

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение детский сад № 70 «Голубок»

УЧИТЕ ВМЕСТЕ С НАМИ

группа старшего дошкольного возраста (5-6 лет)



**Подготовила воспитатель:
Позднякова Ольга Владимировна**

Сургут, 2020

МЕСЯЦ	ТЕМА НЕДЕЛИ	ПАЛЬЧИКОВАЯ ГИМНАСТИКА
Сентябрь	1. День знаний. Правила и безопасность дорожного движения. Труд нефтяников и газовиков.	«МЫ ПИСАЛИ» Мы писали, мы писали, Наши пальчики устали. Вы скачите, пальчики, Как солнечные зайчики. Прыг – скок, прыг – скок, Прискакали на лужок. Ветер травушку качает, Влево – вправо наклоняет Вы не бойтесь ветра, зайки, Веселитесь на лужайке! <i>Сжимаем и разжимаем кулачки.</i> <i>Пальчики скачут по столу.</i> <i>Растопырить пальцы, ладони</i> <i>вверх.</i> <i>Пальчики скачут по столу.</i> <i>Лёгкие движения кистями влево,</i> <i>вправо.</i> <i>Погрозить пальцем.</i> <i>Весело хлопать в ладоши.</i>
	2. Откуда хлеб пришел.	«ХЛЕБ» Муку в тесто замесили, <i>(показываем, как месим тесто)</i> А из теста мы слепили: <i>(показываем, как лепим пироги)</i> Пирожки и плюшки, <i>(поочередно сгибаем пальцы)</i> Сдобные ватрушки, Булочки и калачи – Все мы испечем в печи. <i>(хлопаем)</i>
	3. Что нам осень принесла? Золотая осень. Листопад.	«ЭТОТ ПАЛЬЧИК» Этот пальчик в лес пошел, Этот пальчик гриб нашел, Этот пальчик чистить стал, Этот пальчик жарить стал,

		Этот пальчик все съел, Оттого и потолстел. <i>Массируют поочередно пальчики, начиная с мизинца.</i> «ОСЕНЬ» Раз, два, три, четыре, пять, Будем листья собирать, Листья березы, листья рябины, Листья у тополя И у осины, Листики дуба мы соберем, Маме осенний букет соберем. <i>Ребенок по очереди загибает пальчики, начиная с большого. Ребенок сжимает и разжимает кулачки. Ребенок загибает пальчики, начиная с мизинца.</i>
	4. Профессии.	«ПРОФЕССИИ» Много есть профессий знатных, (Соединять пальцы правой руки с большим) И полезных, и приятных. (Соединять пальцы левой руки с большим) Повар, врач, маляр, учитель, Продавец, шахтёр, строитель... (Последовательно соединять пальцы обеих рук с большим) Сразу всех не называю, (Сжимать и разжимать кулачки) Вам продолжить предлагаю. (Вытянуть руки вперёд ладонями вверх)
	5. Домашние животные.	«АПЕЛЬСИН» Мы делили апельсин; Много нас, а он один. Эта долька — для ежа, Эта долька — для стрижа, Эта долька — для утят, Эта долька — для котят, Эта долька — для бобра,

		А для волка — кожура. <i>(на каждую строчку сжимают пальцы рук в кулак, начиная загибать их с большого)</i> Он сердит на нас, беда!!! <i>(бросательное движение правой рукой)</i> Разбегайтесь кто куда!!! <i>(бегут пальцами по столу)</i>
Октябрь	1. Лес и его обитатели (растения и животные).	«КТО В ЛЕСОЧКЕ ЖИВЁТ?» Кто в лесочке живёт? <i>(Переплести пальчики, имитируя лес)</i> Под корягой – старый крот, За горой – лисёнок, В ельнике – лосёнок, Под кустом – лисичка, На сосне – синичка. <i>(Массируем пальчики сначала на левой руке, потом на правой)</i> Раз, два, три, четыре, пять, Будем пальцы загибать. <i>(Сжимать и разжимать кулачки)</i>
	2. Животный и растительный мир жарких стран.	«МЫ ШАГАЕМ В ЗООПАРК» Мы шагаем в зоопарк, <i>(пальчики «бегут» по столу)</i> Побывать там каждый рад! <i>(Хлопают в ладоши.)</i> Антилопы, зебры, крокодилы, Попугаи и гориллы. Там жирафы и слоны, Обезьяны, тигры, львы. <i>(Загибают поочерёдно пальцы сначала на левой руке, потом на правой.)</i> У нас чудесный аппарат, <i>(Пальцами обеих рук делают прямоугольник.)</i> Фотографировать он рад! <i>(Указательным пальцем правой руки «нажимают на кнопку фотоаппарата».)</i> Сделаем вам фото. <i>(Руками от себя «предлагают».)</i> Вот такое фото! <i>(Большие пальцы поднимают вверх, остальные сжаты в кулаки. Выполняют несколько движений руками вперёд.)</i>
	3. Животный и растительный мир полярных районов земли.	«МОРЖИ» У нас просторный водоем.

Ноябрь		<i>(соединяют пальцы обеих рук, изображая водоем)</i> Мы с братом плаваем вдвоем. Вода прохладна и свежа, <i>(потряхивают кистями)</i> Ее меняют сторожа. Мы от стены плывем к стене <i>(«плывут»)</i> То на боку, то на спине. <i>(кладут руки на стол ребром, затем ладошкой вверх)</i>
	4. Мой родной край.	«ЗАМОК» На двери висит замок <i>(руки в замке)</i> Кто его открыть бы смог? <i>(пальчики тянем, не разжимая)</i> Потянули, <i>(потянули)</i> Покрутили, <i>(вращаем руки)</i> Постучали <i>(стучим основанием ладоней)</i> И – открыли! <i>(руки разжимаются)</i>
	1. Широка страна моя родная.	«СЕМЬЯ» Этот пальчик- дедушка, Этот пальчик- бабушка, Этот пальчик – папочка, Этот пальчик- мамочка, Этот пальчик – Я. Вот и вся моя семья. <i>Согнуть пальцы в кулачок, затем по очереди разгибать их, начиная с большого пальца.</i>
	2. Моя любимая книга.	«СКАЗКИ» Будем пальчики считать Будем сказки называть: <i>(хлопок, кулачок)</i> Эта сказка – «Теремок», Эта сказка – «Колобок», Эта сказка – «Репка» Про внучку и про деду. «Волк и семеро козлят» - <i>(поочередно загибать пальчики на каждое название сказки)</i>

		Этим сказкам каждый рад! (сжать, разжать кулачок) «ГОСТИ» (Ладони сомкнуты перед грудью, пальцы левой руки плотно прижаты к пальцам правой руки.) (Мизинцы четыре раза постукивают друг о друга.) - Мама, мама! (Три раза постукивают друг о друга указательные пальцы.) - Что, случилось? (Постукивают мизинцы.) - Гости едут! (Постукивают указательные пальцы.) - Будут в час! (Средний и безымянный пальцы дважды перекрещиваются с теми же пальцами другой руки, обходя их то справа, то слева.) - «Здрасьте, здрастье»! (Гости целуются: средний и безымянный пальцы постукивают по тем же пальцам другой руки.) - Чмок, чмок, чмок! «ТРАНСПОРТ» Будем ручками играть И про транспорт вспоминать. (Соединяют пальцы с большим пальцем) Полетим на самолёте, Облака, вы как живёте? (Изображают крылья самолёта) В лодочке качаемся И волнам улыбаемся (Ладони «в лодочку», изображают волны) Мотоцикл мы разгоняем, Наперегонки играем (Сжимают пальцы в кулак, расслабляют) С ветром, солнцем и друзьями. (Руки в трубочку-дуют «ветерком»; руки — вверх-это лучи солнца. Руки показывают на друзей) Называйте транспорт с нами.
	3. Моя семья. Путешествие в прошлое.	
	4. Транспорт. ПДД.	

		(Надавливают подушечками пальцев друг на друга на соответствующих руках)
1. Зима.		«МЫ С ТОБОЙ СНЕЖОК СЛЕПИЛИ» Раз, два, три, четыре, <i>(Загибать пальцы, начиная с большого.)</i> Мы с тобой снежок слепили <i>(«Лепить, меняя положение ладоней.»)</i> Круглый, крепкий, очень гладкий <i>(Показать круг, сжать ладони вместе.)</i> И совсем-совсем не сладкий. <i>(Грозить пальчиком.)</i> Раз – подбросим. Два – поймаем. <i>(Подбрасывать и ловить «снежок».)</i> Три – уроним <i>(Ронять воображаемый снежок.)</i> И... ломаем. <i>(Хлопнуть в ладоши.)</i>
2. В мире музыки, искусства.		«КЛАВИШИ» Раз-два-три-четыре-пять, Будем клавиши считать. <i>(Попеременно касаться большого пальца остальными пальцами кисти, как будто беря на фортепиано ноты до, до, ре, ре, ми, ми, фа, ми, ми, ре, ре, до, до, до и далее звукоряд вверх и вниз)</i> До, ре, ми, фа, соль, ля, си – Сколько клавишей - спроси!
4. Мы почемучки и следопыты		«ЗИМНИЕ ЗАБАВЫ» «Мы во двор пошли гулять» Раз, два, три, четыре, пять, Мы во двор пришли гулять. Бабу снежную лепили, Птичек крошками кормили, С горки мы потом катались, А еще в снегу валялись. Все в снегу домой пришли. Съели суп, и спать легли. <i>(Загибают пальчики, начиная с большого. «Идут» по столу указательным и средним пальчиками. «Лепят» комочек двумя ладонями. «Крошат хлебушек» Ведут указательным пальцем правой руки по ладони левой. Кладут ладошки на стол то одной, то другой</i>

	5. Народные праздники на Руси. Русский фольклор. Русский костюм.	<i>стороной. Движения воображаемой ложкой. Руки под щеку)</i> «НАРЯЖАЕМ ЕЛКУ» Раз, два, три, четыре, пять Будем елку наряжать. Мы повесим шарики, Яркие фонарики, Веселого Петрушку И разные игрушки: И мишку-шалунишку, И зайньку-трусишку. <i>Поочередно соединяют подушечки пальцев обеих рук, начиная с большого.</i> <i>Соединяют ладони «домиком» над головой и разводят руки в стороны.</i> <i>Соединяют подушечки пальцев обе- их рук, образуя шарик.</i> <i>Прижимают ладони друг к другу, пальцы раздвинуты, выполняют вращательные движения ладонями вперед-назад.</i> <i>Показывают длинный нос.</i> <i>Вытягивают ладони вперед.</i> <i>Показывают «Мишкины лапы» и покачиваются из стороны в сторону.</i> <i>Прикладывают раскрытые ладони к голове.</i>
Январь	1. Рождественские колядки	«ГОСТИ» В гости к пальчику большому Приходили прямо к дому Указательный и средний, Безымянный и последний – Сам мизинчик – малыш Постучался о порог. Вместе пальчики друзья, Друг без друга им нельзя Вверх большие пальцы.

		<i>Соединить под углом кончики пальцев обеих рук. Поочерёдно называемые пальцы соединяются с большими на обеих руках. Вверх выставляются только мизинцы, пальцы сжаты в кулак. Кулачки стучат друг о дружку. Ритмичное сжатие пальцев на обеих руках</i>
	2. Азбука вежливости.	«ДРУЖБА» Дружат в нашей группе Девочки и мальчики, Мы стобой подружим Маленькие пальчики. Раз, два, три, четыре, пять, Будем снова мы считать. Раз, два, три, четыре, пять, Мы закончили считать.
	3. Если хочешь быть здоров.	«КАПУСТА» Мы капустку рубим-рубим, Мы капустку солим-солим, Мы капустку трём-трём, Мы капустку жмём-жмём. Движения прямыми ладонями вверх-вниз, поочерёдное поглаживание подушечек пальцев, потирать кулачок о кулачок. Сжимать и разжимать кулачки.
Февраль	1. Народные промыслы.	«МАТРЕШКИ» Мы - красавицы матрешки, (разжимают кулачки) Разноцветные одежки. (шевелият пальчиками) Раз – Матрена, два – Малаша, Милы три, четыре – Маша, Маргарита – это пять. (загибают пальцы поочередно, начиная с большого) Нас не трудно сосчитать. (разжимают кулачки 2 раза)
	2. В гостях у сказки.	«ПЕРЧАТКИ И МЫШАТА» Шустрая мышка Перчатку нашла. Гнездо в ней устроив, Мышат позвала,

		Им корочку хлеба Дала покусать, Погладила всех И отправила спать. <i>Раскрыть ладошки, пальцы растопырены, поворачивать руки то ладонью, то тыльной стороной вверх.</i> <i>Сложить ладони «ковшиком».</i> <i>Сгибать и разгибать пальцы, имитируя зовущий жест.</i> <i>Кончиком большого пальца поочередно постучать по кончикам остальных пальцев.</i> <i>Большим пальцем гладить остальные пальцы скользящим движением от мизинца к указательному.</i> <i>Ладони прижать друг к другу, положить их под щеку.</i> «КУРОЧКА РЯБА» Мышка быстренько бежала <i>(пальчики бегут по столу)</i> Мышка хвостиком виляла <i>(указательные пальчики обеих рук согнуть, разогнуть)</i> Ой, яичко уронила <i>(кулачки сжать - разжать)</i> Посмотрите-ка, разбила <i>(показать «яичко» на вытянутых руках)</i>
	3. День защитника Отечества.	«ЗАЩИТНИКИ ОТЕЧЕСТВА» Пальцы эти – все бойцы. Удалые молодцы. <i>(Растопырить пальцы на обеих руках, потом сжать их в кулак)</i> Два больших и крепких малых и солдат в боях бывалых. <i>(Приподнять два больших пальца, другие крепко прижать к столу)</i> Два гвардейца – храбреца! <i>(Приподнять указательные пальцы, другие крепко прижать к столу)</i> Два сметливых молодца! <i>(Приподнять средние пальцы, другие крепко прижать к столу.)</i> Два героя безымянных, но в работе очень рьяных! <i>(Приподнять безымянные пальцы, другие крепко прижать к столу.)</i> Два мизинца, коротышки – очень славные мальчишки! <i>(Приподнять мизинцы. Хлопнуть)</i>
	4. Что нам стоит дом построить.	«ДОМ» Я хочу построить дом,

		<i>(Руки сложить домиком, и поднять над головой)</i> Чтоб окошко было в нём, <i>(Пальчики обеих рук соединить в кружочек)</i> Чтоб у дома дверь была, <i>(Ладони рук соединяем вместе вертикально)</i> Рядом чтоб сосна росла. <i>(Одну руку поднимаем вверх и «растопыриваем» пальчики)</i> Чтоб вокруг забор стоял, Пёс ворота охранял, <i>(Соединяем руки в замочек и делаем круг перед собой)</i> Солнце было, дождик шёл, <i>(Сначала поднимаем руки вверх, пальцы «растопырены». Затем пальцы опускаем вниз, делаем «стряхивающие» движения)</i> И тюльпан в саду расцвёл! <i>(Соединяем вместе ладони и медленно раскрываем пальчики – «бутоначик тюльпана»)</i>
Март	1. О любимых мамах.	«НАШИ МАМЫ» Много мам на белом свете, Всех их очень любят дети! <i>(Разводят руки в стороны, затем крепко обхватывают себя за плечи)</i> Журналист и инженер, Повар, милиционер, Швея, кондуктор и учитель, Врач, парикмахер и строитель - <i>(Поочередно сгибают пальчики, начиная с мизинца, сначала на одной, затем на другой руке.)</i> Мамы разные нужны, <i>(Сжимают обе ладони в «замочек»)</i> Мамы разные важны! <i>(Разводят руки, поднимают ладонями вверх)</i>
	2. Что из чего сделано и для чего (мебель, посуда, одежда и т.п.).	«МНОГО МЕБЕЛИ В КВАРТИРЕ» Раз, два, три, четыре, Много мебели квартире. <i>Ритмично сжимаем и разжимаем кулачки.</i> В шкаф повесим мы рубашку, А в буфет поставим чашку. Чтобы ножки отдохнули, Посидим чуть-чуть на стуле. <i>Загибаем пальчики, начиная с больших, на каждое название мебели.</i>

		А когда мы крепко спали, На кровати мы лежали. А потом мы с котом Посидели за столом. Чай с вареньем дружно пили Много мебели в квартире. <i>Ритмично попеременно хлопаем в ладоши и стучим кулачками.</i>
3. Природа – наш общий дом (охрана природы).		«ЦВЕТЫ» Наши алые цветки Распускают лепестки. Ветерок чуть дышит, Лепестки колышет. Наши алые цветки Закрывают лепестки, Головой качают, Тихо засыпают. <i>Медленно разжимать пальцы из кулачков, покачивать кистями рук вправо – влево, медленно сжимать пальцы в кулаки, покачивать кулаки вперед – назад.</i>
4. Птицы и звери весной.		«СКВОРЕЦ В СКВОРЕЧНИКЕ ЖИВЕТ» <i>(Пальцы рук касаются друг друга, ладони параллельно)</i> И песню звонкую поет. <i>(Пальцы сжаты в кулак, а большой и указательный пальцы вытянуты, соединяются и рассоединяются).</i> Птицы прилетают. С наступлением весны, Птицы прилетают. <i>(Пальцы расставлены, ладони перекрещены. Большие пальцы соединяют, остальными машут, как крыльями.)</i> Возвращаются скворцы, Работяги и певцы. <i>(Пальцы рук сжимаются в кулаки и разжимаются).</i> А грачи у лужицы <i>(Ладони раскрыты, соединены чашечкой).</i> Шумной стайкой кружатся.

Апрель		<i>(Круговые движения кистями рук).</i> Журавли летят, торопятся, <i>(Пальцы расставлены, ладони перекрещены. Большие пальцы соединяют, остальными машут, как крыльями)</i> А малиновка и дрозд Занялись устройством гнезд. <i>(Пальцы рук в замок ладони открыты)</i>
	5. День веселья. Игры и забавы.	«В ГОСТИ» В гости к пальчику большому <i>(большой пальчик отогнут, остальные сжаты в кулак)</i> Приходили прямо к дому: Указательный и средний, <i>(в соответствии с текстом разгибать поочередно пальцы)</i> Безымянный и последний. Сам мизинчик-малышок Постучался на порог. Вместе пальчики — друзья, <i>(сжать пальцы в кулак и разжать их)</i> Друг без друга им нельзя.
	1. Покорение космоса	«КОСМОС» Раз, два, три, четыре, пять <i>По одному загибают пальчики на обеих руках.</i> В космос полетел отряд. <i>Соединяют ладошки вместе, поднимают руки вверх.</i> Командир в бинокль глядит, <i>Пальца обеих рук соединяются с большими, образуя «бинокль».</i> Что он видит впереди? Солнце, планеты, спутники, кометы, <i>Загибают пальчики обеих рук</i> Большую желтую луну.
	2. Весна (неживая природа, растительный мир).	«ШАЛОВЛИВЫЕ СОСУЛЬКИ» Шаловливые сосульки <i>Собрать пальчики вместе (щепоткой)</i> Сели на карниз. <i>Положить руки на колени.</i> Шаловливые сосульки Покрутить кистями рук.

		Посмотрели вниз. <i>Опустить голову вниз.</i> Посмотрели, чем заняться? <i>Пожать плечами.</i> Стали каплями кидаться. <i>Руками соответствующие движения.</i>
3. Кругосветное путешествие.		«ПУТЕШЕСТВИЕ» Тук-тук-тук. Наши ушки слышат стук. <i>(Возле уха стучать пальчиками)</i> Вот ладошки шуршат, <i>(Потирание ладоней друг о друга)</i> Наши пальчики трещат. <i>(Потирание кулачков друг о друга)</i> Теперь в ладоши громко бей, <i>(Хлопки)</i> А теперь ты их согрей. <i>(Ладони на щеки)</i> К путешествию готовы? <i>(Кулаки на столе)</i> Да! <i>(Руки вверх, ладони раскрыть)</i> В путь отправимся мы снова: <i>(Вращательные движения кистями)</i> Сядем мы на самолет И отправимся в полет. <i>(Руки вытянуты в стороны, ладони напряжены)</i> Мы теперь на корабле, Нас качает на волне. <i>(Ладони лодочкой)</i> Едет поезд, <i>(Ребром ладони двигаем по кругу)</i> Колеса стучат. <i>(Кулачки стучат по столу)</i> В поезде много веселых ребят. <i>(Подушечками пальцев поочередно нажимаем на стол)</i>
4. Детям об огне и пожаре.		«ТИШЕ, ТИШЕ НЕ ШУМИТЕ»

		Этот пальчик хочет спать <i>(Загибают большие пальчики на обеих руках.)</i> Этот пальчик лег в кровать <i>(Загибают указательные пальчики.)</i> Этот пальчик чуть вздремнул <i>(Загибают средние пальчики.)</i> Этот пальчик уж уснул <i>(Загибают безымянные пальчики.)</i> Этот крепко-крепко спит <i>(Загибают мизинчики.)</i> Тише, тише, не шумите... <i>(Подносят указательный пальчик к губам.)</i> Солнце красное взойдет, Утро ясное придет, <i>(Поднимают руки и делают «солнышко».)</i> Будут птицы щебетать, <i>(Машут сложенными накрест ладонями.)</i> Будут пальчики вставать! <i>(Сжимают и разжимают кулачки.)</i>
Май	1. Наши герои.	«ПОГРАНИЧНИК» Пограничником я буду, <i>(Сжимать и разжимать пальцы в кулаки одновременно на обеих руках.)</i> Чтоб границы защищать, <i>(Соединять одноименные пальцы обеих рук, начиная с больших.)</i> И страна могла спокойно <i>(Разъединять одноименные пальцы, начиная с мизинцев.)</i> Крепким сном ночами спать. <i>(Соединять все пальцы обеих рук по очереди с большим.)</i>
	2. Школа.	«Портфель» Семь вещей у нас в портфеле: <i>(сжимают и разжимают пальцы)</i> Промокашка и тетрадь, <i>(загибают поочередно пальцы)</i> Ручка есть, чтобы писать И резинка, чтобы пятна Убирала аккуратно И пенал, и карандаш,

		И букварь – приятель наш. «МАЙСКИЙ ЖУК» Я веселый майский жук. <i>(Сжать кулачок, указательный палец и мизинец развести в стороны – «усы», пошевелить ими.)</i> Знаю все сады вокруг. Над лужайками кружу, а зовут меня Жужу. Не кусай комарик злой! <i>(Сжать кулачок, указательный палец вперед («хоботок»).</i> <i>Мизинец и большой пальцы, расслабив опустить вниз - «лапки».)</i> Я уже бегу домой. Пчела села на цветок, <i>(Вытянуть указательный палец правой руки и вращать им, затем то же самое - пальцем левой руки.)</i> Пьет она душистый сок.
3. Насекомые, пресмыкающиеся.		«САЛАТ ИЗ МОРКОВИ» «Мы морковку чистим, чистим Мы морковку трём, трём. <i>(Скользящие движения ладонью о ладонь).</i> Сахарком её посыплем <i>(Показывают, как «посыпают сахаром», собирая пальцы правой руки вместе)</i> И сметаной польём. <i>(«Поливают сметаной», складывая пальцы в кулак).</i> Вот такой у нас салат, <i>(Вытягивают руки вперед.)</i> Витаминами богат». Вкусный и полезный. <i>(Гладят живот)</i>
4. Лето, травы.		