**Пальчиковая гимнастика (подготовительная группа)**

**Сентябрь**

***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*

***Урожай***

Овощи растут на грядке. *скрестить пальцы на двух руках, по очереди поднимать пальцы*

Посчитай их по порядку: *соединить по очереди пальцы на двух руках*

Капуста, перец, огурец,  *кулак, ребро, ладонь*

Я сегодня молодец. *гладим себя по груди*

На грядке овощи растут, *скрестить пальцы на двух руках, по очереди поднимать пальцы*

Что же мы увидим тут? *соединить по очереди пальцы на двух руках*

Картофель, помидор, морковь, *кулак, ребро, ладонь*

Мы себя похвалим вновь. *гладим себя по груди*

***Осень***

Осень, осень, *трем ладошки друг о друга*

Приходи! *зажимаем кулаки по очереди*

Осень, осень, *трем ладошки друг о друга*

Погляди! *ладони на щеки*

Листья желтые кружатся, *плавное движение ладонями*

Тихо на землю ложатся. *ладони гладят по коленям*

Солнце нас уже не греет, *сжимаем и разжимаем кулаки по очереди*

Ветер дует все сильнее, *синхронно наклоняем руки в разные стороны*

К югу полетели птицы, *«птица» из двух скрещенных рук*

Дождик к нам

В окно стучится.

Шапки, куртки надеваем *имитируем*

И ботинки обуваем, *топаем ногами*

Знаем месяцы: *ладони стучат по коленям*

Сентябрь, и Октябрь, и

Ноябрь. *кулак, ребро, ладонь*

**Октябрь**

***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.*

***Грибы да ягоды***

Я в лесу нашел грибок.

*Ладонь одной руки лежит на кулаке другой*

Я сорвать его не смог:

*пальцы ласково гладят по щекам*

Дождь грибочек поливал

И грибочек подрастал.

(называем грибы)

*Руки скрепляем пальцами постепенно увеличивая*

Ягодка росла в лесу

*Кулак одной руки лежит на ладони другой*

Я домой её снесу

*Пальцы ласково гладят по щекам*

Солнце ягодку согрела

Наша ягодка поспела

(называем ягоды)

*Делаем круги, соединяя по очереди все пальцы с* *большим, одновременно на двух руках.*

***Квасим капусту***

- Это что еще за куст?

*Стоя, руки перед грудью в «замке»*

- Это что еще за хруст?

*Куст «распружинился», подрос – руки соединены только основаниями ладоней и кончиками пальцев. Ладони чуть-чуть поворачиваем во встречном направлении и при этом издаем хруст, как умеем (горлом, языком, щеками…) Детям очень нравится!*

- Как же мне без хруста,

*Тут наша «капуста» вырастает и становится размером с кольцо из рук, кончики пальцев соединены над головой.*

- Если я – капуста?

- Мы капусту рубим, рубим,

*«Рубим капусту» на поверхности воображаемого стола ребрами ладоней. Детям достаточно рубить на одном месте.*

- Мы капусту солим, солим,

*Обе руки сложены щепотью и «солят».*

- Мы капусту мнем, мнем,

*Сжимаем и разжимаем кулаки*

- А морковку трем, трем,

*Трем ладони друг об друга – для тренировки держите их на уровне груди и нажимайте на ладони с силой.*

- Все перемешаем!

*Перемешиваем – в горизонтальной плоскости.*

- В бочки набиваем

*Ладонь на ладони, «уминаем» капусту, не наклоняясь, а сгибая и выпрямляя локти .*

- В погреб опускаем.

*В таком же положении глубоко наклоняемся и кладем на пол сложенные ладони.*

- Эх, вкусная капуста!

*Выпрямляемся и гладим себя по животу.*

**Ноябрь**

***Круговорот воды в природе.***

- Кап-кап, кап-кап, кап-кап – дождик капает, кап-кап, кап-кап, кап-кап.

*Барабаним пальцами по голове, плечам – как угодно.*

- Буль-буль, буль-буль, буль-буль – ручьи бегут, буль-буль, буль-буль, буль-буль.

*Бежим или поочередно пальцами одной руки по другой от плеча до ладони, или пальцами обеих рук по ногам*

- Жур-жур, жур-жур, жур-жур – река течет, жур-жур, жур-жур, жур-жур.

*Ладонь на ладонь, пальцы переплетаем, это речка, которая течет по направлению от нас – если ручьи бежали по рукам, то на уровне пояса, если по ногам – над полом, сами при этом приседаем или сгибаем одну ногу, смотря куда речке бежать.*

- И в море большое-большое-большое впадает…

*Разводим руки широко в стороны, описывая ими большой круг, на третьем слове “большое” ведем руки обратно, на слове “впадает” – руки прижимаем к груди.*

- А с моря в жару пар поднимается,

*Рисуем в воздухе спиральки пара снизу вверх. Если на предыдущих этапах пришлось присесть – встаем, тянемся за руками вверх.*

- К небу летит и в тучки превращается. А из туч дождик идет.

*Тучку изображают сцепленные над головой руки.*

- Кап-кап

и т.д.

***ВЕТЕР***

Ветер дует, задувает,

Пальму в стороны качает.

Ветер дует, задувает,

Пальму в стороны качает.

А под пальмой краб сидит

И клешнями шевелит.

А под пальмой краб сидит

И клешнями шевелит.

Чайка над водой летает

И за рыбками ныряет.

Чайка над водой летает

И за рыбками ныряет.

А под пальмой краб сидит

И клешнями шевелит.

А под пальмой краб сидит

И клешнями шевелит.

Под водой на глубине

Крокодил лежит на дне.

Под водой на глубине

Крокодил лежит на дне.

А под пальмой краб сидит

И клешнями шевелит.

А под пальмой краб сидит

И клешнями шевелит.  *Руки стоят на столе, опираясь на локти. Кисти прижаты друг к другу основаниями, пальцы растопырены (крона пальмы). Раскачиваем руками в разные стороны, стараясь не поднимать локти.*

*Ладони лежат на столе, прижаты друг к другу боковыми частями. Пальцы рук согнуты, растопырены (клешни). Шевелим ими.*

*Ладони соединены большими пальцами, остальные пальцы сжаты, разведены в стороны (крылья); "машем" ими в воздухе.*

*Ладони сомкнуты и чуть округлены; выполняем волнообразные движения.*

*Ладони основаниями прижаты друг к другу; пальцы согнуты (зубы).*

*Лёжа на тыльной стороне одной из рук, "открываем и закрываем рот" крокодила.*

*Перевернув руки на другую сторону, повторяем движения.*

***Точка внимания***

Понемножку по ладошке

Наши пальчики идут, *пальцы одной руки легко стучат по ладони другой*

Серединку на ладошке

Наши пальчики найдут. *то же другой рукой*

Чтоб внимательнее стать,

Нужно точку нажимать. *нажимать на центр ладони пальцем другой руки (поменять руки)*

Помассировать по кругу, *круговые движения указательным пальцем* *одной руки по центру ладони другой (поменять руки)*

А теперь расслабить руку. *легко пошевелить пальцами*

Давим, *крепко сжать кулаки*

Тянем, *напряженно вытянуть пальцы*

Отдыхаем. *расслабить кисть*

Мы внимательными станем! *скрестить руки на грудью*

***Внимательный мишка***

По полянке мишка шел , *пальцы одной руки шагают по ладони другой*

И в бочонке мед нашел. *царапающие движения пальцев одной руки по ладони другой*

Лапкой мед он доставал, *надавливание на центр ладони указательным пальцем другой руки*

Язычком его лизал. *круговые движения указательным пальцем по центру ладони другой руки*

Нету меда!  *крепко зажать кулаки*

Где же мед? *выпрямить напряженные пальцы*

Ищет мишка — не найдет. *ладони на щеках, качаем головой*

Hyжнo обязательно

Мишке быть внимательным. *указательными пальцами обеих рук стучим по коленям в ритме фразы*

**Декабрь**

***Зима***

Пришла зима, *трем ладошки друг о друга*

Принесла мороз. *пальцами массажируем плечи, предплечья*

Пришла зима, *трем ладошки друг о друга*

Замерзает нос. *ладошкой массажируем кончик носа*

Снег, *плавные движения ладонями*

Сугробы, *кулаки стучат по коленям попеременно*

Гололед. *ладони шоркают по коленям разнонаправлено*

Все на улицу — вперед! *одна рука на колени ладонью, вторая рука согнута в локте, кулак (меняем)*

Теплые штаны наденем, *ладонями проводим по ногам*

Шапку, шубу, валенки. *ладонями проводим по голове, по рукам, топаем ногами*

Руки в варежках согреем *круговые движения ладонями одной руки вокруг другой ладони*

И завяжем шарфики. *ладони прикладываем друг на друга к основанию шеи*

Зимний месяц называй! *ладони стучат по коленям*

Декабрь, Январь, Февраль. *кулак, ребро, ладонь*

***«Путешествие»***

Тук-тук-тук,

Тук-тук-тук.

Наши ушки слышат стук. *возле уха каждый палец стучит о большой 3 раза*

Вот ладошечки шуршат, *потирание ладоней друг о друга*

Наши пальчики трещат . *потирание кулачков друг о друга*

Теперь в ладоши громко бей, *хлопки*

А теперь ты их согрей. *ладони на щеки*

К путешествию готовы?  *кулаки на коленях*

Да! *руки вверх, ладони раскрыть*

В путь отправимся мы снова: *вращательные движения кистями*

Сядем мы на самолет

И отправимся в полет.  *руки вытянуты в стороны, ладони напряжены*

Мы теперь на корабле,

Нас качает на волне. *ладони лодочкой, одна вверх, вторая вниз*

Едет поезд, *ребром ладони двигаем по коленям или по столу*

Колеса стучат. *кулачки стучат по коленям или по столу*

С поезда много веселых ребят (зверят). *подушечками пальцев поочередно нажимаем на колени или на стол*

*Перечислить имена детей (зверей). Дети повторяют и хлопают ладонями по коленям или по столу.*

***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.

***«Новый год****»*

Наступает Новый год! *хлопаем в ладоши*

Дети водят хоровод*. кисти сцеплены пальцами, руки вытянуты, кисти внутрь-наружу*

Висят на елке шарики*, поочередно соединяем пальцы на двух руках, образуя шар*

Светятся фонарики*. фонарики*

Вот сверкают льдинки*, сжимать и резко разжимать кулаки по очереди*

Кружатся снежинки*. легко и плавно двигать кистями*

В гости дед Мороз идет, *пальцы шагают по коленям или по полу*

Всем подарки он несет*. трем друг об друга ладони*

Чтоб подарки посчитать,

Будем пальцы загибать: *хлопаем по коленям или по полу, одна рука — ладонью, другая — кулаком, а затем меняем*

1, 2, 3, 4, 5, б, 7, 8, 9, 1О. *по очереди массажируем каждый палец*

**Январь**

***Дружба***

- Дружат в нашей группе девочки и мальчики

*пальцы рук соединяются в «замок»*

- Мы с тобой подружим маленькие пальчики

*ритмичное касание одноименных пальцев обеих рук*

- Раз, два, три, четыре, пять

*поочередное касание одноименных пальцев, начиная с мизинцев*

- Начинай считать опять.

- Раз, два, три, четыре, пять.

- Мы закончили считать

*руки вниз, встряхнуть кистями*

***Отдохнем***

- 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.*

***Отдыхаем1***

- Мы сегодня рисовали,

*имитировать рисование, плавно поднимать руки перед собой*

- Наши пальчики устали,

- Наши пальчики встряхнем,

*встряхивать кистями*

- Рисовать опять начнем.

*снова имитировать рисование*

***Отдохнем2***

- 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 стол или на колени*

**Февраль**

***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.)*

***Дерево.***

Было деревце маленькое.

*Сидим на стуле или на корточках. Ладонью покажем - какое маленькое.*

Стало расти – и выросло.

*Выпрямляемся, хорошо тянемся вверх.*

Выросли ветки,

*Руки вверх.*

На ветках листочки.

*Пальцы растопыриваем, помахали.*

Нет ветра – дерево тихо стоит, не шелохнется.

*Замерли с поднятыми руками и растопыренными пальцами.*

Легкий ветерок подул – листики затрепетали.

*Вы уже поняли: листки показываем пальцами.*

Подул ветер посильнее – ветки закачались. Туда-сюда, туда-сюда. И листики трепещут.

*Качаем руками из стороны в сторону, движения пальцев-листиков присоединяем по желанию.*

Сильный ветер подул – дерево закачалось. Туда-сюда, туда-сюда. Ветки качаются, листики трепещут.

*Неглубокие наклоны в стороны, движения веток и листиков и слова о них присоединяем по желанию.*

Ураган налетел! Дерево наклонилось, ветки качаются, листики трепещут.

*Наклон в одну сторону.*

Стих ураган, выпрямилось дерево. Отдыхает.

*Выпрямляемся, отдыхаем.*

С другой стороны ураган налетел! Дерево наклонилось, ветки качаются, листики трепещут.

*Наклон в другую сторону.*

Стих ураган, выпрямилось дерево. Отдыхает.

*Выпрямляемся, отдыхаем.*

С моря буря налетела!

*Дуем.*

Дерево наклонилось, наклонилось, еще наклонилось… и сломалось!

*Наклоняемся вперед потихоньку, потом складываемся пополам – сломалось дерево.*

Стихла буря. Выросли у дерева новые ветки. Выросли на ветках новые листочки. Вот какое большое выросло дерево!

*Понемногу выпрямляемся, тянемся вверх, вытягиваем руки, тянемся за ними.*

Листиками машет, ветками качает*,* нам привет посылает.

*Приветственно машем руками.*

***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.

***Строим стенку.***

- Строим стенку,

- Выше, выше,

*Прямые ладони держим горизонтально перед собой (мизинец каждой смотрит вниз, большой палец – вверх, внутренняя поверхность ладоней обращена к груди), поочередно «нижнюю» ладонь кладем на «верхнюю», имитируя кирпичную кладку.*

- Добрались уже до крыши!

*к моменту произнесения этих слов «стенка» должна «дорасти» примерно до глаз. Складываем из ладоней двухскатную крышу: конек – соприкасающиеся кончики средних пальцев, скаты – ладони и предплечья.*

- Чья крыша выше?

- Выше, выше, выше!

*Сложенные руки тянутся-тянутся-тянутся вверх! Взрослые, следите, чтоб ваш позвоночник растягивался вслед за руками! (одна девочка даже на стул вставала, чтобы ее крыша была выше!)*

- Прорубили мы окошко,

- И дверку для кошки,

- И дырочку для мышки:

- Пи-пи-пи-пи–пи!

*Называемые отверстия изображаются большими и указательными пальцами: большой четырехугольник, арка, маленькая круглая дырочка. Строки про мышку произносятся тоненьким голоском.*

**Март**

Если пальчики грустят –

Доброты они хотят.  *Пальцы плотно прижимаем;*

Если пальчики заплачут –

Их обидел кто-то значит. *трясем кистями;*

Наши пальцы пожалеем – *«моем» руки;*

Добротой своей согреем. *дышим на них;*

К себе ладошки мы прижмем,  *поочередно, 1 вверху, 1 внизу;*

Гладить ласково начнем. *гладим ладонь другой ладонью;*

Пусть обнимутся ладошки, *скрестить пальцы;*

Поиграют пусть немножко. *ладони прижать;*

Каждый пальчик нужно взять *зажимаем в кулачке каждый палец;*

И покрепче обнимать  *пальцы двух рук быстро легко .*

***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)

***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*

***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*

**Апрель**

***Магазин одежды***

Открываем магазин, *соединить ладони, круговые движения в* *противоположные стороны*

Протираем пыль с витрин. *ладонь 1 руки массажирует тыльную сторону другой и наоборот*

В магазин заходят люди, *подушечки 4 пальцев одной руки двигаются по тыльной стороне другой*

Продавать одежду будем. *костяшки сжатых в кулак пальцев двигать вверх- вниз по ладони другой руки*

дети называют различную одежду

Магазин теперь закроем, *фаланги сжатых в кулак пальцев вращать по центру другой ладони*

Каждый пальчик мы помоем. *массаж каждого пальца между фалангами указательного и среднего пальцев другой руки*

Потрудились мы на «пять» — *потираем ладони*

Пальцы могут отдыхать. *поглаживаем каждый палец*

***Найди животных***

Мы тихонько в лес зайдем. *пальцы шагают по столу (коленям)*

Что же мы увидим в нем? *одна ладонь закрывает глаз, вторая — ухо (меняем)*

Там деревья подрастают,

К солнцу ветки направляют. *одна рука «растет» через отверстие, образованное пальцами другой руки (и наоборот)*

Тики-ти, тики-ти,  *два раза ударяем ребром ладоней по коленям, два раза — кулаками*

Животных мы хотим найти. *одна рука — ребро, вторая рука — кулак (и наоборот)*

(дети по очереди называют диких животных)

По деревне мы шагаем, *пальцы шагают по столу (коленям)*

Видим будки и сараи. *одна ладонь закрывает глаз, вторая — ухо (меняем)*

Тики-ти, тики-ти, *два раза ударяем ребром ладоней по коленям, два раза — кулаками*

Животных мы хотим найти. *одна рука — ребро, вторая рука — кулак (и наоборот)*

(дети по очереди называют домашних животных)

В жарких странах оказались, *пальцы шагают по столу (коленям)*

Очень долго удивлялись. *одна ладонь закрывает глаз, вторая — ухо (меняем)*

Тики-ти, тики-ти, *два раза ударяем ребром ладоней по коленям, два раза — кулаками*

Животных мы хотим найти. *одна рука — ребро, вторая рука — кулак (и наоборот)*

(дети по очереди называют животных жарких стран)

***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*

***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.*

**Май**

***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.*

***Гусеница.***

- Гусеница, гусеница,

*Ладонь одной руки «ползет», как гусеница, складываясь и разгибаясь, по внутренней стороне другой руки от плечевого сустава до кончика пальцев. (Не наоборот, т.к. гусеница заползла на травинку с земли!)*

- Бабочкина дочка,

*«ползет» обратно к плечу по внешней стороне руки*

- По травинкам ползает,

*То же проделываем, меняя руки: «от корня к верхушке»*

- Кушает листочки:

*И по другой стороне обратно.*

- Ам!

*Ладони складываем вместе перед собой. При каждом слове «Ам!» одна ладонь скользит по другой ладони вверх и «кусает» всеми пальцами, кроме большого, прямые пальцы другой ладони. Потом ладони меняются ролями.*

- Ам!

- Ам!

- Ам!

- Ам!

- Поела

*Останавливаемся, сложенные вместе ладони расслабляются…*

- Спать захотела.

*… одна сжимается в кулачок, другая ее накрывает – держит кулачок, как яблоко.*

- Проснулась –

*Постепенно расправляем ладони…*

- Бабочкой обернулась!

*Руки перекрещиваем в районе запястий, ладони теперь – крылья бабочки.*

- Полетела, полетела, полетела!

*Машем «крыльями» (запястья или предплечья перекрещены, левая ладонь машет возле правого плеча и наоборот). Можно постепенно разгибать локти, чтобы бабочка летела вверх или вдаль.*

***«В гости к кошке»***

Позвала нас в гости кошка, *ладони на щеках, качаем головой*

И пошли мы по дорожке. *пальцы «шагают» по коленям или по столу*

Топ-топ, *ладони хлопают по коленям или по столу*

Прыг-прыг,  *кулачки стучат по коленям или по столу*

Чики-брики, *ладони хлопают поочередно по коленям или по полу*

Чики-брик. *кулачки стучат поочередно по коленям или по столу*

Видим дерево высокое, *наставляем кулачки друг над другом*

Видим озеро глубокое.  *волнообразные движения кистями*

Топ-топ, *ладони хлопают по коленям или по столу*

Прыг-прыг,  *кулачки стучат по коленям или по столу*

Чики-брики, *ладони хлопают поочередно по коленям или по полу*

Чики-брик. *кулачки стучат поочередно по коленям или по столу*

Птицы песенки поют *ладони перекрестно — «птица»*

Зернышки везде клюют:

Тут клюют и там клюют, *пальцы одной руки «клюют» ладонь другой, и наоборот*

Никому их не дают. *ладони перед собой, поочередно сжимаем и разжимаем кулак*

Топ-топ, *ладони хлопают по коленям или по столу*

Прыг-прыг, *кулачки стучат по коленям или по столу*

Чики-брики, *ладони хлопают поочередно по коленям или по полу*

Чики-брик. *кулачки стучат поочередно по коленям или по столу*

Это дом, *«крыша»*

А в нем окошко. *«окно»*

Нас встречают кот и кошка. *хлопаем в ладоши*

Топ-топ, *ладони хлопают по коленям или по столу*

Прыг-прыг, *кулачки стучат по коленям или по столу*

Чики-брики, *ладони хлопают поочередно по коленям или по полу*

Чики-брик. *кулачки стучат поочередно по коленям или по столу*

Мы немножко погостим *руки «здороваются»*

И обратно побежим. *пальцы «бегут» по коленям или по столу*

Топ-топ, *ладони хлопают по коленям или по столу*

Прыг-прыг, *кулачки стучат по коленям или по столу*

Чики-брики, *ладони хлопают поочередно по коленям или по полу*

Чики-брик. *кулачки стучат поочередно по коленям или по столу*

***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.*

***ПЧЁЛКИ***

Домик маленький на ёлке,

Дом для пчёл, а где же пчёлки?

Надо в дом постучать,

Раз, два, три, четыре, пять.

Я стучу, стучу по ёлке,

Где же, где же эти пчёлки?

Стали вдруг вылетать:

Раз два, три, четыре, пять! *Одна из рук стоит на столе, опираясь на локоть, пальцы растопырены (ёлка) На второй руке пальцы смыкаются в кольцо (улей). "Улей" прижат к "ёлке" Дети заглядывают в "улей".*

*Сжимаем кулачки. Стучим кулаками друг о друга, чередуя руки.*

*Разводим руками, растопыриваем пальцы и шевелим ими (пчёлки летают).*

**Дополнительная пальчиковая гимнастика**

***РЫБКИ***

Пять маленьких рыбок

Играли в реке,

Лежало большое

Бревно на песке,

И рыбка сказала:

“Нырять здесь легко!”

Вторая сказала:

“Ведь здесь глубоко”.

А третья сказала:

“Мне хочется спать!”

Четвёртая стала

Чуть-чуть замерзать.

А пятая крикнула:

“Здесь крокодил!

Плывите скорей,

Чтобы не проглотил!” *Ладони сомкнуты, чуть округлены. Выполняем волнообразные движения в воздухе.*

***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.*

*Руки прижаты друг к другу; переворачиваем их с боку на бок.*

*Ладони сомкнуты, чуть округлены. Выполняем ими "ныряющее" движение.*

*Качаем сомкнутыми ладонями (отрицательный жест).*

*Ладони поворачиваем на тыльную сторону одной из рук (рыбка спит).*

*Быстро качаем ладонями (дрожь).*

*Запястья соединены; ладони раскрываются и соединяются (рот).*

*Быстрые волнообразные движения сомкнутыми ладонями (рыбки уплывают).*

***УЛИТКА***

В домике она сидит,

Рожки высунув, молчит.

Вот улиточка ползёт

Потихонечку вперёд.

На цветочек заползёт,

Лепесточки погрызёт.

Рожки в голову втянула,

В домик спряталась, заснула.

*Одна из рук - "цветочек". Она стоит на столе, опираясь на локоть. Пальцы полусогнуты, растопырены. Ладошка - чашечка цветка. Вторая рука - улитка. Большой, средний и безымянный пальцы соприкасаются кончиками. Указательный и мизинец вытянуты вперёд (рога улитки).*

*"Улитка" раскачивается из стороны в сторону.*

*Ползёт вперёд по столу.*

*"Улитка" заползает на "цветочек".*

*"Улитка" поочерёдно обхватывает пальцы ("лепесточки") второй руки ("цветочка").*

*Рука ("улитка") сворачивается в кулак ("втягивает рожки").*

*Вторая рука ("цветочек") закрывается, пряча "улитку" в "бутоне"*

***Конспект занятия «Играем пальчиками»***

*Оборудование и материалы: маски кота и собаки, массажные дорожки, скалочки, фасоль, горох, пуговицы, носовые платки (по количеству детей), канат, фонограмма: мелодия из м/ф «Каникулы в Простоквашино», песня А.Зацепина «Три белых коня».*

Ход занятия:

I. Вводная часть.

Инструктор: Что умеют делать ваши пальцы на руках и ногах? (ответы)

Рисовать, лепить, держать ложку, шалить. Давайте узнаем, что ещё могут ваши пальчики. (Под музыку из мультфильма «Каникулы в Простоквашино» входят дети в костюмах кота и собаки). Ой, ребята, к нам гости пришли, вы их узнали? Это же Шарик и Матроскин!

Шарик: Здравствуйте ребята! Дядя Фёдор просил меня передать для вас что-то очень важное, но я забыл что именно.

Матроскин: Вечно ты, Шарик всё забываешь, ни чего тебе поручить нельзя!

Инструктор: Не расстраивайся Шарик, мы с ребятами знаем как помочь тебе вспомнить, то, что ты забыл. Правда, ребята? Надо сделать самомассаж биологически активных точек, которые отвечают за активизацию всех внутренних органов и даже головного мозга, и ты шарик сразу всё вспомнишь. (Инструктор показывает на себе элементы самомассажа БАТ).

Комплекс самомассажа БАТ.

1. Соединить ладони, потереть ими до нагрева, сначала вдоль затем поперёк.

2. Указательным и большим пальцами нажимаем на ноготь каждого пальца другой руки.

3. Теперь большой пальчик поздоровается с остальными, (поочередное соединение большого пальца с другими).

«В гости к пальчику большому,

Приходили прямо к дому, указательный и средний,

Безымянный и последний, Сам мизинчик – малышок,

Постучался на порог. Вместе пальчики – друзья,

Друг без друга им нельзя!»

4. Указательным и большим пальцами «лепим» ушки, снизу вверх.

5. Поглаживаем нос от крыльев носа к переносице.

6. Указательными пальцами массировать точки у крыльев носа, по часовой стрелке, надавливая слегка.

7. Указательным пальцем слегка надавливать на точку между бровей «Третий глаз», и точку под нижней губой «ямочка на подбородке».

II. Основная часть.

Инструктор: Ну, как Шарик, понравился тебе наш самомассаж? Ты вспомнил, что нам передал дядя Фёдор?

Шарик: Да, я вспомнил, дядя Фёдор приглашает вас к нам в Простоквашино.

Матроскин: Ура! Только нам ехать не на чем, дороги все замело, на машине не добраться.

Инструктор: Не беда, там, где машина не проедет, пройдёт лошадь, и мы с вами ребята поскачем на тройке. (Под песню «Три белых коня», по массажным дорожкам, дети босиком выполняют упражнения по профилактике плоскостопия).

Ходьба на носках, на пятках, на ребре стопы, в полуприсяде, перекатный шаг, с высоким подниманием колена, ходьба по мостику, по массажным дорожкам, лёгкий бег, боковой галоп.

Инструктор: Вот, ребята мы и добрались до Простоквашино. Жители деревни держат в своих хозяйствах много разных домашних животных.

Какие домашние животные вам знакомы? (ответы детей, можно добавить, тех которые не назвали).

Хорошо, сейчас мы с вами пойдём по деревне, и всё, что увидим будем показывать нашими пальчиками.

(Все садятся на пол, в «позу школьника», полукругом, в центре инструктор ).

Инструктор показывает пальцами фигурки со стихотворным сопровождением, дети повторяют под сопровождение музыки.

«Домик». Дом стоит с трубой и крышей, на балкон гулять я вышел.

1. «Грабли». Листья падают в саду, я их граблями смету.

2. «Ёлка». Ёлка быстро получается, если пальчики сцепляются.

Локотки ты подними, пальчики ты разведи.

3. «Корзинка». В лес корзинку я беру, и грибы в неё кладу.

4. «Дерево». У дерева ствол, на стволе много веток, а листья на ветках зелёного цвета.

5. «Собака». У собаки острый носик, есть и шейка, есть и хвостик.

6. «Кошка». А у кошки ушки на макушке, чтобы лучше слышать мышь в норушке.

7. «Мышка». Серенький комок сидит, и в углу чем-то шуршит.

8. «Лошадка». У лошадки вьётся грива, бьёт копытами игриво.

9. «Коза». У козы торчат рога, может забодать она.

10. «Гусь». Гусь стоит и всё гогочет, ущипнуть тебя он хочет.

11. «Петушок». Петушок стоит весь яркий, гребешок он чистит лапкой.

12. «Курочка». Курочка прыг на крыльцо: я снесла тебе яйцо.

Инструктор: Вот какое интересное путешествие у нас получилось.

(Матроскин и Шарик выносят чашку с фасолью, кедровыми орешками, пуговицами)

Инструктор: Вот ребята, скоро весна, надо готовиться к посадочному сезону. У нас тут семена фасоли и кедровые орешки, только почему-то ещё и пуговицы, откуда они тут взялись, не пойму? Сейчас мы с вами будем перебирать семена, в одну чашку складывать кедровые орешки, в другую – фасоль, а в третью – пуговицы. (Инструктор рассыпает семена на пол, дети ползают и собирают).

Инструктор: Молодцы ребята, теперь Матроскину и Шарику, будет намного легче посеять урожай.

Садитесь на пол, мы продолжаем наше увлекательное путешествие.

Сегодня наши пальчики на руках, много трудились, а пальчики на ногах тем временем заскучали, давайте поиграем?

Комплекс пальчиковой гимнастики для ног, по профилактике плоскостопия:

Каток, разбойник, маляр, сборщик, художник, гусеница, кораблик, серп, мельница, окно, барабанщик, хождение на пятках.

Инструктор: А сейчас мы с вами поиграем. Кто сумеет без помощи рук, ногами сложить носовой платочек?

Устроим соревнование, кто быстрее. (Дети садятся и складывают платочек).

III. Заключительная часть.

Инструктор: Ребята, мы так весело провели время, что не заметили, что уже поздно и нам пора возвращаться домой. Давайте вспомним, что нового мы узнали сегодня?

Пальцами рук и ног мы изображали животных, играли с нашими пальчиками, устраивали для них соревнования, массаж.

Играть с вашими пальчиками вы можете и дома с родителями, и с друзьями и на улице. А теперь отправляемся в обратный путь, давайте попрощаемся с Матроскиным и Шариком, и я расскажу вам по секрету, что знаю короткий путь домой, у меня есть волшебная верёвочка и если пройти по ней, но не просто, а боком, то можно сразу оказаться дома.

(Инструктор растягивает на полу канат, и дети по одному проходят боком приставным шагом).

Инструктор: Вот мы и вернулись, долгое путешествие у нас было, даже жарко стало, разверните свои веера (кисти), и взмахните ими (упражнение веер). Спасибо, всем за внимание.