично встряхнуть кистями рук. Похлопать в ладоши. |
|  Прилетайте, птички! Сала дам синичке. Приготовлю крошки Хлебушка немножко.  Эти крошки – голубям, Эти крошки – воробьям. Галки да вороны, Ешьте макароны! |  «зовущие» движения пальцев4раза-«режущие» движения одной ладони по другойпальцы щепоткой – «крошим хлеб», тереть подушечки пальцев друг о друга вытянуть вперёд правую руку с раскрытой ладонью то же – левой рукой тереть ладонью о ладонь, «катая из хлеба макароны» |
| 3 | Наши ручки замерзают. Поиграем – ка немножко  Да похлопаем в ладошки. Хлоп, хлоп, хлоп, хлоп! Пальчики, чтоб их согреть, Сильно надо растереть. Пальчики мы согреваем, Их сжимаем – разжимаем! | Кулачки крепко прижать друг к другу Разжать кулачки, хлопать в ладони. Прижать ладони друг к другу, тереть ладонь о ладонь.Греем руки круговыми движениями, сжимаем и разжимаем кулачки |
| Ждали праздника мы долго. Наконец пришла зима. Наконец пришла зима В гости ёлку привела. К ёлке все мы подошли, Хороводы завели. Покружились, поплясали, Даже чуточку устали. Дед Мороз скорей приди, Нам подарки принеси. | Трём ладошку о ладошку. Сжать кулаки, прижать их друг к другу. Пальцы «идут» по столу, по коленкам. Пальцы показывают Ёлочку, указательные пальцы сцепляются Круговые движения кистями рук. Кисти рук опустить, расслабить.Ладони прижать друг к другу, потом протянуть вперёд. |
| 4 | ***«На ёлке»*** Мы на елке веселились, И плясали, и резвились. После добрый Дед Мороз Нам подарки преподнес. Дал большущие пакеты, В них же вкусные предметы: Конфеты в бумажках синих, Орешки рядом с ними, Груша, яблоко,Один золотистый мандарин. | Ритмичные хлопки в ладоши Удары кулачками. «шагают» средним и указательным пальчиками по столу.«рисуют» руками большой круг. Ритмичные хлопки в ладоши Загибают пальчики, начиная с большого. |
| ***«Наряжаем елку»***Раз, два, три, четыре, пять Будем елку наряжать. Мы повесим шарики, Яркие фонарики, Веселого Петрушку И разные игрушки: И мишку-шалунишку, И заиньку-трусишку. |  Поочередно соединяют подушечки пальцев обеих рук, начиная с большого. Соединяют ладони «домиком» над головой и разводят руки в стороны. Соединяют подушечки пальцев обеих рук, образуя шарик.Прижимают ладони друг к другу, пальцы раздвинуты, выполняют вращательные движения ладонями вперед-назад. Показывают длинный нос. Вытягивают ладони вперед. Показывают «Мишкины лапы» и покачиваются из стороны в сторону. Прикладывают раскрытые ладони к голове. |
| Январь | 1 | ***«Мороз»*** Ой, сердит мороз! Ветки снегом занес. Хватает за нос. Щиплет до слез. Ребятишки не испугаются И на лыжах, И на саночках катаются, Над морозом сердитым Потешаются. | Качают головой, взявшись за нее руками. Взмахивают кистями рук. Хватают себя за нос. Щиплют себя за щеки. Грозят пальчиком. «Едут на лыжах». «Едут на санках». Прыгают, одновременно хлопая в ладоши. |
| В гости к пальчику большому Приходили прямо к дому Указательный и средний,Безымянный и последний – Сам мизинчик – малышок Постучался о порог. Вместе пальчики друзья,Друг без друга им нельзя | Вверх большие пальцы. Соединить под углом кончики пальцев обеих рук.Поочерёдно называемые пальцы соединяются с большими на обеих руках.Вверх выставляются только мизинцы, пальцы сжаты в кулак.Кулачки стучат друг о дружку. Ритмичное сжатие пальцев на обеих руках |
| 2 | ***«Про кошку»***Подставляй ладошку, Расскажу про кошку.  Будем пальчики считать? Будем пальчики считать! Раз – два – три – четыре - пять! Вот - кулак, А вот – ладошка. На ладошку села кошка! И крадется потихоньку, И крадется потихоньку…Видно мышка там живет! |   Вытягивают вперед руку ладошкой вверх. Гладят ладонь другой рукой. Шевелят пальчиками. Сжимают пальцы в кулак и разжимают их. Поочередно загибают пальчики на руке. Сжимают пальцы в кулак. разжимают их. Ставят на ладонь пальцы, пальцы второй руки. «Пробегают» пальчиками по руке до плеча Прячут кисть другой руки в подмышечную впадину. |
| **«Паучок»**Паучок ходил по ветке,А за ним ходили деткиДождик с неба вдруг полилПаучков на землю смылСолнце стало пригреватьПаучок ползет опять,А за ним ползут все деткиЧтобы погулять на ветке. | Руки скрещены, пальцы каждой руки «бегут» по предплечью, а затем по плечу другой руки Кистями рук выполняем стряхивающие движения (дождик)Хлопок ладонями по коленям или по столу пальцы растопырены, качаем руками (солнышко светит)Руки скрещены, пальцы каждой руки «бегут» по предплечью, а затем по плечу другой руки«паучки» ползают по голове |
| 3 | ***«Угощение гномов»*** Стали гномы гостей приглашать, Стали гномы гостей угощать, Каждому гостю досталось варенье, Пальчики склеило то угощенье, Плотно прижалась ладошка к ладошке, Гости не могут взять даже и ложки.  | Указательным пальцем правой руки надавливать по очереди на подушечки пальцев левой руки. Затем наоборот. «намазывать» варенье на кончик каждого пальцаПоследовательно, начиеая с большого, склеить пальцы  Прижать ладошки одна к другой.  Плечи приподнять, руки слегка развести в стороны – «удивиться» |
| ***«Прогулка»***Пошли пальчики гулять А вторые догонять Третьи пальчики бегом, А четвертые пешком, Пятый пальчик поскакал И в конце пути упал. |  Пальцы обеих рук сжимают в кулаки, большие пальцы опущены вниз и как бы прыжками двигаются по бедру к колену. Выполняются ритмичные движения указательными пальцами. движения средних пальцев в быстром темпе. Медленные движения безымянных пальцев по направлению к коленям Ритмичные касания мизинчиками по бедрам.Хлопок обеими ладонями по коленям . .  |
| 4 |  Дом Я хочу построить дом, Чтоб окошко было в нёмЧтоб у дома дверь была, Рядом чтоб сосна росла. Чтоб вокруг забор стоял, Пёс ворота охранял, Солнце было, дождик шёл, И тюльпан в саду расцвёл!  | Руки сложить домиком, и поднять над головойПальчики обеих рук соединить в кружочек Ладошки рук соединяем вместе вертикальноОдну руку поднимаем вверх и "растопыриваем" пальчикиСоединяем руки в замочек и делаем круг перед собой Сначала поднимаем руки вверх, пальцы "растопырены". Затем пальцы опускаем вниз, делаем "стряхивающие" движенияСоединяем вместе ладошки и медленно раскрываем пальчики - "бутончик тюльпана"  |
| Кто зубы не чистит,Не моется с мыломТот вырасти можетБолезненным, хилым.Дружат с грязнулями Только грязнули | Пальцы рук поочередно, начиная с указательного, «здороваются» с большими пальцамиЛадони ставятся одна над другой, изображая рост ребенка. |
| Февраль | 1 | **СНЕЖОК**Раз, два, три, четыре, Мы с тобой снежок слепили. Круглый, крепкий, очень гладкий И совсем – совсем не сладкийРаз – подбросим. Два – поймаем. Три – уроним И… сломаем.  | Загибают пальчики, начиная с большого«Лепят», меняя положение ладоней Показывают круг, сжимают ладони Вместе, гладят одной ладонью другуюГрозят пальчикомСмотрят вверх, подбрасывают воображаемый снежокПриседают, ловят воображаемый снежок Встают, роняют воображаемый снежок топают  |
|  **СНЕГОВИК**Давай, дружок, смелей, дружок       Кати по снегу свой снежок Он превратится в толстый ком         И станет ком снеговиком.       Его улыбка так светла!             Два глаза… шляпа… нос…метла… Но солнце припечет слегка -   Увы! – и нет снеговика | ХлопкиПоказать руками, как лепим снежок.Сомкнуть и округлить кисти рукОбвести руками в воздухе две окружностиХлопкиПоказывать по текстуЛадонь правой руки приложить к левой, пальцы растопырить (солнце)Развести руками. |
| 2 | ***«Ириски от киски»***В гости к нам явилась киска, Всем даёт она ириски: Мышке, лебедю, жуку, Псу, зайчонку, петуху. Рады, рады, все гостинцам! Это видим мы по лицам Все захлопали в ладошки.Побежали в гости к кошке. | Из пальцев сделать «киску».Указательным пальцем правой руки положить на подушечки пальцев левой руки «ириски» Из пальцев сделать указанных в тексте «персонажей»Из обоих кулаков одновременной и энергично «выбросить» пальцы. Показать раскрытые ладони. Хлопать в ладоши. Пальцами пробежаться по столу. |
| Наши ручки замерзают. Поиграем – ка немножко  Да похлопаем в ладошки. Хлоп, хлоп, хлоп, хлоп! Пальчики, чтоб их согреть, Сильно надо растереть. Пальчики мы согреваем, Их сжимаем – разжимаем! | Кулачки крепко прижать друг к другу Разжать кулачки, хлопать в ладони. Прижать ладони друг к другу, тереть ладонь о ладонь.Греем руки круговыми движениями, сжимаем и разжимаем кулачки |
| 3 | Мы писали, мы писали, Наши пальчики устали. Вы скачите, пальчики, Как солнечные зайчики. Прыг – скок, прыг – скок, Прискакали на лужок. Ветер травушку качает, Влево – вправо наклоняет. Вы не бойтесь ветра, зайки, Веселитесь на лужайке! | Сжимаем и разжимаем кулачки. Пальчики скачут по столу. Растопырить пальцы, ладони вверх. Пальчики скачут по столу.Лёгкие движения кистями влево, вправо. Погрозить пальцем. Весело хлопать в ладоши |
| **«Птичка».**Птичка летала, птичка устала.Птичка крылышки сложилаПтичка пёрышки помылаПтичка клювом повела,                     Птичка зёрнышки нашла.Птичка зёрнышки поелаСнова крылышки раскрыла,Полетела | скрещенные ладони делают взмахи скрестить ладони руксделать замоквращение замкомвыпрямленные соединённые мизинцы изображают клювсоединённые мизинцы стучат по столускрещенные ладони делают взмахи |
| 4 |  Мама мишек будит рано. Не встают они с дивана. -Эй, Большак, вставай скорей! Ждут друзья уж у дверей! -Ну, а ты, лентяй Указка! У тебя засохла краска! Вы должны с Середняком  Побелить амбар и дом. -Безымянный, мой бедняжка! Знаю, болен был ты тяжко. Пожалею я тебя, Полежи ещё два дня. Ты, Мизинчик – малышок, Роста у тебя – вершок! Но зато проказ и драк Сосчитать нельзя никак! | Пальцами обеих рук изобразить мишек Удивленно пожать плечамиВстряхиваем большие пальцы рукУказать руками на дверь Встряхнуть указательные пальцы Изобразить руками ведро Встряхнуть средние пальцы, плавные движения кистями рук, как кисточкой, снизу – вверхПогладить безымянный палец пальцами другой рукиПрижать безымянный палец к ладони и погладить егоВстряхнуть мизинцы, показать, какого они роста. Погрозить мизинцу пальцем, сосчитать на пальцах его проказы |
| **Капитан**Я плыву на лодке белой                      По волнам с жемчужной пеной.     Я - отважный капитан,                       Мне не страшен ураган.                    Чайки белые кружатся,                   Тоже ветра не боятся.                       Лишь пугает птичий крик               Стайку золотистых рыб.                   И, объездив чудо-страны,                 Посмотрев на океаныПутешественник-геройК маме я вернусь домой | концы пальцев направить вперед, прижать руки ладоням друг к другу, слегка приоткрыв. показывать, как лодка  качается на волнах, а затем плавными движениями руками волны,  показать чайку, скрестив руки, соединить ладони тыльной стороной и помахать пальцами, сжатыми вместевыпрямленными ладонями с пальцами,прижатыми друг к другу изобразить рыбок.плавными движениями ладоней показать как рыбы плывут в воде |
| Март | 1 | **ФИКУС**Ну-ка, фикус, похвались - Вот какой огромный лист! Сделан будто бы из кожи, Фикус, мы тебе поможем: Каждый толстенький твой лист Вымоем старательно. Зеленей ты становись Ростом - с воспитателя!  | ХлопкиРастопырить пальцы рукПотереть ладониСжимать и разжимать кисти рукПрижать ладони друг к другуПоглаживаем кисти («моем»)ХлопкиПотянуться, руки поднять вверх |
| У овечек на шубках колечки, Те овечки пасутся у речки, Их пасут две собаки лохматые, Что виляют хвостами мохнатыми. А пастух на пригорке у дерева, На свирели играет затейливо. Быстро бегают ловкие пальчики. На поляне цветут одуванчики, Колокольчик под ветром колышется, Нам мелодия чудная слышится | Пальцами по очереди делать колечки.Пальцами обеих рук сделать собак Кистями помахать, как хвостами Гору изобразить руками, потом пальцами обеих рук. Пальцами обеих рук играть на воображаемой свирели.Обеими руками изобразить цветок Покачать кистями рук. Кисть правой руки прижать к правому уху, прислушаться. |
| 2 | Кто зубы не чистит, не моется мылом,Тот вырасти может болезненным, хилым.Дружат с грязнулями только грязнули,Которые сами В грязи утонулиУ них вырастаютПротивные бяки,За ними гоняются Злые собакиГрязнули боятсяВоды и простуд,А иногда и вообще не растут! | Пальцы рук соединить в замокДвижение имитирующее пловцаРуки сгибаем в локтях, ладони друг за другом около носа, «дразнимся»Руки вперед, правая ладонь лежит на левой, пальцы чуть согнуты, каждый палец правой руки касается одноименного пальца левой, «пасть»Руки скрещены на груди, затем волнообразные движения рукой, касаемся указательным и большим пальцем носа, а на последнюю строчку, совершаем отрицательные движения указательным пальцем. |
| **Две курицы**В сарае две курицы жилиЦыплят на прогулку водилиЦыплят на прогулку водилиЗа каждой ходили четыре ребёнка,Четыре красивых послушных цыплёнка.Четыре красивых цыплёнкаЦыплята любили все вместе гулять,Толкаться, пищать, червячков искать.Толкаться, пищать, червячков искатьКак только стемнеет – все к мамам бегут,Пальцы сгибаем, прижимаем к ладониПрижмутся друг к другу и сразу заснут. | большие пальцы поднимаем, сгибаем-разгибаем в ритме текстапостепенно разгибаем остальные пальцыдотрагиваемся подушечкой большого пальца до кончиков остальных пальцев в ритме текстапальцы переплетаем, быстро ими шевелимбольшие пальцы поднимаем, сгибаем-разгибаем в ритме текста |
| 3 | **«Паучок»**Паучок ходил по ветке,А за ним ходили деткиДождик с неба вдруг полилПаучков на землю смылСолнце стало пригреватьПаучок ползет опять,А за ним ползут все деткиЧтобы погулять на ветке. | Руки скрещены, пальцы каждой руки «бегут» по предплечью, а затем по плечу другой руки Кистями рук выполняем стряхивающие движения (дождик)Хлопок ладонями по коленям или по столу пальцы растопырены, качаем руками (солнышко светит)Руки скрещены, пальцы каждой руки «бегут» по предплечью, а затем по плечу другой руки«паучки» ползают по голове |
| **ДЕРЕВЬЯ В ЛЕСУ**Друг от друга деревья росли далеко Человеку пройти этот путь нелегко, Только корни деревьев Однажды сплелись, Будто дерева два навсегда обнялись.  | Показать дерево обеими кистями Шагать указательным и средним пальцами Приложить кисти друг к другу тыльными сторонами, пальцы вниз («Деревья») |
| 4 | Еду, еду на лошадке Еду, еду - путь не гладкий. Скок, Скок Перескок! Через речку на мосток. | Пальцы рук в «замке».  Четыре «щелчка» запястьями на сильную долю. То же «щелчок», руки перед собой «щелчок» - руки вверху; «щелчок» - руки внизу «щелчок» - руки вверху; «щелчок» на каждый слог, постепенно вытягивая руки вперёд. |
| Вот забор. В заборе щели. Пальцы в них пролезть хотели. Сунул голову Большак. Дальше не пройти никак! Вслед за ним застрял Указка. Середняк хотел – напрасно! Безымянный – безуспешно! Хоть один прошёл? Конечно! Щуплый, маленький мизинчик Помощь братьям оказал: Из щелей их всех достал. | Пальцы правой руки прижать друг к другу. Раздвинуть пальцы. Просунуть большой палец левой руки между большим и указательным пальцами правой. Крепко зажать большой палец. Указат.палец левой руки между Указат. и средним пальцами правой, средний палец левой руки между средним и безымянным пальцами  правой, мизинец несколько раз согнуть – разогнуть, потом помахать им. Каждый палец по очереди освободить из плена. |
| Апрель | 1 |  «***Капуста»***Мы капусту рубим – рубим,Мы капусту солим – солимМы капустку трем – трем,Мы капусту жмем – жмем. Попробовали… Пересололи… Солим снова… | Движения прямыми ладонями вверх-вниз, поочередное поглаживание подушек пальцев.  Потирать кулачок о кулачок. Сжимать и разжимать кулачки |
| На горе мы видим дом, Много зелени кругом, Вот деревья, вот кусты, Вот душистые цветы. Окружает всё забор, За забором - чистый двор. Мы ворота открываем, К дому быстро подбегаем, В дверь стучимся:«Тук–тук– тук!» Кто –то к нам идёт на стук. В гости к другу мы пришли И подарки принесли. | Кистями рук изобразить домик. Волнообразные движения кистями рук Руками «показать» деревья, кусты Пальцами «показать» бутон.Пальцами «показать» забор. Погладить ладонями стол. «Открываем» кистями ворота. Пальцами пробежаться по столу. Постучать кулаком по столу. Ладонь приложить к правому уху, прислушаться. Вытянуть руки вперёд, как будто преподнося что – то. |
| 2 | «Кораблик» По реке плывёт кораблик, Он плывёт издалека, На кораблике четыре очень храбрых моряка.У них ушки на макушке, У них длинные хвостыИ страшны им только кошки, только кошки да коты!  | Прижимаем нижние части ладошек друг к другу, верхние открыты - показываем "кораблик"Приставляем горизонтально левую руку к глазам - "смотрим вдаль" Показать 4 пальца Приставляем обе ладошки к своим ушам Кончики пальцев обеих рук соединяем вместе и далее медленно разводим руки в стороныПоказываем две открытые от себя ладошки, затем пальчики слегка сгибаем - получаются "коготки"  |
| ***«Вышел дождик погулять»*** Раз, два, три, четыре, пять, Вышел дождик погулять. Шел неспешно, по привычке, А куда ему спешить? Вдруг читает на табличке: «По газону не ходить!» Дождь вздохнул тихонько: ОХ! И ушел. Газон засох. |  Удары по столу пальчиками. «Шагают» Удары ладонями по столу. Хлопок. Хлопки по столу. |
| 3 | Вот сорока прилетала, Угощать всех кашей стала: Кушай, Крошка, и Алёшка, И Антошка, и Серёжка, И для старшего немножко! Кашу пальчики поели, Заплясали и запели. | Левая ладонь – «раскрытый клюв» Правая – пальцы в кулачке. Отгибать и массировать пальцы, начиная с мизинца. Четыре хлопка «тарелочками» Вращение кистями. |
| ***«Про кошку»***Подставляй ладошку, Расскажу про кошку.  Будем пальчики считать? Будем пальчики считать! Раз – два – три – четыре - пять! Вот - кулак, А вот – ладошка. На ладошку села кошка! И крадется потихоньку, И крадется потихоньку…Видно мышка там живет! |   Вытягивают вперед руку ладошкой вверх. Гладят ладонь другой рукой. Шевелят пальчиками. Сжимают пальцы в кулак и разжимают их. Поочередно загибают пальчики на руке. Сжимают пальцы в кулак. разжимают их. Ставят на ладонь пальцы, пальцы второй руки. «Пробегают» пальчиками по руке до плеча Прячут кисть другой руки в подмышечную впадину. |
| 4 | ***«Цветок»***Утром рано он закрыт,Но к полудню ближеРаскрывает лепестки, красоту их вижу. К вечеру цветок опять закрывает венчик, И теперь он будет спатьДо утра, как птенчик. | Кисти рук плотно сомкнуты. Ладони отходят друг от друга, подушечки больших пальцев прижаты к концам указательных кисти рук напоминают бутон.Кисти рук у запястья соединены, а пальцы плавно расходятся в разные стороны, напоминая раскрывшийся цветок. Пальцы сомкнуты, образуя закрывшийся цветок. Кисти рук возвращаются в исходное положение. Кладут кисти рук под щеку, имитируя сон. |
| У овечек на шубках колечки, Те овечки пасутся у речки, Их пасут две собаки лохматые, Что виляют хвостами мохнатыми. А пастух на пригорке у дерева, На свирели играет затейливо. Быстро бегают ловкие пальчики. На поляне цветут одуванчики, Колокольчик под ветром колышется, Нам мелодия чудная слышится | Пальцами по очереди делать колечки.Пальцами обеих рук сделать собак Кистями помахать, как хвостами Гору изобразить руками, потом пальцами обеих рук. Пальцами обеих рук играть на воображаемой свирели.Обеими руками изобразить цветок Покачать кистями рук. Кисть правой руки прижать к правому уху, прислушаться. |
| Май | 1 |  Наши алые цветки распускают лепестки. Ветерок чуть дышит, лепестки колышет. Наши алые цветки закрывают лепестки, Головой качают, тихо засыпают. |  Медленно разжимать пальцы из кулачков, покачивать кистями рук вправо – влево, медленно сжимать пальцы в кулаки, покачивать кулаки вперёд – назад. |
| Божьей коровки папа идёт, Следом за папой мама идёт, За мамой следом детишки идут, Вслед за ними малышки бредут. Красные юбочки носят они, Юбочки с точками чёрненькими. На солнышко они похожи, Встречают дружно новый день. А если будет жарко им То спрячутся все вместе в тень | Всеми пальцами правой руки шагать по столу. Всеми пальцами левой руки шагать по столу. Шагаем обеими руками одновременно. Поджать ладони, пальцы плотно прижаты. Постучать указательными пальцами по столу.  Изобразить пальцами солнышко. Спрятать пальцы обеих рук в кулачки. |
| 2 | ***«Прогулка»***Пошли пальчики гулять А вторые догонять Третьи пальчики бегом, А четвертые пешком, Пятый пальчик поскакал И в конце пути упал. |  Пальцы обеих рук сжимают в кулаки, большие пальцы опущены вниз и как бы прыжками двигаются по бедру к колену. Выполняются ритмичные движения указательными пальцами. движения средних пальцев в быстром темпе. Медленные движения безымянных пальцев по направлению к коленям Ритмичные касания мизинчиками по бедрам.Хлопок обеими ладонями по коленям . .  |
| АХ! Какие хризантемы! Мы сорвём их без проблемы. Ух! Охапку мы набрали, Эх! Прихватим и для Вали!  Эхе – хе… цветов не стало, Их и раньше было мало. Ох, зачем мы их сгубили? Ведь не мы же их растили. | Пальцами показать, как цветок распускается.Обеими руками срываем цветы. Обеими руками показать охапку. Махнуть рукой и рвать цветы дальше. Удивленно пожать плечами. Развести руки в стороны. Прижать к щекам обе руки и горестно покачать головой. |
| 3 | К Жене гости прибежали, Все друг другу руки жали. - Здравствуй, Жора! - Здравствуй, Жанна! - Рад, Серёжа! -Рад, Снежана! - Не хотите ль пирожок? - Может, коржик? - Иль, рожок? Вот драже вам на ладошку, Всё берите понемножку. С ручек все стряхнули крошкиИ захлопали в ладошки. | Пальцы бегут по столу. Рукопожатие. Пальцы по очереди здороваются с большими пальцами обеих рук. Из ладоней сложить пирожок. Показать раскрытые ладони. Пальцы сложить в виде рожка. Постучать по ладони одной руки кончиками пальцев другой руки Двумя пальцами – большим и указательным, большим и средним и т.д.- осторожно брать драже Энергично встряхнуть кистями рук. Похлопать в ладоши. |
| ***«СЛОН»*** В зоопарке стоит слон, Уши, хобот – всё при нём. Головой своей кивает, Будто в гости приглашает |  Средний палец опущен. С одной стороны он зажат мизинцем и безымянным, а с другой указательным и большим.  Шевелить средним пальцем, качать кистью. |
| 4 | На горе мы видим дом, Много зелени кругом, Вот деревья, вот кусты, Вот душистые цветы. Окружает всё забор, За забором - чистый двор. Мы ворота открываем, К дому быстро подбегаем, В дверь стучимся:«Тук–тук– тук!» Кто –то к нам идёт на стук. В гости к другу мы пришли И подарки принесли. | Кистями рук изобразить домик. Волнообразные движения кистями рук Руками «показать» деревья, кусты Пальцами «показать» бутон.Пальцами «показать» забор. Погладить ладонями стол. «Открываем» кистями ворота. Пальцами пробежаться по столу. Постучать кулаком по столу. Ладонь приложить к правому уху, прислушаться. Вытянуть руки вперёд, как будто преподнося что – то. |
| ***«В сад за сливами»***Палец сильный и большой В сад за сливами пошёл, Указательный с порога Указал ему дорогу, Средний палец самый меткий –  Он срывает сливы с ветки! Безымянный подбирает, А мизинчик в землю косточки сажает. | Поднять большие пальцы правой и левой рук. Указательным сделать указывающий жест.Средний оттянуть и отпустить. Безымянный «подбирает» Мизинцем показать как сажают |
| 5 |  Дом Я хочу построить дом, Чтоб окошко было в нёмЧтоб у дома дверь была, Рядом чтоб сосна росла. Чтоб вокруг забор стоял, Пёс ворота охранял, Солнце было, дождик шёл, И тюльпан в саду расцвёл!  | Руки сложить домиком, и поднять над головойПальчики обеих рук соединить в кружочек Ладошки рук соединяем вместе вертикальноОдну руку поднимаем вверх и "растопыриваем" пальчикиСоединяем руки в замочек и делаем круг перед собой Сначала поднимаем руки вверх, пальцы "растопырены". Затем пальцы опускаем вниз, делаем "стряхивающие" движенияСоединяем вместе ладошки и медленно раскрываем пальчики - "бутончик тюльпана"  |
| **«Птичка».**Птичка летала, птичка устала.Птичка крылышки сложилаПтичка пёрышки помылаПтичка клювом повела,                     Птичка зёрнышки нашла.Птичка зёрнышки поелаСнова крылышки раскрыла,Полетела | скрещенные ладони делают взмахи скрестить ладони руксделать замоквращение замкомвыпрямленные соединённые мизинцы изображают клювсоединённые мизинцы стучат по столускрещенные ладони делают взмахи |