Пальчиковая и речедвигательная гимнастика по лексическим темам с детьми с ЗПР.

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | тема | Слова пальчиковой гимнастики | Движения пальчиковой гимнастики | Слова физкультминутки | Движения физкультминутки |
| №1 | мониторинг | ХватьЛапоть, лапоть, лапоток,Забежал он под мосток,Хочет рыбку он поймать,Где тут рыбку? Хвать! | Руки перед грудью ладонями от себя. Согнуть пальцы в кулачок. | Яркий красный мячик, прыгает как зайчик.Покатился по дорожке.Подождал меня немножко.Наклонюсь, возьму его,И подброшу высоко. | Прыжки на месте.Бег на месте.Остановиться.Наклон.Имитация движения. |
| №2 | мониторинг | Здравствуйте. (А.Сиротюк)Я здороваюсь везде –Дома и на улице.Даже «здравствуй » говорю Я соседской курице. | Большой палец касается по очереди кончиков других пальцев. Делается и правой и левой рукой. | Яркий красный мячик, прыгает как зайчик.Покатился по дорожке.Подождал меня немножко.Наклонюсь, возьму его,И подброшу высоко. | Прыжки на месте.Бег на месте.Остановиться.Наклон.Имитация движения. |
| №3 | **«Детский сад. Игрушки.** | Качели. (Т.Сикачева.)Задрожали ветви елей.Мы в восторге от качелей.Мы летаем вверх и вниз,Вместе с нами веселись. | От запястья кисти рук с прямыми сомкнутыми пальцами поднимать вверх, а затем, слегка согнув пальцы, мягко опускать вниз. |  Игрушки.Вот большая пирамидкаИ веселый мячик звонкийМягкий мишка косолапыйВсе живут в большой коробке.Но когда ложусь я спатьНачинают все играть | Потянуться вверхПрыжки на местеШаги на месте, на внешней стороне стопыПоказать большой квадратРуки под щеку, закрыть глазаИзобразить любое движение. |
| №4 | **«Осень. Деревья»** | Шуршалочка. (Е.Краузе)Шуршат осенние кусты,Шуршат на дереве листы.Шуршит камыш, и дождь шуршит,И мышь, шурша, в нору спешит. | Круговые движения тыльной стороной кисти руки по ладони другой. | Дружно по лесу гуляемИ листочки собираемСобирать их каждый радПросто чудный листопад. | Шаги на месте.Наклоны вперед.Прыжки на месте с хлопками в ладоши. |
| №5 | **«Огород. Овощи»** | Засолка капусты.(Е.Косинова.)Мы капусту рубим, рубим.Мы капусту трем, трем.Мы капусту солим, солим,Мы капусту жмем, жмем.А потом жуем.Повтор упражнения другой рукой | Ребрами ладоней совершаем режущие движения по бедрам от колен к животу и обратно.Проводим косточками сжатого кулака правой руки по выпрямленной открытой ладони левой.Складываем пальцы щепотью и делаем вид, что солим что-то.Сжимаем и разжимаем кулачки вытянутых вперед рук.Ладошку подносим к губам. | Стояла корзина на полке без дела,Скучала, наверно, все лето она,Вот осень пришла и листва пожелтела,Настала пора собирать урожай.Корзинка довольна,Она удивилась,Что так много фруктов в саду уродилось | Присесть, округлить руки – как корзинка.Наклоны головой вправо-влево.Встать и изобразить ветви деревьев.Имитация сбора урожаяРуки округлить перед собой, кивать головой.Развести рукиПодняться на носочки, показать руками большой круг. |
| №6 | **«Сад. Фрукты»** | Фрукты.(Е.Краузе.)Осень добрая пришла,Нам подарки принесла.Яблоки душистые,Персики пушистые,Груши золотистые,Осень принесла.Повтор упражнения другой рукой. | Хлопаем в ладоши.Загибаем пальцы левой руки с указательного по безымянный.Протягиваем руки вперед ладонями вверх. | Стояла корзина на полке без дела,Скучала, наверно, все лето она,Вот осень пришла и листва пожелтела,Настала пора собирать урожай.Корзинка довольна,Она удивилась,Что так много фруктов в саду уродилось | Присесть, округлить руки – как корзинка.Наклоны головой вправо-влево.Встать и изобразить ветви деревьев.Имитация сбора урожаяРуки округлить перед собой, кивать головой.Развести рукиПодняться на носочки, показать руками большой круг. |
| №7 | **«Лес. Грибы. Ягоды»** | Гриб -Боровичок.(О.Крупенчук) На полянке толстячок –Это гриб-боровичок.А под ним, собрав пожитки,В дождик прячутся улитки. Игра проводится с каждой рукой по отдельности. | Большой палец правой руки выставлен вперед и раскачивается вправо-влево,Остальные пальцы сжаты в кулак.Кулачок разжимается, большой палец сгибается и прячется в кулачок. | Гриша шел, шел, шел.Белый гриб нашел. Раз грибок.Два грибок.Три грибок. | Ходьба на месте.Наклоны корпуса вперед. |
| №8 | **«Одежда. Обувь. Головные уборы.»** | Маша варежку надела. (М.Борисенко)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 найдешь.Здравствуй, пальчик, как живешь? | Гладим правую кисть с обеих сторон, загибаем большой палец. Поворачиваем ладонь, осматриваем со всех сторон.Проводим левой рукой по правой от себя. Кисть с выпрямленными пальцами показываем с обеих сторон.Пожимаем большой палец. | Ветер дует нам в лицо,Закачалось деревцо.Ветер тише, тише, тише,А деревья выше-выше. | Махать руками в лицо.Покачивания из стороны в сторону.Присесть, опустить руки вниз.Потянуться вверх. |
| №9 | **«Одежда. Обувь. Головные уборы.»**  **повторение**  | Маня. Пошла Маня на базар,Принесла домой товар:Родной матушке – платок,Посередочке цветок,Братьям-соколам-По сапогам,Сестрицам-лебедицам-Да по белым рукавицам. | Хлопки в ладошки,Разводим руками ладонями вверх.Гладим ладошку.Указательным пальцем водим по ладони.Разминаем указательный и средний пальцы.Разминаем безымянный и мизинец, гладим ручки. | Мы листики осенние, на ветках мы сидим.Дунул ветер – полетели,Мы летели, мы летели, и на землю снова сели. Ветер снова набежал,И листочки все поднял.Закружились, полетели и на землю снова сели. | Присесть.Легкий бег по кругу.Присесть.Легкий бег по кругу.Присесть. |
| №10 | **«Домашние птицы.»** | Курочка пьет воду.Наша курочка гуляла,Травку свежую щипала.И пила водицуПрямо из корытца. | Поставить руку локтем на стол. Пальцы сложить в виде клюва.Ритмично наклонять кисть руки вниз, поднимать вверх, имитируя водопой курочки. | Птички в гнездышках сидят, И на улицу глядят.Погулять они хотят, И тихонько все летят. | Присесть.Подняться на носочки.Покрутить головой.Помахать руками. |
| №11 | **«Домашние животные.»** | Коза рогатая. Идет коза рогатая,Идет коза бодатая,Ножками топ-топ,Глазками хлоп-хлоп.Кто каши не ест, молока не пьет –Забодает, забодает, забодает! | Стучим пальцами по столу.Стучим ладошками по столу.Сжимаем и разжимаем кисти.Грозим пальчиком.Делаем бодающие движения. | Отдых наш – физкультминуткаЗанимай свои места. Раз – присели, два – привстали,  Руки кверху все подняли.   Сели, встали, сели, встали,  Ванькой – Встанькой словно стали,  А потом пустились вскачь  Будто мой упругий мяч. | Легкий бег на носочках.Выполнять движения по словам стихотворения. |
| №12 | **«Перелетные птицы.»** | Скворчата.Вот из гнездышка торчатКлювы маленьких скворчат.Клювик – раз,Клювик - два,Лапки, лапки, голова. | Руки подняты с пальцами,Сложенными «клювиком».Одну руку вытягиваем вперед,затем другую.Ладошки по очереди ставим на стол, складываем пальцы в «замок» | Лебеди летят, крыльями машут, Летают над водой, качают головой. Прямо и гордо умеют держаться,Очень бесшумно на воду садятся. Сели, посидели, снова улетели | Взмахи руками.Покачивание всем туловищем.Потянуться вверх, на носочках.Присесть, опустить руки.Взмахи руками. |
| №13 | **«Дикие животные.»** |  Ежик. Вот свернулся ёж в клубок,Потому, что он продрог.Лучик ежика коснулся,Ежик сладко потянулся. | Пальчики сжаты в кулак.Указательным пальцем другой руки касаемся кулака, пальцы разгибаются и растопыриваются. | Зайцы бегали в лесу,Повстречали там лису.Прыг-скок, прыг-скок,Убежали под кусток. | Бег на месте,Повилять «хвостиком»,Прыжки на месте,Присесть. |
| №14 | **«Зима. Приметы зимы.»** | Как под горкой снег.Как под горкой снег,И на горке снег,А под снегом спит медведь,Тише, тише, не шуметь. | Ребенок и взрослый опускают руки вниз и гладят ладонями ковер.Поднимают руки вверх, соединяя пальцы над головой.Ладони соединяются вместе и помещаются под щеку.Указательный палец подносится к губам. | Мы снежинки, мы пушинки,Покружиться мы не прочь.Мы снежинки – балеринки,Мы танцуем день и ночь.Встанем вместе все в кружок, получается снежок. | Повороты вокруг своей оси.Взмахи руками.Пружинка.Повороты вокруг своей оси. |
| №15 | **«Зимующие птицы.»** | Скворечник.Стук-стук, строим дом,Маленький скворечник.Новых птичек с юга ждем,Новых птичек вешних. | Руки сжаты в кулаки, и один кулак стучит по другому.Локти разведены в стороны, кончики пальцев соединены друг с другом так, чтобы получился «домик».Руки вытягиваются вперед ладонями кверху.Руки подняты вверх, и выполняются махи в разные стороны. | Зайцы скачут скок-скок-скок, Да на беленький снежок Приседают, слушают – не идет ли волк!   Раз – согнуться, разогнуться,Два – нагнуться, потянуться, Три - в ладошки три хлопка, Головою три кивка. | Прыжки на месте.Пружинка с поворотом.Наклоны вперед.Хлопки в ладоши с поворотом головы. |
| №16 | **«Дом. Семья.»** | Дом для семьи. Мы построим дом, дом.Будем жить мы в нем, в нем.Крышу не забудем,Окошечко прорубим.Утром папочка придет,Утром мамочка придет,Утром солнышко взойдет. | Правую ладонь кладем на левую,Руки сгибаем в локтях перед грудью. Ритмично сменяем ладони: сверху оказывается то одна, то другая.Пальцы рук соединены над головой.Ладони «обнимают» локти над головой.Машем правой рукой,Машем левой рукой, Поднимаем обе руки вверх,Пальцы растопырены. | Поднимает кукла руки,Вверх-вниз, вверх-вниз.А потом она танцует, покружись, покружись!После танца всем ребятам – поклонись, поклонись. | Поднять руки, опустить вниз.Пружинка, поворот вокруг себя.Пружинка, поклон. |
| №17 | **«Зимние забавы.»** |  Мороз. Мороз прибежал,Колотушкой застучал.Мы мороза не боимся, Мы на санках с горки мчимся.Игра повторяется с левой рукой. | Ладошками обеих рук ребенок ритмично постукивает по коленкам. Кисти обеих рук сжаты в кулак, кулак правой руки стучит по кулаку левой.Ладонями обеих рук ребенок машет от себя.Ладонь правой руки кладется на плечо левой и быстро съезжает вниз по руке, касаясь пальчиков. | . Я иду, и ты идешь— раз, два, три.Я пою, и ты поешь — раз, два, три. Мы идем и мы поем — раз, два, три.Очень дружно мы живем — раз, два, три. | *шаг на месте**стоя, дирижируем 2-мя руками**шаг на месте**хлопаем руками* |
| №18 | **«Виды спорта.»** | Пальчики в футбол играют,Все друг друга обгоняют,Все бегом, вприпрыжку, вскачь,Все хотят ударить мяч,Каждый забивает гол,Хорошо играть в футбол. | Пошевелить всеми пальчиками в воздухе,Барабанить поочередно всеми пальчиками по столу,Пальцы поочередно , все забивают гол | Мы решили закаляться, раз-два,раз-два!И водою обливаться, раз-два,раз-два!А потом мы полотенцем раз-два,раз-два!Не забудем растереться раз-два,раз-два! | Приседание, с вытягиванием рук перед собой.Поднять руки вверз, имитация обливания.Имитация растирания полотенцем. |
| №19 | **«Виды спорта.»** **повторение** | Пальчики в футбол играют,Все друг друга обгоняют,Все бегом, вприпрыжку, вскачь,Все хотят ударить мяч,Каждый забивает гол,Хорошо играть в футбол. | Пошевелить всеми пальчиками в воздухе,Барабанить поочередно всеми пальчиками по столу,Пальцы поочередно , все забивают гол | Мы решили закаляться, раз-два,раз-два!И водою обливаться, раз-два,раз-два!А потом мы полотенцем раз-два,раз-два!Не забудем растереться раз-два,раз-два! | Приседание, с вытягиванием рук перед собой.Поднять руки вверз, имитация обливания.Имитация растирания полотенцем. |
| №20 | **«Посуда.»** | Чайничек.Чайничек с крышечкой, Крышечка с шишечкой,Шишечка с дырочкой,Из дырочки – пар…. | «Нарисовать» в воздухе двумя руками полукруг (чайничек).Одной рукой показать «крышечку», другой показать «шишечку».Показать «дырочку» - большим и указательным сделать колечко.Снова сделать «дырочку» и «пар» - помахивать пальцми. | Руки кверху поднимаем, А потом их опускаем,  А потом к себе прижмем, А потом их разведем, А потом быстрей, быстрей, Хлопай, хлопай веселей. | Движения выполняются в соответствии со словами. |
| №21 | **«Продукты питания.»** | Я умею два ореха между пальцами держать,Это в школе мне поможет буквы ровные писать. | Перекатывать в ладони два грецких ореха поочередно правой и левой рукой. | Руки подняли и покачали.Это деревья в лесу.Руки нагнули, кисти встряхнули.Ветер сбивает росу.В стороны руки, плавно помашем.Это к нам птицы летят.Как они сядут, тоже покажем.Крылья сложили назад. | Движения выполняются в соответствии со словами. |
| №22 | **«Наша страна. Военные профессии.»** |  В гости.В гости к пальчику большомуПриходили прямо к дому Указательный и средний, безымянный и последний.Сам мизинчик малышокПостучался на порог.Вместе пальчики друзья, друг без друга им нельзя. | Играм сидя.Соединяем большой палец с другими пальцами той же руки поочередно, следуя за текстом стихотворения.Энергично сжимаем и разжимаем кулак. | Стоит робот на дороге,У него не гнутся ноги,Может он махать руками,Может он моргать глазами,Может головой кивать,Раз, два, три, четыре, пять. | Движения выполняются в соответствии со словами. |
| №23 | **«Мебель.»** | Встали пальчики. (М. Кальцова)Этот пальчик хочет спать,Этот пальчик - прыг в кровать, Этот пальчик прикорнул, Этот пальчик уж заснул.Встали пальчики - УРА!В детский сад идти пора! | Поочередно пригибать пальцы к ладошке, начиная с мизинца.Затем большим пальцем касаться всех остальных – «будить».Одновременно с восклицанием «Ура» кулачок разжать, широко расставив пальцы в стороны. | Буратино потянулся, Раз — нагнулся, Два — нагнулся, Три — нагнулся.  Руки в стороны развел, Ключик, видно, не нашел. Чтобы ключик нам достать,Нужно на носочки встать. | Потянутся вверх.Наклоны вперед.Развести руки в стороны.Потянутся вверх.Встать на носочки. |
| №24 | **«Весна. Мамин день.»** | Сосульки.От сосулек звон, звон.Просыпайся клен, клен.Растопился снег, снег.Ручейки – в бег, в бег.Мы по лужам – топ-топ,Через лужи- прыг-скок! | Хлопаем ладошками слева и справа от головы.Круговые движения руками от себя – «волны».Ритмичные хлопки ладонями по коленкам. | Мы веселые милашки,Чудо-куклы, неваляшки.Мы танцуем и поем,Очень весело живем. | Руки на пояс, раскачивания в стороны.Продолжать раскачиваться .Приседание.Прыжки на месте. |
| №25 | **«Цветы.»** | Цветок.Набухай скорей, бутон,Распусти цветок – пион! | Подушечки пальцев обеих рук сомкнуть.Ладошки немного округлые. Получается «бутон».Нижние части ладоней прижать друг к другу, а пальцы широко раздвинуть по кругу и немного прогнуть.Получается большой, раскрытый цветок. | Мы гуляем, мы гуляем в садике, в садочке,Собираем, собираем в садике цветочки,Вот какой у нас букет,лучше в целом мире нет! | Погулять по групповой комнате.Наклоны с продвижением вперед.Потянуться, показать «букет». |
| №26 | **«Школа. Школьные принадлежности.»**  | Кисточка. Мягкой кисточкой покрашуСтульчик, стол и кошку Машу. | Соединить все подушечки пальцев руки и движениями пальцев и запястья раскачивать кисть справа налево и наоборот. | Вот помощники мои,Их как хочешь поверни.Хочешь эдак, хочешь так,Не обидятся никак. | Руки вперед, пыльцы выпрямить и разжать.Ладони повернуть вниз.Пальцы сжимать и разжимать в такт. |
| №27 | **«Профессии.»** | Прачки – гномики.(С.Шанина, А.Гаврилова)Жили – были в домикеМаленькие гномики: Мики, Чики, Лики, Пики, Токи. Стали гномики стирать:Токи – рубашки,Пики – платочки,Лики- штанишки, Чики- носочки,Мики умницей был,Всем водичку носил. | По очереди сжимаем и разжимаем кисти обеих рук.По очереди разгибаем пальцы обеих рук.Кулаки обеих рук трем друг о друга.Загибаем пальцы, начиная с большого.Слегка сгибаем мизинец и покачиваем им из стороны в сторону. | Мы дорожки подметаем,Листья в кучи собираем,чтоб гуляя, малыши,Веселились от души,Ох, устали, отдохнем.И домой скорей пойдем! | Показываем как подметаем.Наклоны вперед, «срывая» цветы.Подскоки на месте.Присесть.Шаги на месте. |
| №28 | **«Транспорт.»**  | Пароход. Пароход плывет по речке,И труба дымит как печка. | Ладони складываются вместе перед собой. Выполняются плавные, волнообразные движения вверх-вниз.Большие пальцы ритмично поднимаются вверх. | Чтоб поехать на машине накачать нам надо шины,В бензобак нальем бензинИ поедем в магазин. | Имитация движения со звуком «ш-ш-ш»Имитация движения.«поездить» по помещению. |
| №29 | **«Космос. Воздушный транспорт.»**  | Пароход. Пароход плывет по речке,И труба дымит как печка. | Ладони складываются вместе перед собой. Выполняются плавные, волнообразные движения вверх-вниз.Большие пальцы ритмично поднимаются вверх. |   Раз, два, три четыре – топаем ногами. Раз, два, три, четыре – хлопаем руками.  Руки вытянуть пошире –  Раз, два, три четыре!  Наклониться – три, четыре,  И на месте поскакать.   На носок, потом на пятку   Все мы делаем зарядку | Движения выполняются в соответствии со словами. |
| №30 | **«Насекомые.»** | Улитка. (О.Крупенчук)Тычет рожками улитка-Заперта в саду калитка.Отвори скорей калитку,Пропусти домой улитку. | Правая рука: большой палец придерживает средний и безымянный. Указательный палец и мизинец – прямые.Улитка «тычет рожками» в ладонь левой руки.Левая рука поворачивается в сторону – «открывает » калитку.Правая рука продолжает движение вперед («улитка проползает») | Спал цветок,И вдруг проснулся.Больше спать не захотел.Шевельнулся, потянулся.Взвился вверх и полетел.Солнце утром лишь проснется,Бабочка кружит и вьется. | Движения выполняются в соответствии со словами. |
| №31 | **«Животные Севера и жарких стран.»** |  Солнышко.Вышло солнце из-за тучи,Смотрит в нашу комнату.Все захлопали в ладоши, очень рады солнышку. | Руки поднимаем вверх, пальцы растопыриваем в разные сторны.Ладонью правой руки делаем «козырек» (приставляем ко лбу.)Хлопаем в ладоши |  Мы ногами топ-топ!  Мы руками хлоп-хлоп!   Мы глазами миг-миг,  Мы плечами чик-чик.  Раз - сюда, два - туда,   Повернись вокруг себя.   Раз - присели, два - привстали.  Руки кверху все подняли.   Раз-два, раз-два,  заниматься нам пора. | Движения выполняются в соответствии со словами. |
| №32 | **«Животные Севера и жарких стран.»** **Повторение**  | Солнышко.Вышло солнце из-за тучи,Смотрит в нашу комнату.Все захлопали в ладоши, очень рады солнышку. | Руки поднимаем вверх, пальцы растопыриваем в разные сторны.Ладонью правой руки делаем «козырек» (приставляем ко лбу.)Хлопаем в ладоши | Мы ногами топ-топ!  Мы руками хлоп-хлоп!   Мы глазами миг-миг,  Мы плечами чик-чик.  Раз - сюда, два - туда,   Повернись вокруг себя.   Раз - присели, два - привстали.  Руки кверху все подняли.   Раз-два, раз-два,  заниматься нам пора. | Движения выполняются в соответствии со словами. |
| №33 | **«Орудия труда и инструменты.»** | Кузнец Кузьма.Идет Кузьма из кузницы,Несет Кузьма два молота.Для всех людей накует гвоздей! | Стучим ладошками по коленкам.Вытягиваем вперед кулачки,Стучим кулачок о кулачок. | Вот мы репку посадилиИ водой ее полили,А теперь ее потянемИ из репы кашу сварим, И будем мы от репки здоровые и крепкие. |  Наклоны вперед.Имитация полива.Имитация движения.Движения помешивания каши.Показать «силу». |
| №34 | **«Человек. Здоровье.»** | Дружба. (А.Сиротюк)Дружат наши дети,Девочки и мальчики.Мы с тобой подружимНаши пальчики. | Ритмично сжимаем и разжимаем пальцы обеих рук. |  Раз, два, три, четыре, пять,Начинаем отдыхать!Спинку бодро разогнули,Ручки кверху потянули!Раз и два, присесть и встать!Что бы отдохнуть опять.Раз и два вперед нагнуться, раз и два назад прогнуться!Вот и стали мы сильней, здоровей и веселей!  | Потянуться, руки вверх. Движения в соответствии словам.Показать «силу», улыбнуться друг другу. |
| №35 | мониторинг | Здравствуйте ,пальчики.Здравствуй, большой пальчик,Здравствуй, указательный,Здравствуй, средний,Здравствуй, безымянный,Здравствуй, мизинчик.Здравствуйте, здравствуйте! | Растирающими движениями делаем правой рукой по левой массаж каждого пальчика.Пеняем руки.Ритмичное разгибание и сгибание пальцев в кулак. | Я прошу подняться вас – это «раз»Повернулась голова - это «два», Руки вбок, вперед смотри это «три».На «четыре» – поскакать.Две руки к плечам прижать - это «пять».   Всем ребятам тихо сесть - это «шесть». | Движения выполняются в соответствии со словами. |
| №36 | мониторинг |  Веер. (Т.Сикачева)Солнце светит очень ярко,И ребятам стало жарко.Достаем красивый веер – пусть прохладою повеет. | Соединить прямые пальцы рук. Расслабить руки от локтя, превратив их в большой веер, который обмахивает лицо ветерком. | Я прошу подняться вас – это «раз»,Повернулась голова - это «два»,Руки вбок, вперед смотри это «три».На «четыре» – поскакать.  Две руки к плечам прижать - это «пять». Всем ребятам тихо сесть - это «шесть». | Движения выполняются в соответствии со словами. |