

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение

детский сад №81 «Мальвина»

Подготовила: А.Е. Кельдимуратова, воспитатель

Картотека пальчиковой гимнастики для старшего дошкольного возраста

Наиболее продуктивной формой тренировки мелкой моторики у детей 5–6 лет является пальчиковая гимнастика. Она является неотъемлемым элементом развития мелкой моторики рук. Это упражнения в игровой форме, которые стимулируют процессы мышления, развитие речи, укрепляют костную и мышечную ткани (за счёт разных комбинаций сжатий, растяжений и расслаблений мышц рук), тем самым подготавливая руку к письму.

сентябрь

Детский сад «ИГРУШКИ»

На большом диване в ряд, попеременно хлопать в ладоши и стучать кулачками.

Куклы Катины сидят: Стучать друг по другу кулачками.

Два медведя, Буратино, Загибать поочередно все пальчики

И веселый Чиполлино, на обеих руках.

И котенок, и слоненок.

Раз, два, три, четыре, пять, Поочередно касаться пальцами правой руки пальцев левой руки, начиная с больших.

Помогаем нашей Кате, Волнообразные движения сверху вниз.

Мы игрушки сосчитать. Сжимать-разжимать пальцы обеих рук.

Осень «ЗА ЯГОДАМИ»

Раз, два, три, четыре, пять, (пальчики обеих рук «здороваются», начиная с больших)

В лес идём мы погулять. (обе руки «идут» указательными и средними пальцами по столу)

За черникой,

За малиной,

За брусникой,

За калиной.

Землянику мы найдём

И братишке отнесём. (загибают пальчики, начиная с большого)

Бородатый старичок.

Пятый гриб – белый,

Ешь его смело! (на каждое двустипише дети разгибают по одному пальчику, начиная с большого)

семья «ВЕСЁЛЫЙ ЧЕЛОВЕЧЕК»

Я – веселый человечек,

Я гуляю и пою.

Я – веселый человечек,

Очень я играть люблю. (Указательные и средние пальчики обеих рук «шагают» по столу.)

Разотру ладошки сильно, (Растирают ладони.)

Каждый пальчик покручу,

Поздоровуюсь с ним сильно

И вытягивать начну. (Охватывают каждый палец у основания и вращательными движениями)

Руки я затем помою, (Потирают ладони.)

Пальчик к пальчику сложу,

На замочек их закрою

И тепло поберегу. (Складывают пальцы в замок.)

Перелетные птицы ПТИЧКА»

Птичка летала, (скрестить ладони рук)

Птичка устала.
 Птичка крылышки сложила, (сделать замок)
 Птичка пёрышки помыла. (вращение замком)
 Птичка клювом повела (выпрямленные соединённые мизинцы изображают клюв)
 Птичка зёрнышки нашла.
 Птичка зёрнышки поела, (соединённые мизинцы стучат по столу)
 Снова крылышки раскрыла,
 Полетела. (скрещенные ладони делают взмахи).

октябрь

Домашние животные

Довольна корова своими телятами,
 Овечка довольна своими ягнятами,
 Кошка довольна своими котятами,
 Кем же довольна свинья? Поросятами!
 Довольна коза своими козлятами,
 А я довольна своими ребятами!

«ХЛЕБ. СЕЛЬСКОХОЗЯЙСТВЕННЫЕ РАБОТЫ»

Пекарь, пекарь, Хлопать в ладоши.
 Из муки испеки нам колобки. Полукруглыми ладошками «печь» колобки.
 Да сушки – Владюшке, Соединять большие пальцы обеих рук с
 Да баранки – Надюшке, указательными, средними, безымянными
 Да бублики – Вовочке, пальцами и мизинцами.
 Да крендель – Левочке.

«ДОМАШНИЕ ПТИЦЫ»

Во дворе стоит забор,
 а забором птичий двор. (Руки на столе: правая – ладонью вниз, левая – сжата в кулак; поочередно
 меняем положение рук.)
 Тут галдеж и суета начинается с утра (Ударяем правой рукой, сжатой в кулак, в ладошку левой
 руки, затем меняем положение.)
 Кукарекают, гогочут, громко крикают, болбочут (Последовательно соединять пальцы обеих рук с
 большими.)
 Гуси, утки, индюки, курицы и петухи. (Соединять одноименные пальцы рук, начиная с больших.)

Птички зимой Прилетайте, птички! («Зовущие» движения пальцами обеих рук)
 Сала дам синичке. («Режущие движения» одной ладони по другой)
 Приготовлю крошки, (Пальцы щепоткой – «крошить» хлеб)
 Хлебушка немножко. (Тереть подушечки пальцев друг о друга)
 Эти крошки – голубям, (Вытянуть вперёд правую руку с раскрытой ладонью)
 Эти крошки – воробьям. Вытянуть левую руку с раскрытой ладонью)
 Галки да вороны
 Ешьте макароны (Тереть ладонь о ладонь)

ноябрь

Город «РОССИЯ – НАША РОДИНА»

Город чудный, город древний,
 Ты вместил в свои концы (хлопок, кулачок)
 И посадки, и деревни,
 И палаты, и дворцы...
 На твоих церквах старинных
 Вырастали деревья. (поочередно загибать пальчики)
 Глаз не схватит улиц длинных...
 Это матушка – Москва. (сгибать, разгибать пальчики)

Дружба «ДРУЖБА»

Дружат в нашей группе (Соединять пальцы в «замок».)
Девочки и мальчики.
Мы с тобой подружим (Касание кончиков пальцев обеих рук.)
Маленькие пальчики.
Раз, два, три, четыре, пять –
Начинай считать опять. (Парное касание пальцев от мизинцев.)
Раз, два, три, четыре, пять –
Мы закончили считать. (Руки вниз, встряхнуть кистями.)

Профессии «ПОВАР»

Повар готовил обед,
А тут отключили свет. (ребром ладони стучат по столу)
Повар леща берёт
И опускает в компот.
Бросает в котёл поленья,
В печку кладёт варенье.
Мешает суп кочерыжкой,
Угли бьёт поварёшкой.
Сахар сыплет в бульон. (загибают пальчики, начиная с большого)
И очень доволен он! (разводят руками)

здоровье

Мы решили закаляться, раз – два – раз – два! (приседания, с вытягиванием рук перед собой)
И водою обливаться, раз – два – раз – два! (поднять руки вверх, имитация обливания)
А потом мы полотенцем, раз – два – раз – два!
Не забудем растереться, раз – два – раз – два! (имитация растирания полотенцем)

День матери «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.)

декабрь

Север «БЕЛЫЕ МЕДВЕДИ»

Белые медведи мороза не боятся, (Руки на столе ладонями вниз; разводить пальцы правой руки в стороны и соединять.)
Нравится им в море ледяном купаться.
(Руки на столе ладонями вниз; разводить пальцы левой руки в стороны и соединять.)
Не страшны им в Арктике Клыкастые моржи,
(Поднимать пальцы правой руки по одному, начиная с большого.)
На рыбу и тюленей охотятся они.
(Поднимать пальцы левой руки по одному, начиная с большого.)

Новый год «НОВЫЙ ГОД»

Ждали праздника мы долго.	Трём ладошку о ладошку.
Наконец пришла зима.	Сжать кулаки, прижать их друг к другу.
Наконец пришла зима	Пальцы «идут» по столу, по коленкам.
В гости ёлку привела.	Пальцы показывают Ёлочку,
К ёлке все мы подошли,	указательные пальцы сцепляются
Хороводы завели.	Круговые движения кистями рук.

Покружились, поплясали,
Даже чуточку устали.
Дед Мороз скорей приди,
Нам подарки принеси.

Кисти рук опустить, расслабить.
Ладони прижать друг к другу,
протянуть вперёд.

Елка «ЁЛОЧКА»

Перед нами ёлочка (пальцы рук переплетены, из больших пальцев – верхушка «ёлочки»)
Шишечки, иголки. (кулачки; указательные пальчики выставлены)

Шарики, фонарики, («шарики» из пальцев вверх, вниз)

Зайчики и свечки, («ушки» из указательного и среднего пальцев; обе ладони сложены, пальцы сжаты)

Звёзды, человечки. (ладони сложены, пальцы расправлены; средний и указательный пальцы стоят на столе)

январь

Забавы зимой «ЗИМНИЕ ЗАБАВЫ»

Раз, два, три, четыре,
Мы с тобой снежок слепили.

Круглый, крепкий,

Очень гладкий

И совсем – совсем не сладкий.

Раз – подбросим.

Два – поймаем.

Три – вперед его бросаем

А четвертый ой- ой- ой!

Рассыпался снежок мой

Загибают пальчики, начиная с большого.

«Лепят», меняя положение ладоней.

Показывают круг, сжимают ладони вместе,
глядят одной ладонью другую.

Грозят пальчиком

Смотрят вверх, подбрасывая

Приседают, ловят воображаемый снежок.

Бросают воображаемый снежок.

ладонями подпереть щеки

кончиками пальцев изобразить рассыпание соли

швея Стирка

Постираю чисто, с толком

Рубашку, кофту и футболку,

Свитерок и брюки – (Делают движения кулачками, имитирующие стирку.

Устали мои руки! (Встряхивают обе руки).

Дикие живот. Пальчиковая гимнастика

По полянке мишка шел

И в бочонке мед нашел.

Лапкой мед он доставал,

Язычком его лизал.

Нету меда!

Где же мед?

Ищет мишка — не найдет.

Нужно обязательно

Мишке быть внимательным.

«Голодная мышка»

Мышка съела сыр и пышку,

Тыкву, рыбу, дыню, шишку,

Съела сливы и блины,

И сушёные грибы (загибают по очереди пальцы на руке, перечисляя все, что съела мышка). Целый день она жевала,

Но все мышке было мало (разводят руками)

пальцы одной руки шагают по ладони другой

царапающие движения пальцев одной руки по ладони другой

надавливание на центр ладони указ. пальцем другой руки

Круг. движения указ. пальцем по центру ладони другой руки

крепко зажать кулаки

выпрямить напряженные пальцы

ладони на щеках, качаем головой

указ пальцами обеих рук стучим по коленям в ритм фразы

февраль

спорт «ЗИМНИЕ ВИДЫ СПОРТА

Раз, два, три, четыре, пять,

К нам зима пришла опять. (Указательный и средний пальцы «шагают» по столу

Любим забавы холодной поры (Сжимать – разжимать пальцы в кулаки

Весело мчимся с высокой горы, (Загибаем пальцы обеих рук, начиная с больших.
Ходим на лыжах, на санках летим
И в белоснежных коньках мы скользим,
Лепим все дружно снеговика.
Не уходила б зима никогда! Хлопают в ладоши.

транспорт КОРАБЛИК»

По реке плывёт кораблик,
Он плывет из далека, (Сложили руки лодочкой и делаем ими волнообразные движения.
На кораблике четыре
Очень храбрых моряка. (Показываем поднятые вверх четыре пальца.
У них ушки на макушке, (Поднимаем руки к голове, показываем ушки согнутыми ладонями.
У них длинные хвосты (Приставляем руку к пояснице, изображая движения хвостиком.
Не страшны им только кошки,
Только кошки да коты. (Обе руки поднимаем к голове, изображаем кошачьи когти и шипим.

армия «ПОГРАНИЧНИК»

Пограничником я буду, (Сжимать и разжимать пальцы в кулаки одновременно на обеих руках.)
Чтоб границы защищать, (Соединять одноименные пальцы обеих рук, начиная с больших.)
И страна могла спокойно (Разъединять одноименные пальцы, начиная с мизинцев.)
Крепким сном ночами спать. (Соединять все пальцы обеих рук по очереди с большим.)

март

весна «ВЕСНА ПРИШЛА»

Снова солнце в небе улыбается, (Соединять пальцы правой руки с большим.)
Снег растаял, ручейки звенят. (Соединять пальцы левой руки с большим.)
И подснежник первый распускается, (Ладони вверх, пальцы сложены лодочкой, запястья рук прижаты друг к другу; разъединять пальцы, постепенно отводя их друг от друга.)

С юга птицы с песнями летят. (Ладони повернуты к себе, большие пальцы переплетены, остальными пальцами совершать колебательные движения – «птичка».)

мама «НАШИ МАМЫ»

Много мам на белом свете, (Разводят руки в разные стороны, затем крепко обхватывают себя за плечи.)
Всех их очень любят дети!
Журналист и инженер, (Поочередно сгибают пальчики, начиная с мизинца, сначала на одной, затем на другой руке.)
Повар, милиционер,
Швея, кондуктор и учитель,
Врач, парикмахер и строитель –
Мамы разные нужны, (Сжимают обе ладошки в «замочек»)
Мамы разные важны! (Разводят руки, поднимают ладошками вверх.)

рыбы «РЫБКА»

Рыбка плавает в водичке,
Рыбке весело играть. (сложенными вместе ладонями дети изображают, как плывёт рыбка)
Рыбка, рыбка, озорница, (грозят пальчиком)
Мы тебя хотим поймать. (медленно сближают ладони)
Рыбка спинку изогнула, (сложенными вместе ладонями изображают, как плывёт рыбка)
Крошку хлебную взяла. (делают хватательные движения обеими руками)
Рыбка хвостиком махнула,
Рыбка быстро уплыла. (снова «плывут»)

мебель «МЕБЕЛЬ»

я начну считать:
Кресло, стол, диван, кровать,
Полка, тумбочка, буфет,

Шкаф, комод и табурет. Пальцы обеих рук поочередно загибать.
Много мебели назвал -
Десять пальчиков зажал!

апрель

Весна

Вырос высокий цветок на поляне.
Утром весеннем раскрыл лепестки.
Всем лепесткам красоту и питание. (Руки вверху делают бутон, пальцы развести, ладошки вместе.
Ритмичные движения пальцами вместе -врозь, опустить ладони вниз, прижать тыльной стороной
пальцы развести).
Дружно дают под землей корешки.

космос

Космонавтом хочешь стать? Сильным быть и ловким? Нужно обладать сноровкой.

Научитесь понемножку поиграть в быстрые ладошки.

Надо пару подобрать да лицом друг к другу встать.

Если чистые ладошки значит, можно начинать.

Важно строго по порядку все быстрее, без оглядки. Так в ладошки ударять,

Мет. указ. Дети встают парами, кладут ладошки на ладошки друг другу, ударяют по ладошкам, кто
сверху, затем меняются.

Луг Цветы Выполнять действия в соответствии с содержанием стихотворения

Наши алые цветки
Раскрывают лепестки.
Ветерок чуть дышит,
Лепестки колышет.
Наши алые цветки
Закрывают лепестки,
Тихо засыпают,
Головками качают

Комнатные цветы

На окно скорее глянь:
Здесь у нас цветет герань.
А здесь красавец бальзамин,
Амариллис рядом с ним.
Фуксия, бегония – (сгибают пальцы в кулачок, начиная с мизинца.)
Мы все названия помним! (раскрывают ладошку.
Мы взрыхлим цветы, польем, (Пошевеливают опущенными вниз пальцами.)
Пусть подрастают день за днем!

май

победа «ДЕНЬ ПОБЕДЫ»

Сегодня праздник всех отцов, (сжимают и разжимают пальцы)
Всех сыновей, всех кто готов, (хлопают в ладоши)
Свой дом и маму защитить, (из ладошек делают «домик», руки прикладывают к сердцу)
Всех нас от бед отгородить! (сжимают и разжимают пальцы)

насекомые «Насекомые»

Дружно пальчики считаем
Насекомых называем:(сжимаем и разжимаем пальцы)
Бабочка, кузнечик, муха,
Это жук с зеленым брюхом. (Поочередно сгибаем пальцы в кулак)
Это кто же тут звенит? (вращаем мизинцем)
Ой, сюда комар летит!
Прячьтесь! (Спрятать за спину руки)

«Рыбы» Подводный мир

Посмотри скорей вокруг! (Делают ладошку у лба «козырьком»).

Что ты видишь, милый друг? (Приставляют пальцы колечками у глаз.

Здесь прозрачная вода.

Плывет морской конек сюда.

Вот медуза, вот кальмар.

А это? Это рыба-шар.

А вот, расправив восемь ног,

Гостей встречает осьминог...

«Лето» Лето (загибаются пальцы по одному на каждый счет)

Вот за что люблю я лето?

Лето солнышком согрето.

Два – в лесу растет трава.

Три – ромашки – посмотри!

А четыре - это лес,

Полный сказок и чудес.

Пять – купались мы опять.

Шесть – пора грибов поесть.

Семь – малины я поем.

Восемь – сено мы покосим.

Девять – бабушка идет,

Землянику нам несет.

Десять – все вокруг в листву одето.

Вот за что люблю я лето!)