

Подборка пальчиковых упражнений

Сентябрь 1 неделя

Пальчиковая гимнастика. Тема: ДЕТСКИЙ САД	
<p>«Встали пальчики» Этот пальчик хочет спать, Этот пальчик -прыг в кровать, Этот пальчик прикорнул, Этот пальчик уж заснул. Тише, тише, не шуми, Пальчики не разбуди. Встали пальчики – «Ура!» В детский сад идти пора!</p>	<p>Поочерёдно пригибать пальцы к ладошке, начиная с мизинца. Затем большим пальцем касаться всех остальных – «будить».</p> <p>С восклицанием «Ура!» - кулачки разжать, широко расставив пальцы.</p>

2 неделя

Пальчиковая гимнастика. Тема: ДОЖДИК	
<p>Раз, два, три, четыре, пять, Вышел дождик погулять. Шёл неспешно, по привычке, А куда ему спешить? Вдруг читает на табличке: «По газону не ходить!» Дождь вздохнул тихонько: - ОХ! И ушёл. Газон засох.</p>	<p>Удары по столу пальчиками. «Шагают» Удары ладонями по столу. Хлопок. Хлопки по столу.</p>

3 неделя

Пальчиковая гимнастика. Тема: ДОМ	
<p>Этот дом – одноэтажный. Этот дом – он двухэтажный. А вот этот – трёхэтажный. Этот дом – он самый важный: Он у нас пятиэтажный!</p>	<p>Разгибают пальцы из кулачка, начиная с мизинца.</p>

4 неделя

Пальчиковая гимнастика. Тема: ГРИБЫ	
Этот пальчик в лес пошёл, Этот пальчик гриб нашёл, Этот пальчик чистить стал, Этот пальчик жарить стал, Этот пальчик все съел, Оттого и потолстел.	Массируют поочередно пальчики, начиная с мизинца.

Октябрь

1 неделя

Пальчиковая гимнастика. Тема: ПРОГУЛКА	
Раз, два, три, четыре, пять, В лес идём мы погулять. За черникой, За малиной, За брусникой, За калиной. Землянику мы найдём И братишке отнесём.	Пальчики обеих рук здороваются, начиная с большого. Оби руки идут по столу. Загибают пальчики, начиная с большого.

2 неделя

Пальчиковая гимнастика. Тема: ОВОЩИ	
У Лариски – Две редиски. У Алёшки – Две картошки. У Серёжки – сорванца – Два зелёных огурца. А у Вовки – Две морковки. Да ещё у Петьки Две хвостатых редьки.	По очереди разгибают пальчики из кулачка, начиная с большого, на одной, а затем на другой руке.

3 неделя

Пальчиковая гимнастика. Тема: ФРУКТЫ	
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.

4 неделя

Пальчиковая гимнастика. Тема: ОСЕННИЙ БУКЕТ	
Раз, два, три, четыре, пять, Будем листья собирать. Листья берёзы, Листья рябины, Листики тополя, Листья осины, Листики дуба мы соберём, Маме осенний букет отнесём	Загибают пальчики, начиная с большого Сжимают и разжимают кулачки. Загибают пальчики, начиная с большого. «Шагают» по столу.

5 неделя

Пальчиковая гимнастика. Тема: МЕБЕЛЬ	
1,2,3,4, Много мебели в квартире. В шкаф повесим мы рубашку, А в буфет поставим чашку, Чтобы ножки отдохнули, Посидим чуть-чуть на стуле. На кровати мы лежали, А потом мы с котом Посидели за столом. Чай с вареньем дружно пили. Много мебели в квартире.	Загибать пальчик, сжимать и разжимать кулачки, загибать пальчики, начиная большого.

Ноябрь

1 неделя

Пальчиковая гимнастика. Тема: ПЕРЕЛЁТНЫЕ ПТИЦЫ	
Мы лепили куличи. Прилетели к нам грачи. Первый грач испёк пирог, А второй ему помог. Третий грач накрыл на стол, А четвёртый вымыл пол, Пятым долго не зевал И пирог у них склевал. Раз, два, три, четыре, пять, Выходи грачей считать.	«Лепить пирожок» «Помахать крыльями» Загибать пальчики по очереди на одной руке. Загибать пальчики на другой руке.

2 неделя

Пальчиковая гимнастика. Тема: Домашние животные	
«Баран» Шёл баран по крутым горам. Вырвал травку, положил на лавку. Кто травку возьмёт, тот отсюда уйдёт. «Котята» Во дворе у брата бегали котята. Испугавшись щелчка, Разбежались кто куда	Указ. и ср. имитируют шаг. Собираю травку, грозят пальцем, сжим и разжимаю пальцы рук. Делать пальцами щелчки.

3 неделя

Пальчиковая гимнастика. Тема: БЕЛОЧКА	
Сидит белка на тележке, Продаёт свои орешки; Лисичке-сестричке, Воробью, синичке, Мишке косолапому, Зайке усатому.	поочередно разгибать все пальцы, начиная с большого)

4 неделя

Пальчиковая гимнастика. Тема: СЕМЬЯ	
Этот пальчик маму слушал, Этот пальчик папу слушал, Этот пальчик кашу кушал, Этот пальчик спрятался, И этот спрятался. А мужик их нашёл и постучал: Гук – тук – тук! Все пальцы встали, побежали, В ладоши захлопали, побежали.	Сначала загибать поочерёдно пальчики, начиная с большого. Показать мизинчик и постучать им об стол или коленку. В конце разогнуть пальцы, сопровождая слова.

Декабрь

1 неделя

Пальчиковая гимнастика. Тема: ЗИМА	
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.

2 неделя

Пальчиковая гимнастика. Тема: ЗИМУЮЩИЕ ПТИЦЫ	
Сколько птиц к кормушке нашей. Прилетело? Мы расскажем. Две синицы, воробей, Дятел в пёстрых пёрышках. Всем хватило зёрнышек.	Ритмично сжимают и разжимают кулачки. Загибание пальчиков, начиная с большого. Ритмично сжимают и разжимают кулачки.

3 неделя

Пальчиковая гимнастика. Тема: ДОМАШНИЕ ПТИЦЫ	
Раз, два – шли утята. Три, четыре – за водой. А за ними плёлся пятый, Позади бежал шестой. А седьмой от них отстал, А восьмой уже устал. А девятый всех догнал, А десятый напугал. Громко, громко запищал: Пи – пи – пи! Не пищи, Мы тут рядом, поищи.	Поочередно сгибать все пальцы правой, затем левой руки, начиная с большого. Ритмично сгибать и разгибать пальцы обеих рук.

4 неделя

Пальчиковая гимнастика. Тема: НОВОГОДНИЙ ПРАЗДНИК	
Дед мороз принёс подарки: Буквари, альбомы, марки, Кукол мишек и машины, Попугая и пингвина, Шоколадок пол мешка И пушистого щенка! Гав! Гав!	«Шагают» пальчиками по столу. На каждое название загибают по одному пальчику, сначала на правой, потом на левой руке. Делают из пальчиков правой руки мордочку щенка, согнуты средний и указательный пальчики – «ушки».

Январь

1 неделя

Пальчиковая гимнастика. Тема: ЗИМНИЕ ЗАБАВЫ	
Мы лепили снежный ком, Ушки сделали потом. Вместо глаз – угольки нашлись для нас. Кролик вышел как живой: И с хвостом, и с головой. За усы не тяни – Из соломинки они. Длинные, блестящие, Точно настоящие.	Имитация лепки комочка. Указательным и большим пальцем делаем прищепы. Щепоть из пальчиков – угольки. Имитация поглаживания кролика, указательные пальчики «трепещут». Имитация движения: щепотью тянем усики.

2 неделя

Пальчиковая гимнастика. Тема: ТРАНСПОРТ	
Две ладошки прижму И по морю поплыву. Две ладошки – друзья – Это лодочка моя. Паруса подниму, Синим морем поплыву. А по бурным волнам Плывут рыбки тут и там.	Ладони лодочкой, волнообразные движения рук. Поднять выпрямленные ладони вверх. Имитация движений волн и рыбок.

3 неделя

Пальчиковая гимнастика. Тема: ОДЕЖДА	
Маша варежку надела: «Ой, куда я пальчик дела? Нету пальчика, пропал, В свой домишко не попал». Маша варежку сняла: «Поглядите –ка, нашла! Ищешь, ищешь и найдёшь, Здравствуй, пальчик, как живёшь?»	Сжать пальцы в кулачок. Все пальцы разжать, кроме большого. Разогнуть большой палец. Сжать пальцы в кулачок, отделить большой палец.

Февраль

1 неделя

Пальчиковая гимнастика. Тема: Комнатные растения	
На окне в горшочках Поднялись цветочки. К солнцу потянулись, Солнцу улыбнулись. К солнышку листочки Повернут цветочки Развернут бутоны, В солнышке утонут	Ладони соединить в бутон, поднять вверх, раскрыть, закрывать, раскрыть и покачать влево - вправо, вверх - вниз.

2 неделя

Пальчиковая гимнастика. Тема: Человек	
Раз, два, три, четыре, пять – Будем пальцы загибать. Вот большой, вот указательный, Будьте вы теперь внимательны! Средний мы сейчас загнём, Безымянный позовём. И мизинчик – молодец Опустился, наконец! Получились кулачки, Застучали молотки: Тук – тук – тук – тук! Вы послушайте свой стук!	Хлопки в ладоши. Загибаем пальцы одновременно на обеих руках. Вращение кулачков. Стучать кулачками. Простучать ритм возле уха.

3 неделя

Пальчиковая гимнастика. Тема: ЗАЩИТНИКИ ОТЕЧЕСТВА	
Пальцы эти – все бойцы. Удалые молодцы. Два больших и крепких малых И солдат в боях бывалых. Два гвардейца – храбреца! Два сметливых молодца! Два героя безымянных, Но в работе очень рьяных! Два мизинца – коротышки – Очень славные мальчишки!	Растопырить пальцы на обеих руках, потом сжать их в кулак. Приподнять два больших пальца, другие крепко прижать к столу. Приподнять указательные пальцы, другие крепко прижать к столу. Приподнять средние пальцы, другие крепко прижать к столу. Приподнять безымянные пальцы, другие крепко прижать к столу. Приподнять мизинцы. Хлопнуть ладонями по столу.

4 неделя

Пальчиковая гимнастика. Тема: ПИРОГ	
Падал снег на порог. Кот слепил себе пирог. А пока лепил и пёк, Ручейком пирог утёк. Пирожки себе пеки Не из снега – из муки.	2 раза медленно опускают ладони на стол. Прижимают ладонь к ладони «лепят» пирог. «Бегут» пальчиками по столу. Прижимают ладонь к ладони «лепят» пирог.

Март

1 неделя

Пальчиковая гимнастика. Тема: МАМОЧКА	
Мамочка, мамочка, Любимая моя, Ведь ты знаешь, мамочка, Как я люблю тебя.	Поочерёдно загибаем пальчики правой руки, начиная с большого, затем то же на левой руке. Правую руку сжать в кулак, ладошкой левой крепко его обхватить.

2 неделя

Пальчиковая гимнастика. Тема: ПОМОЩНИКИ	
Раз, два, три, четыре, Мы посуду перемыли: Чайник, чашку, ковшик, ложку И большую поварёшку. Мы посуду перемыли: Только чашку мы разбили, Ковшик тоже развалился, Нос у чайника отбился. Ложку мы чуть-чуть сломали, Так мы маме помогли.	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.

3 неделя

Пальчиковая гимнастика. Тема: ОТКУДА 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.

4 неделя

Пальчиковая гимнастика. Тема: РЫБКА	
Рыбка плавает в водице, Рыбке весело играть. Рыбка, рыбка, озорница, Мы хотим тебя поймать. Рыбка спинку изогнула, Крошку хлебную взяла. Рыбка хвостиком вильнула. Рыбка быстро уплыла.	Ладони сложены вместе дети изображают, как плывёт рыбка. Грозят пальчиком. Медленно сближают ладони. Делают хватательное движение. Снова «плывут».

Апрель

1 неделя

Пальчиковая гимнастика. Тема: ВЕСНА	
Стучат всё громче дятлы, Синички стали петь. Встаёт пораньше солнце, Чтоб землю нашу греть. Встаёт пораньше солнце, Чтоб землю нашу греть. Бегут ручьи под горку, Растаял весь снежок, А из под старой травки Уже глядит цветок... А из под старой травки Уже глядит цветок Раскрылся колокольчик В тени там, где сосна, День-день, звенит тихонько, День-день, пришла весна. День-день, звенит тихонько, День-день, пришла весна.	Ладони сомкнуты “ковшом”, поднимаем руки вверх, раскрываем ладони, боковые части остаются прижатыми, пальцы растопырены). (Движения повторяются). Выполняем руками волнообразные движения (пальцы выпрямлены, сомкнуть ладони повернуты вниз). Ладони сомкнуты “ковшом”). Ладони раскрываются, боковые стороны ру соединяются, пальцы раскрыты полусогнуты (чашечка цветка). Движения повторяются). Руки стоят на столе, опираясь на локти Пальцы сжаты в кулак). Пальцы постепенно разжимаются, свободны расслаблены (чашечка колокольчика).

2 неделя

Пальчиковая гимнастика. Тема: КОСМОС	
Раз, два, три, четыре, пять В космос полетел отряд. Командир в бинокль глядит, Что он видит впереди? Солнце, планеты, спутники кометы, Большую жёлтую луну.	По одному загибают пальчики на обеих руках. Соединяют ладошки вместе, поднимают руки вверх. Пальца обеих рук соединяются с большими образуя «бинокль». Загибают пальчики обеих рук

3 неделя

Пальчиковая гимнастика. Тема: НАРОДНАЯ ИГРУШКА	
У Матрёшиной сестрицы По деревне небылиц Ходит утка в юбке, В теплом полушубке, Курочка — в жилете, Петушок — в берете, Коза — в сарафане, Зайка — в кафтане, А всех их пригоже Корова в рогоже.	Ритмичные удары пальцами правой руки, начиная с указательного, по левой ладони. Ритмичные удары пальцами левой руки, начиная с указательного, по правой ладони. На каждое название животного загибают пальцы на руках, начиная с больших. Ритмичные чередующиеся хлопки в ладоши и удары кулачками.

4 неделя

Пальчиковая гимнастика. Тема: ПРОФЕССИИ	
Вышивает, шьёт иголка, Пальцу больно, Пальцу колко. А напёрсток В тот же миг К девочке на пальчик Прыг! Говорит иголке: -Шей, а колоться ты не смей!	В правой руке воображаемая иголка «шьёт» и задевает указательный палец на левой руке. Надевают напёрсток. «Шьют». Грозят пальчиком.

Май

1 неделя

Пальчиковая гимнастика. Тема: МОЯ РОДИНА	
Здравствуй, Солнце золотое! Здравствуй, небо голубое! Здравствуй, вольный ветерок! Здравствуй, маленький дубок! Мы живём в одном краю - Всех я вас приветствую!	Пальцами правой руки по очереди «здороваться» с пальцами левой руки, похлопывая друг друга кончиками.

2 неделя

Пальчиковая гимнастика. Тема: ЦВЕТЫ	
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.

Пальчиковая гимнастика помогает решать цели в различных образовательных областях, поэтому планирование разучивания пальчиковых игр возможно размещать в образовательных областях «Физическое развитие», «Речевое развитие», «Художественно-эстетическое развитие» в «Перспективном годовом планировании по образовательным областям». Место планирования зависит от целей, поставленных при разучивании комплексов упражнений.

Рекомендуемая литература:

1. Н. С. Рымчук «Пальчиковые игры и развитие мелкой моторики».
2. О.В. Узорова « Игры с пальчиками» « Найди спрятанную букву».
3. И. Закрочинская « Расскажи стихи руками».
4. С. Е. Гаврина « Развиваем мелкую моторику руки».