***Пальчиковая гимнастика (старшая группа)***

Более старшим детям можно предложить оформить игры разнообразным реквизитом - мелкими предметами, домиками, шариками, кубиками и т.д.

**Сентябрь**

 ***«Солнышко»***

Раз, два, три, четыре, пять!

*(-Показывать заданное количество пальцев.)*

Солнце глянуло в кроватку!

- Кулачок «просыпается» (*сжимать и разжимать кулачок).*

Раз, два, три, четыре, пять!

Дружно сделаем зарядку!

- Кулачок «просыпается».

***Ягодки***

*(Чуть приподнимите перед собой руку, так чтобы расслабленная кисть оказалась приблизительно на уровне лица. Пальчики расслаблены, свисают в низ.)*

- С ветки ягодки снимаю

*(Пальцами другой руки поглаживаете каждый пальчик от основания до самого кончика, как будто снимая с него воображаемую ягодку*.)

- И в лукошко собираю.

*(Обе ладошки складываете перед собой чашечкой.)*

- Будет полное лукошко.

*(Одну ладошку, сложенную лодочкой, накрываете другой также сложенной ладошкой.)*

- Я попробую немножко.

- Я поем еще чуть-чуть.

(*Одна сложенная ладошка имитирует лукошко, другой рукой достаем воображаемые ягодки и отправляем их в рот.)*

- Легким будет к дому путь!

*(Имитируя ножки, средний и указательный пальчики на обеих руках «убегают» как можно дальше.)*

***Капуста***

- Мы капусту рубим -рубим

*говорить ритмично ,руками показывать как мы рубим капусту*

- Мы морковку трем -трем

*ручками показывать как мы трем морковку*

- Мы капусту солим -солим

*пальчики щепоткой солим*

- Мы капусту мнем -мнем

*ручками "мнем" капусту*

***«Петушок»***

Петушок наш вдруг проснулся,

*(- Ладонь вверх, указательный палец опирается на большой, остальные расставлены вверх.)*

Прямо к солнцу повернулся.

*(- Повертеть кистью руки в разные стороны.)*

Кукарекнул раз, два, три!

*(- Разводить и сводить указательный и большой палец.)*

Ты сегодня не проспи.

**Октябрь**

***ПАУЧОК***

Паучок ходил по ветке,

А за ним ходили детки.

Дождик с неба вдруг полил,

Паучков на землю смыл.

Солнце стало пригревать,

Паучок ползёт опять,

А за ним ползут все детки,

Чтобы погулять на ветке.

*Руки скрещены; пальцы каждой руки "бегут" по предплечью, а затем по плечу другой руки.*

*Кисти свободно опущены, выполняем стряхивающее движение (дождик).*

*Хлопок ладонями по столу/коленям.*

*Ладони боковыми сторонами прижаты друг к другу, пальцы растопырены, качаем руками (солнышко светит)*

*Действия аналогичны первоначальным*

*"Паучки" ползают на голове.*

***ЧЕРВЯЧКИ***

Раз, два, три, четыре, пять,

Червячки пошли гулять.

Раз, два, три, четыре, пять,

Червячки пошли гулять.

Вдруг ворона подбегает,

Головой она кивает,

Каркает: "Вот и обед!"

Глядь - а червячков уж нет! *Ладони лежат на коленях или на столе. Пальцы, сгибая, подтягиваем к себе ладонь (движение ползущей гусеницы), идем по столу указательным и средним пальцами (остальные пальцы поджаты к ладони).*

*Складываем пальцы щепоткой, качаем ими вверх и вниз.*

*Раскрываем ладонь, отводя большой палец вниз, а остальные вверх.*

*Сжимаем кулачки, прижимая их к груди*

***«Домики для пальчиков»***

Раз, два, три, четыре, пять -

*(-Дети разжимают пальцы одновременно на обеих руках, начиная с мизинца*.)

Вышли пальчики гулять.

*(-Ритмично сжимают и разжимают пальцы обеих рук.)*

Раз, два, три, четыре, пять-

*(-Сжимают пальцы в кулачки.)*

В домик спрятались опять.

*(-Начиная с мизинцев, поочередно поворачивают кулачки, как бы рассматривая «домики» пальчиков.)*

***НА ПОСТОЙ***

*Русская игра*

*Руки перед грудью, ладони сомкнуты. Мизинцы - дети (говорят тоненьким голосом). Безымянные пальцы - мама (говорит обычным голосом). Средние пальцы- папа (говорит низким голосом). Указательные пальцы - солдаты (говорят басом). Скрещенные большие пальцы - порог избы.*

Ночь, в избе все спят.

Раздается стук.

*Солдаты: Тук-тук! Указательные пальцы постукивают друг о друга.*

Дети: Кто там? Постукивают друг о друга мизинцы

*Солдаты : Два солдата пришли переночевать! Постукивают указательные пальцы*

Дети : Спросим у мамы. Мама! Постукивают мизинцы

Мама : Что дети? Постукивают безымянные

Дети : Два солдата пришли переночевать! Постукивают мизинцы

Мама : Спросите у папы. Постукивают безымянные

Дети : Папа! Постукивают мизинцы

Папа : Что, дети? Постукивают средние пальцы

Дети : Два солдата пришли переночевать! Постукивают мизинцы

Папа : Впустите! Постукивают средние пальцы

Дети : Входите! Постукивают мизинцы

*Солдаты : Ах, какая благодать, что пустили переночевать! Указательные пальцы "пляшут" совершая перекрестные движения*

*Солдаты : Войдем! Сомкнутые ладони поворачиваются пальцами к груди. Затем следует быстрый полуоборот рук так, чтобы соприкоснулись тыльные стороны ладоней.*

*Руки вытягиваются вперед.*

**Ноябрь**

***Замок.***

*Ручки складываете в замок, переплетая пальцы. Читая стишок, ритмично раскачиваете «замок»:*

- На двери висит замок.

- Кто его открыть бы мог?

- Постучали,

*На этом слове ритмично постукиваете друг об друга основаниями ладоней, не расцепляя пальцы*

- Покрутили,

*Не расцепляя пальцы, одну руку тянете к себе, другую от себя, попеременно меняя их.*

- Потянули

*Тянете ручки в разные стороны, выпрямляя пальцы, но не отпуская замок полностью.*

- И открыли!

*Резко отпуская руки, разводите их широко в стороны.*

*(Стишок нужно читать не очень быстро, но четко и ритмично, чтобы движения малыша совпадали с ритмом. Особенно выделяйте финальное «открыли», малыши очень любят демонстрировать, как широко они открыли замочек.)*

***Пальчики.***

*В этих стишках можно сгибать пальцы, начиная то с большого, то с мизинца, то на правой, то на левой руке.*

- Этот пальчик хочет спать.

- Этот пальчик — прыг в кровать!

- Этот пальчик прикорнул.

- Этот пальчик уж заснул.

- Встали пальчики. Ура!

- В детский сад идти пора.

***Зайка.***

*Средний и указательный палец – ушки зайки, остальные сложены щепотью и изображают мордочку зайки.*

- Скачет, скачет зайка,

- Ты его поймай-ка!

*и ловит «зайку» другой рукой (или ребенок ловит, или «зайки» ловят друг друга…)*

***Осьминог.***

- Восемь пальчиков для ног -

- Получился осьминог.

- Сколько ног у осьминога?

- Много - Много!

*Всеми пальчиками, кроме больших, ребенок изображает щупальца осьминога.*

**Декабрь**

***Помощник***

- Топором дрова колю

*имитировать действия топора, двигать вместе ладошками вверх-вниз*

- А потом пилой пилю.

*имитировать действия пилы, двигать вместе ладошками вперед-назад*

- Отнесу их бабушке,

*показать ладоши*

- Чтоб испечь оладушки.

*похлопать ладонями друг о друга*

***Дом***

- Молоточком я стучу,

*постукивать кулачками друг о друга*

- Дом построить я хочу.

*соединить кончики пальцев обеих рук*

- Строю я высокий дом,

*поднять выпрямленные ладони вверх*

- Буду жить я в доме том.

*похлопать ладонями*

***Тесто***

- Тесто ручками помнем

*сжимаем и разжимаем пальчики*

- Сладкий тортик испечем

*как будто мнем тесто*

- Серединку смажем джемом

*круговые движения ладошками по плоскости стола*

- А верхушку сладким кремом

- И кокосовую крошкой

- Мы присыплем торт немножко

*сыплем "крошку" пальчиками обеих рук*

- А потом заварим чай

- В гости друг- друга приглашай.

***С ДОБРЫМ УТРОМ!***

 С добрым утром, глазки! Вы проснулись? *Указательными пальцами*

 *Поглаживать глаза*

 *Сделать из пальцев "бинокль" посмотреть в него*

С добрым утром, ушки!

Вы проснулись? *Ладонями поглаживать уши*

 *Приложить ладони к ушам "Чебурашка"*

С добрым утром, ручки!

Вы проснулись? *Поглаживать то одну, то другую ручки*

 *Хлопки в ладоши*

С добрым утром, ножки!

Вы проснулись? *Поглаживание коленок*

 *Потопать ногами*

С добрым утром, солнце!

Я - проснулся!

(проснулась) *Поднять руки вверх, посмотреть на солнце*

(посмотреть вверх)

**Январь**

***Отдохнем1***

- Наши пальчики проснулись,

- Потянулись, потянулись…

- И встряхнулись…

*выполняем все эти движения*

- По ладошке побежали

*по ладони одной руки бегают пальцы другой, потом наоборот*

- Побежали, побежали,

- Поскакали, поскакали

*изобразите эти движения*

- И устали. Сели отдыхать

*Потрясите пальцами и положите руки на колени или на стол.*

***Отдыхаем2***

- Мы сегодня рисовали,

*имитировать рисование ,плавно поднимать руки перед собой*

- Наши пальчики устали,

- Наши пальчики встряхнем,

*встряхивать кистями*

- Рисовать опять начнем.

*снова имитировать рисование.*

***10 пальчиков».***

*Сжимать в кулачки и разжимать пальцы двух рук, одновременно декламируя стишок.*

У тебя есть две руки,

Есть и 10 пальчиков.

Будут пальчики трудиться,

Не пристало им лениться

***Черепаха***

*Подушечками пальцев и нижней частью ладошки касаться стола. Вытянуть указательный палец с упором на стол и потянуть весь «домик». Потом двигать остальными пальцами, имитируя ползание черепахи.*

Кто на свете ходит в каменной рубахе?

В каменной рубахе ходят черепахи

***Февраль***

***Море***

*Сцепить пальцы обеих рук и совершать колебательными движения кистями.*

Море волнуется – раз,

Море волнуется – два,

Море волнуется – три,

На месте волна замри.

***Встреча***

*Поочередно прикасаться подушечками пальцев: мизинец к мизинцу, безымянный к безымянному и т.д.*

Пальчики проснулись,

Пальчики встречались.

Бегали, играли,

***Щелчки***

*Прижимать поочередно кончик каждого пальца к большому и произвести щелчок.*

Раз щелчок, два щелчок.

Каждый пальчик прыгнуть смог.

***МАЛАНЬЯ***

У Маланьи у старушки *Хлопки в ладоши, то правая, то левая рука сверху.*

Жили в маленькой

Избушке *Сложить руки углом,*

*показать избушку.*

Семь сыновей, *Показать семь пальцев.*

Все без бровей, *Очертить брови пальцами*.

Вот с такими ушами, *Растопыренные ладони поднести к ушам.*

Вот с такими носами *Показать длинный нос двумя растопыренными*

 *пальцами*

Вот с такими усами, *Очертить пальцами длинные "гусарские" усы.*

Вот с такой головой, *Очертить большой круг вокруг головы.*

Вот с такой бородой! *Показать руками большую окладистую бороду*

Они не пили, не ели, *Одной рукой поднести ко рту "чашку", другой -*

 *«ложку»*

На Маланью все глядели, *Держа руки у глаз похлопать пальцами, как*

 *ресницами*

И все делали вот так...  *Дети показывают загаданные действия*

**Март**

***Лапки.***

*Прижать подушечки пальцев к верхней части ладошки. Большой палец прижать к указательному. Громко сказать: «мяу-мяу-мяу!»*

У кошечки лапки,

В лапках – ЦАП-царапки.

*Потом выполнить другой рукой, в конце занятия – двумя руками.*

***Музыкант***

*Имитировать игру на скрипке, барабане, прыжки зайцев.*

Я на скрипочке играю –

Тили-тили-тили.

Скачут зайки на лужайке

Тили-тили-тили.

А теперь на барабане –

Бум-бум-бум, трам-трам-трам.

В страхе зайки разбежались по кустам

***ГОСТИ***

*Русская игра*

*Ладони сомкнуты перед грудью, пальцы левой руки плотно прижаты к пальцам правой руки.*

- Мама, мама! *Мизинцы четыре раза постукивают друг о друга.*

- Что, что, что? *Три раза постукивают друг о друга указательные пальцы.*

- Гости едут! *Постукивают мизинцы.*

- Ну и что? *Постукивают указательные пальцы.*

- Здрасьте, здрастье*! Средний и безымянный пальцы дважды перекрещиваются с теми же пальцами другой руки, обходя их ,то справа, то слева.*

- Чмок, чмок, чмок*! (Гости целуются) Средний и безымянный пальцы постукивают по тем же пальцам другой руки.*

***«Мячик»***

Друг веселый, мячик мой!

*(- Сделать круглое колечко из большого и указательного пальчиков.)*

Всюду, всюду ты со мной!

*(- Читать стихотворение и менять в колечке верхний пальчик один за другим.)*

Раз, два, три, четыре, пять

Хорошо с тобой играть.

**Апрель**

***ПЯТЬ ПАЛЬЦЕВ***

На моей руке пять пальцев,

Пять хватальцев, пять держальцев.

Чтоб строгать и чтоб пилить,

Чтобы брать и чтоб дарить.

Их не трудно сосчитать:

Раз, два, три, четыре, пять!

*Ритмично сжимать и разжимать кулачки. На счет - поочередно загибать пальчики на обеих руках.*

***БРАТЦЫ***

Засиделись в избушке братцы. *Поднять руку, ладонь выпрямлена, пальцы сомкнуты.*

Захотел меньшой прогуляться *Отвести вбок мизинец (строго в плоскости ладони) и задержать его в этой позиции на 2-3 секунды.*

Да скучно ему гулять одному. *Мизинец чуть покачивается, затем возвращается на исходную позицию.*

Зовет он братца вдвоем прогуляться. *Вбок отвести два прижатых друг к другу пальца: мизинец и безымянный; задержать их в этой позиции на 2-3 секунды.*

Да скучно им гулять двоим. *Мизинец и безымянный чуть покачиваются, затем возвращаются в исходную позицию.*

Зовут братца втроем прогуляться.  *Отвести вбок три прижатых друг к другу пальца: мизинец, безымянный и средний. Задержать их в этой позиции на 2-3 секунды.*

Грустно старшим сидеть в избе. *Большой и указательный пальцы четыре раза соединяются кончиками.*

Зовут они братцев домой к себе. *Все пальцы соединяются в щепоть, рука расслабляется.*

***Дождик***

- Дождик, дождик, поливай

*Указательным пальцем постукивать по ладони другой*

- Будет хлеба каравай,

*образовать перед собой круг руками*

- Будут булки, будут сушки,

*похлопывать поочередно одной ладонью другую*

- Будут вкусные ватрушки.

*соединить большой и указательный пальцы рук вместе, образовывая большой круг.*

***ЛОДОЧКА***

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.

*На первые строчки две ладони соединить лодочкой и выполнять волнообразные движения руками. На слова "паруса подниму" - поднять выпрямленные ладони вверх. Затем имитировать движения волн и рыбок.*

**Май**

***Лошадка.***

- Одной рукой я травку рву,

*выполнять хватательные движения поочередно левой и правой руками*

- Другой рукой я тоже рву.

- Я травкой накормлю коня.

*вытянуть руки вперед*

- Вот сколько пальцев у меня!

*и повернуть ладонями вверх*

***РЫБКИ***

Рыбки весело резвятся

В чистой тепленькой воде.

То сожмутся, разожмутся,

То зароются в песке.

*Имитировать руками движения рыбок в соответствии с текстом.*

***Улитка.***

*Руки на уровне груди: одна ладонь сжата в кулачок, другая ее накрывает – это раковина улитки.*

- Улитка-улитка,

- Отвори калитку,

- выходи из дома,

- Будем знакомы!

*Когда четверостишье прочитано, быстро проталкиваем кулачок «наружу» – теперь кулачок не спрятан, а лежит на предплечье другой руки, зато запястье за кулачком плотно охвачено ладонью другой руки.*

- Улитка-улитка,

- Высуни рога,

- Дам пирога!

*Разжимаете два пальца кулачка. Лучше, если Вы разожмете мизинец и безымянный – «улитка» будет больше похожа. Если Ваш ребенок при этом разжимает, например, указательный и средний, или даже все пальцы – не поправляйте.*

- Улитка-улитка, пошли гулять!

*На этих словах улитка ничего не делает – она слушает вас и решает, что ответить (недолго).*

- Поползли, поползли, поползли…

*«Улитка» ползет по предплечью, потом по плечу. Естественно, «ракушку» она за собой тащить не может, «ракушка» незаметно исчезла.*

- Ой! Щекотно! Пойду к другой улитке!

(При повторении – до свидания, улитки!)

*«Рожки» щекочут ухо или шею. Повторяете все- то же самое, руки меняются ролями.*

***Бабочка***

*Скрестить запястья ладоней и прижать ладони тыльной стороной друг к другу. Пальцы прямые. Резкими взмахами ладоней имитировать движение крыльев.*

От цветка к цветку порхает.

Утомится – отдыхает.

. ***Это звери***

 У зверей четыре лапы. *поднимаем и опускаем 4 пальца на обеих руках*

Когти могут поцарапать. *пальцы двигаются как коготки*

Не лицо у них, а морда . *соединить пальцы двух рук, образовав шарик, по очереди разъединять пальцы, опуская их вниз*

Хвост, усы, а носик мокрый. *волнообразные движения рукой, «рисуем» усы, круговые движения пальцем по кончику носа*

И, конечно, ушки *растираем ладонями уши*

Только на макушке. *массажируем две точки на темени*