

Карточка Пальчиковой гимнастики.



Составитель: Е.С. Жукова

Месяц	Тема недели	
Сентябрь	До свидания, лето, здравствуй, детский сад!	Что такое лето? Это много света, (загибаем по одному пальчику) Это поле, это лес, Это тысячи чудес, Это в небе облака, Это быстрая река, Это яркие цветы, Это синь высоты.
		Дружат в нашей группе девочки и мальчики. (соединять пальцы в «замок») С вами мы подружим маленькие пальчики. (касание кончиков пальцев обеих рук) 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)
	Что нам осень подарила? (овощи и фрукты)	У Лариски — (По очереди разгибают пальчики из кулачка, начиная с большого, на одной или обеих рук) Две редиски. У Алешки — Две картошки. У Сережки-сорванца — Два зеленых огурца. А у Вовки — Две морковки. Да еще у Петьки Две хвостатых редьки
		Будем мы варить компот, (Левую ладошку держат «ковшиком», Фруктов нужно много. Вот: указательным пальцем правой руки «мешают».) Будем яблоки крошить, (Загибают пальчики по одному, Грушу будем мы рубить. начиная с большого.) Отожмем лимонный сок, Слив положим и песок. (Опять «варят» и «мешают».) Варим, варим мы компот. Угостим честной народ.
Октябрь	Домашние животные	«МАШИНА КАША» Маша каши наварила, (Указательным пальцем правой Маша кашей всех кормила. руки дети мешают в левой ладошке.) Положила Маша кашу Кошке — в чашку, (Загибают пальцы левой руки.) Жучке — в плошку, А коту — в большую ложку. В миску курицам, цыплятам И в корытце пороссятам. Всю посуду заняла, (Разжимают кулачок.) Все до крошки раздала. (Сдувают «крошку» с ладошки.)

	Дикие животные	«ЕСТЬ У КАЖДОГО СВОЙ ДОМ» У лисы в лесу глухом (Дети загибают пальцы на обеих руках.) Есть нора — надежный дом. Не страшны зимой метели Белочке в дупле на ели. Под кустами еж колючий Нагребает листья в кучу. Из ветвей, корней, коры Хатки делают бобры. Спит в берлоге косолапый, До весны сосет там лапу. Есть у каждого свой дом, (Удары ладонями и кулачками поочередно.) Всем тепло, уютно в нем.
	Осень	«ОСЕННИЕ ЛИСТЬЯ» Раз, два, три, четыре, пять, (Загибают пальчики, начиная с большого) Будем листья собирать. (Сжимают и разжимают кулачки.) Листья березы, (Загибают пальчики, начиная с большого) Листья рябины, Листики тополя, Листья осины, Листики дуба мы соберем, Маме осенний букет отнесем. («Шагают» по столу пальчиками)
	Я и моя семья	Этот пальчик дедушка (потираем большой палец), Этот пальчик бабушка (трем указательный палец), Этот пальчик папочка (средний палец), Этот пальчик мамочка (безымянный пальчик), Этот пальчик Я (мизинчик) Вместе дружная семья (сгибаем, разгибаем все пальчики вместе)!
		Раз, два, три, четыре – (сжимают и разжимают кулачки) Кто у нас живёт в квартире? (пожимают плечами) Папа, мама, брат, сестрёнка, (разгибают пальчики по одному) Кошка Мурка, два котёнка, (изображают кошечку) Мой щенок, сверчок и я – (имитация голоса) Вот и вся моя семья! (скрестили пальчики обеих рук между собой)
Ноябрь	Мой город	Стук, стук, постук, раздается где-то стук. Молоточки стучат, строят домик для зайчат (кулачками друг о друга

		стучим). Вот с такою крышей (ладошки над головой). Вот с такими стенами (ладошки около щечек). Вот с такими окнами (ладошки перед лицом). Вот с такою дверью (одна ладошка перед лицом.) И вот с таким замком (сцепили ручки). На двери висит замок. Кто его открыть бы мог? Повертели, Покрутили, Постучали, И – открыли! (расцепили ручки)
	Все работы хороши (профессии)	«ПОЧТАЛЬОН» Что принес нам почтальон? (Сжимают и разжимают кулачки.) С толстой сумкой ходит он. («Шагают» пальчиками по столу.) Перевод, журнал, газету, (Загибают по одному пальчику) В бандероли — две кассеты И письмо от тети Вали, Чтоб ее приезда ждали.
		Много есть профессий знатных, (соединять пальцы правой руки с большим) И полезных и приятных (соединять пальцы левой руки с большого) Повар, врач, маляр, учитель, Продавец, шахтёр, строитель... (загибают по одному пальчику, начиная с большого) Сразу всех не называю, (сжимать и разжимать кулачки) Вам продолжить предлагаю. (вытянуть руки вперёд ладонями вверх)
	В мире транспорта	Раз, два, три, четыре, пять (дети шагают на месте), Будем транспорт называть. По земле пассажиров возят (хлопают в ладоши) Машина, автобус и поезд (вращают перед собой воображаемый руль) Самолет идет на взлет (поднимают руки в стороны и покачивают ими, как самолет крыльями) Корабль по морю плывет (соединяют ладошки, изображая нос корабля, при этом слегка покачивают руками, как будто корабль качается на волнах).
Декабрь		Садись-ка пальчик в вертолёт, С тобой отправимся в полёт. Сядем с этим мы в такси, Он рад домой нас отвезти. С тобой поедem мы в трамвае, Тихонько песни напевая. С этим пальчиком в ракете Полетим к другой планете. Ну а с этим малышом В зоопарк пойдём пешком.

	Мой гардероб (одежда, обувь, головные уборы)	Посчитаем в первый раз, Сколько обуви у нас. (Попеременные хлопки ладонями и удары кулачками по столу) Туфли, тапочки, сапожки (На каждое название обуви загибают по одному пальчику, начиная с большого.) Для Наташки и Сережки, Да еще ботинки Для нашей Валентинки, А вот эти валенки Для малышки Галеньки.	
	Домашний уют (мебель, бытовые приборы)	Раз, два, три, четыре, (Загибают пальчики по одному) Много мебели в квартире. (Сжимают и разжимают кулачки.) В шкаф повесим мы рубашку, (Загибают пальчики) А в буфет поставим чашку. Чтобы ножки отдохнули, Посидит чуть-чуть на стуле. А когда мы крепко спали, На кровати мы лежали. А потом мы с котом Посидели за столом, Чай с вареньем дружно пили. (Попеременно хлопают в ладоши и стучат кулачками.) Много мебели в квартире.	
	Новогодний калейдоскоп	«ПОДАРКИ» Дед Мороз принес подарки: (Дети «шагают» пальчиками по столу.) Буквари, альбомы, марки, (Загибают пальцы левой руки.) Кукол, мишек и машины, Попугая и пингвина, Шоколадок полмешка И пушистого щенка! Гав! Гав!	
		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, 6, 7, 8, 9, 10.	по очереди массируем каждый палец

Январь	Зимние забавы	«СНЕЖОК» Раз, два, три, четыре, пять, (Загибают пальчики по одному.) Мы во двор пришли гулять. («Идут» пальчиками.) Бабу снежную лепили, («Лепят» комочек двумя ладонями.) Птичек крошками кормили, (Крошащие движения всеми пальчиками.) С горки мы потом катались, (Ведут указательным пальцем правой руки по ладони левой руки.) А еще в снегу валялись. (Кладут ладошки на стол то одной, то другой стороной.) Все в снегу домой пришли. (Отряхивают ладошки.) Съели суп и спать легли. (Движения воображаемой ложкой; руки под щеку.)	
	Зима	Раз, два, три, четыре, (Загибаем пальчики по одному) Мы с тобой снежок лепили, («Лепим» двумя руками) Круглый, крепкий, (Чертим руками круг) Очень гладкий, (Одной рукой гладим другую) И совсем, совсем не сладкий. (Грозим пальчиком)	
	Зима	Ой, мороз, мороз, мороз (указательным и средним пальцами обеих рук слегка пощипать себя) Щиплет щеки (за щеки), Щиплет нос (за нос), Щиплет ушки (за уши), Щиплет губки (за губы), Забирается под шубки (прячут руки под мышки). Чтоб согреться, посмотри (трут ладони друг о друга), Всё, как следует, потри: Щеки (потереть ладонями щеки), Носик (потереть крылья носа), Уши (потереть уши), Губы (потереть губы), Пар пошел даже от шубы (разводят руки в стороны, складывают губы трубочкой, выдыхают через них).	
Февраль	Зима	Пришла зима,	трем ладошки друг о друга
		Принесла мороз.	пальцами массируем плечи, предплечья

		Пришла зима,	трем ладошки друг о друга
		Замерзает нос.	ладошкой массируем 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
	Что из чего сделано (рассматрива ние различных материалов)	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 груди
	День защитника Отечества	Сегодня праздник всех отцов (сжимают и разжимают пальцы) Всех сыновей, всех, кто готов (хлопают в ладоши) Свой долг и маму защитит (из ладошек делают «домик», руки прикладывают к сердцу) Всех нас от бед отгородить! (сжимают и разжимают пальцы)	
	День защитника Отечества	Лётчик, моряк, пехотинец, танкист Артиллерист, пограничник, связист - Славные воины нашей страны,	(последовательно соединять пальцы на обеих руках с большим) (хлопаем в ладоши)

		Мир и покой охраняют они.	
Март	8 марта	Много мам на белом свете, Всех их очень любят дети! (Разводят руки в стороны, затем крепко обхватывают себя за плечи) Журналист и инженер, Повар, милиционер, Швея, кондуктор и учитель, Врач, парикмахер и строитель- (Поочередно сгибают пальчики, начиная с мизинца) Мамы разные нужны, (Сжимают обе ладошки в «замочек».) Мамы разные важны! (Разводят руки, поднимают ладошки вверх.)	
	8 марта	Мамочка (кончики пальцев обеих рук соединены, ладони на некотором расстоянии друг от друга). Мамочка-мама (на каждый слог мизинцы размыкаются и смыкаются) Милая моя (то же — безымянные пальцы) Мамочка-мама (подушечки средних пальцев производят те же движения) Я люблю тебя (указательные пальцы соединяются и разъединяются; при соприкосновении подушечек больших пальцев дети губами имитируют поцелуй)	
	Знакомство с народной культурой и традициями	Этот пальчик хочет спать (<i>поднимаем левую руку к себе ладонью</i>), Этот пальчик – прыг в кровать! (<i>начиная с мизинца, загибаем пальцы левой руки, используя правую</i>), Этот пальчик прикорнул, Этот пальчик уж заснул. Тише, пальчик, не шуми (<i>«разговариваем» с большим пальцем и разгибаем все остальные</i>), Братиков не разбуди! Встали пальчики, ура! В детский сад идти пора!	
	Знакомство с народной культурой и традициями	Первый пальчик в глине Второй в пластилине Третий в шоколаде Четвертый в мармеладе Склеились пальчики!!! Расклеились!!!	(большой стучается с указательным) (большой со средним) (большой с безымянным) (большой с мизинчиком) (сложить все пальчики в щепоть) (раскрыть широко ладошку)
	Знакомство с народной культурой и традициями	Вышивает, шьет иголка, Пальцу больно, Пальцу колко.	(Левая ладошка раскрыта, в правой руке — воображаемая иголка; иголка «шьет» и задевает кончик)

	традициями	указательного пальца на левой руке.) А наперсток (Дети делают правой рукой такое движение, как будто надевают на К девочке на пальчик указательный палец левой руки наперсток.) Прыг! Говорит иголке : (Шьют) -Шей, А колоться ты не смей! (Грозят указательным пальчиком левой руки.)
Апрель	Птицы	Мы построили скворечню Для весёлого скворца. (Попеременно постукиваем кулачками друг о друга и по столу.) Мы повесили скворечник Возле самого крыльца. (Сводим руки над головой.) Всё семейство вчетвером Проживает в доме том: (Попеременно постукиваем кулак о кулак и ладонь о ладонь.) Мать, отец и скворушки – Чёрненькие пёрышки. Соединяем каждый палец с большим пальцем на обеих руках одновременно, по 2 раза.)
	Весна	Весёлые льдинки Под самым карнизом, (сжимают и разжимают пальцы) Над самым оконцем Забралось в сосульки (стучат пальцами по столу) Весеннее солнце. (поднимают руки и делают «солнышко») Сверкая, бегут (сжимают и разжимают пальцы) По сосульками слезинки... И тают сосульки – (стучат пальцами по столу) Весёлые льдинки.
	Весна	Иди, весна, иди, красна, (Дети пальчиками «идут» по столу.) Принеси ржаной колосок, (Загибают по одному пальчику на Овсяный снопок, обеих руках, начиная с мизинца). Яблоки душистые, Груши золотистые, Большой урожай в наш край.
	Весна	Стучат всё громче дятлы, Синички стали петь

		(соединяем ладошки и изображаем «клювик», то раскрывая, то закрывая его) Встаёт пораньше солнце, Чтоб землю нашу греть (растопырить пальцы на обеих руках как лучики у солнца) Бегут ручьи под горку, Растаял весь снежок, (волнообразные движения ладонями, ладонь смотрит вниз на стол) А из под старой травки Уже глядит цветок. (ладони соединить и чуть раскрыть, чтобы получилась чашечка цветка)
Май	Растения – зеленый цвет Земли	Распускаются цветы (постепенно раскрываем сомкнутые в виде бутона ладони) Удивительной красоты. Этой раннюю весной, Ветерок зовет с собой. (ручками поманили к себе) Пробежаться по тропинке, (имитируем бег пальчиками по столу) Посчитать на речке льдинки (загибаем поочередно пальчики одной руки) И увидеть как из почки, Появляются листочки. (сложить ладошки друг на друга в виде листочка)
	Путешествие в мир насекомых и пресмыкающ ихся	Прилетела к нам вчера (Машут ладошками.) Полосатая пчела. А за нею шмель-шмелек (На каждое название насекомого загибают один пальчик.) И веселый мотылек, Два жука и стрекоза, Как фонарики глаза. (Делают кружочки из пальчиков и подносят к глазам.) Пожужжали, полетали, (Машут ладошками.) От усталости упали. (Роняют ладони на стол.)
	Здравствуй, лето!	- Что ты мне подаришь, лето? - Много солнечного света! (загибают по одному пальчику, В небе радугу-дугу (сначала на одной руке, а затем на другой) И ромашки на лугу! - Что еще подаришь мне? - Ключ, звенящий в тишине, Сосны, клены и дубы, Землянику и грибы! Подарю тебе кукушку, Чтоб, выйдя на опушку, Ты погромче крикнул ей: «Погадай мне поскорей!» И она тебе в ответ Нагадала много лет!

« Лето»

Что такое лето?

Это много света,
Это поле, это лес,
Это тысячи чудес,
Это в небе облака,
Это быстрая река,
Это яркие цветы,
Это синь высоты.

Дружат в нашей группе девочки и мальчики.
(соединять пальцы в «замок»)
С вами мы подружим маленькие пальчики.
(касание кончиков пальцев обеих рук)
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)

« Огород»

У Лариски — (По очереди разгибают пальчики из кулачка,
Две редиски. начиная с большого, на одной или обеих рук)
У Алешки —
Две картошки.
У Сережки-сорванца —
Два зеленых огурца.
А у Вовки —
Две морковки.
Да еще у Петьки
Две хвостатых редьки

«Компот»

Будем мы варить компот, Фруктов нужно много. Вот:	(Левую ладошку держат «ковшиком», указательным пальцем правой руки «мешают».)
Будем яблоки крошить, Грушу будем мы рубить. Отожмем лимонный сок, Слив положим и песок.	(Загибают пальчики по одному, начиная с большого.)
Варим, варим мы компот. Угостим честной народ.	(Опять «варят» и «мешают».)

«Машина каша»

Маша каши наварила,	(Указательным пальцем правой
Маша кашей всех кормила.	руки дети мешают в левой ладошке.)
Положила Маша кашу	
Кошке — в чашку,	(Загибают пальцы левой руки.)
Жучке — в плошку,	
А коту — в большую ложку.	
В миску курицам, цыплятам	
И в корытце поросятам.	
Всю посуду заняла,	(Разжимают кулачок.)
Все до крошки раздала.	(Сдувают «крошку» с ладошки.)

«ЕСТЬ У КАЖДОГО СВОЙ ДОМ»

У лисы в лесу глухом	(Дети загибают пальцы на обеих руках.)
Есть нора — надежный дом.	
Не страшны зимой метели	
Белочке в дупле на ели.	
Под кустами еж колючий	
Нагребает листья в кучу.	
Из ветвей, корней, коры	
Хатки делают бобры.	
Спит в берлоге косолапый,	
До весны сосет там лапу.	
Есть у каждого свой дом,	(Удары ладонями и кулачками поочередно.)
Всем тепло, уютно в нем.	

«ОСЕННИЕ ЛИСТЬЯ»

Раз, два, три, четыре, пять,	(Загибают пальчики, начиная с большого)
Будем листья собирать.	(Сжимают и разжимают кулачки.)
Листья березы,	(Загибают пальчики, начиная с большого)
Листья рябины,	
Листики тополя,	
Листья осины,	
Листики дуба мы соберем,	
Маме осенний букет отнесем.	(«Шагают» по столу пальчиками)
Этот пальчик дедушка	(потираем большой палец),
Этот пальчик бабушка	(трем указательный палец),
Этот пальчик папочка	(средний палец),
Этот пальчик мамочка	(безымянный пальчик),
Этот пальчик Я	(мизинчик)

Вместе дружная семья (сгибаем, разгибаем все пальчики вместе)!

«СЕМЬЯ»

Раз, два, три, четыре –	(сжимают и разжимают кулачки)
Кто у нас живёт в квартире?	(пожимают плечами)
Папа, мама, брат, сестрёнка,	(разгибают пальчики по одному)
Кошка Мурка, два котёнка,	(изображают кошечку)
Мой щенок, сверчок и я –	(имитация голоса)
Вот и вся моя семья!	(скрестили пальчики обеих рук между собой)

Стук, стук, постук, раздается где-то стук.
Молоточки стучат, строят домик для зайчат (кулачками друг о друга стучим).
Вот с такою крышей (ладошки над головой).
Вот с такими стенами (ладошки около щечек).
Вот с такими окнами (ладошки перед лицом).
Вот с такою дверью (одна ладошка перед лицом.)
И вот с таким замком (сцепили ручки).
На двери висит замок.
Кто его открыть бы мог?
Повертели,
Покрутили,
Постучали,
И – открыли! (расцепили ручки)

«ПОЧТАЛЬОН»

Что принес нам почтальон?	(Сжимают и разжимают кулачки.)
С толстой сумкой ходит он.	(«Шагают» пальчиками по столу.)
Перевод, журнал, газету,	(Загибают по одному пальчику)
В бандероли — две кассеты	
И письмо от тети Вали,	
Чтоб ее приезда ждали.	
Много есть профессий знатных,	(соединять пальцы правой руки с большим)
И полезных и приятных	(соединять пальцы левой руки с большого)
Повар, врач, маляр, учитель,	
Продавец, шахтёр, строитель...	(загибают по одному пальчику, начиная с большого)
Сразу всех не называю,	(сжимать и разжимать кулачки)
Вам продолжить предлагаю.	(вытянуть руки вперёд ладонями вверх)

« ТРАНСПОРТ »

Раз, два, три, четыре, пять (дети шагают на месте),
Будем транспорт называть.
По земле пассажиров возят (хлопают в ладоши)
Машина, автобус и поезд
(вращают перед собой воображаемый руль)
Самолет идет на взлет
(поднимают руки в стороны и покачивают ими, как самолет крыльями)
Корабль по морю плывет
(соединяют ладошки, изображая нос корабля, при этом слегка покачивают руками,
как будто корабль качается на волнах).

«ОБУВЬ»

Посчитаем в первый раз,
Сколько обуви у нас.
(Попеременные хлопки ладонями и удары кулачками по столу)
Туфли, тапочки, сапожки (На каждое название обуви загибают по
одному пальчику, начиная с большого.)
Для Наташки и Сережки,
Да еще ботинки
Для нашей Валентинки,
А вот эти валенки
Для малышки Галеньки.

«МЕБЕЛЬ»

Раз, два, три, четыре, (Загибают пальчики по одному)
Много мебели в квартире. (Сжимают и разжимают кулачки.)
В шкаф повесим мы рубашку, (Загибают пальчики)
А в буфет поставим чашку.
Чтобы ножки отдохнули,
Посидит чуть-чуть на стуле.
А когда мы крепко спали,
На кровати мы лежали.
А потом мы с котом
Посидели за столом,
Чай с вареньем дружно пили. (Попеременно хлопают в ладоши
и стучат кулачками.)
Много мебели в квартире.

«ПОДАРКИ»

Дед Мороз принес подарки: (Дети «шагают» пальчиками по столу.)
Буквари, альбомы, марки, (Загибают пальцы левой руки.)
Кукол, мишек и машины,
Попугая и пингвина,
Шоколадок полмешка
И пушистого щенка!
Гав! Гав!

«НОВЫЙ ГОД»

Наступает Новый год! хлопаем в ладоши
Дети водят хоровод. кисти сцеплены пальцами, руки вытянуты, кисти
внутри-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, 6, 7, 8, 9, 10. по очереди массируем каждый палец

«СНЕЖОК»

Раз, два, три, четыре, пять, (Загибают пальчики по одному.)
Мы во двор пришли гулять. («Идут» пальчиками.)
Бабу снежную лепили, («Лепят» комочек двумя ладонями.)
Птичек крошками кормили, (Крошащие движения всеми пальчиками-ми.)
С горки мы потом катались, (Ведут указательным пальцем
правой руки по ладони левой руки.)
А еще в снегу валялись. (Кладут ладошки на стол то одной,
то другой стороной.)
Все в снегу домой пришли. (Отряхивают ладошки.)
Съели суп и спать легли. (Движения воображаемой ложкой;
руки под щеку.)

«СНЕЖОК»

Раз, два, три, четыре,
(Загибаем пальчики по одному)
Мы с тобой снежок лепили,
(«Лепим» двумя руками)
Круглый, крепкий,
(Чертим руками круг)
Очень гладкий,
(Одной рукой гладим другую)
И совсем, совсем не сладкий.
(Грозим пальчиком)

«ОЙ, МОРОЗ, МОРОЗ,,,»

Ой, мороз, мороз, мороз
(указательным и средним пальцами обеих рук слегка пощипать себя)
Щиплет щеки (за щеки),
Щиплет нос (за нос),
Щиплет ушки (за уши),
Щиплет губки (за губы),
Забирается под шубки (прячут руки под мышки).
Чтоб согреться, посмотри (трут ладони друг о друга),
Всё, как следует, потри:
Щеки (потереть ладонями щеки),
Носик (потереть крылья носа),
Уши (потереть уши),
Губы (потереть губы),
Пар пошел даже от шубы
(разводят руки в стороны, складывают губы трубочкой, выдыхают через них).

«ЗИМА»

Пришла зима, трем ладошки друг о друга
Принесла мороз. пальцами массируем плечи, предплечья
Пришла зима, трем ладошки друг о друга
Замерзает нос. ладошкой массируем 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

«ПОНЕМНОЖКУ НА ЛАДОШКЕ»

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 груди

«ПРО МУЖЧИН»

1 вариант
Сегодня праздник всех отцов
(сжимают и разжимают пальцы)

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

2 вариант

Лётчик, моряк, пехотинец, танкист (последовательно соединять
Артиллерист, пограничник, связист - пальцы на обеих руках с большим)
Славные воины нашей страны, (хлопаем в ладоши)
Мир и покой охраняют они.

«МАМОЧКА»

1 вариант

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

2 вариант

Мамочка (кончики пальцев обеих рук соединены,
ладони на некотором расстоянии друг от
друга).

Мамочка-мама (на каждый слог мизинцы размыкаются и
смыкаются)

Милая моя (то же — безымянные пальцы)

Мамочка-мама (подушечки средних пальцев производят

те же

движения)

Я люблю тебя

(указательные пальцы соединяются и
разъединяются; при соприкосновении

подушечек

больших пальцев дети губами имитируют

поцелуй)

Этот пальчик хочет спать (поднимаем левую руку к себе ладонью),
Этот пальчик – прыг в кровать! (начиная с мизинца, загибаем пальцы левой
руки, используя правую),
Этот пальчик прикорнул,
Этот пальчик уж заснул.
Тише, пальчик, не шуми («разговариваем» с большим пальцем и разгибаем
все остальные),
Братиков не разбуди!
Встали пальчики, ура!
В детский сад идти пора!

Первый пальчик в глине

(большой стучается с указательным)

Второй в пластилине

(большой со средним)

Третий в шоколаде

(большой с безымянным)

Четвертый в мармеладе

(большой с мизинчиком)

Склеились пальчики!!!

(сложить все пальчики в щепоть)

Расклеились!!!

(раскрыть широко ладошку)

Вышивает, шьет иголка,

(Левая ладошка раскрыта,

Пальцу больно,

в правой руке — воображаемая иголка;

Пальцу колко.

иголка «шьет» и задевает кончик

указательного пальца на левой руке.)

А наперсток

(Дети делают правой рукой такое

В тот же миг

движение, как будто надевают на

К девочке на пальчик

указательный палец левой

Прыг!

руки наперсток.)

Говорит иголке :

(Шьют)

-Шей,

А колотья ты не смея! (Грозят указательным пальчиком левой руки.)

«МЫ ПОСТРОИЛИ СКВОРЕЧНЮ»

Мы построили скворечню
Для весёлого скворца.
(Попеременно постукиваем кулачками друг о друга и по столу.)
Мы повесили скворечник
Возле самого крыльца.
(Сводим руки над головой.)
Всё семейство вчетвером
Проживает в доме том:
(Попеременно постукиваем кулак о кулак и ладонь о ладонь.)
Мать, отец и скворушки –
Чёрненькие пёрышки.
Соединяем каждый палец с большим пальцем
на обеих руках одновременно, по 2 раза.)

«СОСУЛЬКИ»

Весёлые льдинки	
Под самым карнизом,	(сжимают и разжимают пальцы)
Над самым оконцем	
Забралось в сосульки	(стучат пальцами по столу)
Весеннее солнце.	(поднимают руки и делают «солнышко»)
Сверкая, бегут	(сжимают и разжимают пальцы)
По сосульками слезинки...	
И тают сосульки –	(стучат пальцами по столу)
Весёлые льдинки.	

«ВЕСНА»

1 вариант

Иди, весна, иди, красна, (Дети пальчиками «идут» по столу.)

Принеси ржаной колосок,
Овсяный снопок,
Яблоки душистые,
Груши золотистые,
Большой урожай в наш край.

(Загибают по одному пальчику на
обеих руках, начиная с мизинца).

2 вариант

Стучат всё громче дятлы,
Синички стали петь
(соединяем ладошки и изображаем «клювик», то раскрывая, то закрывая его)
Встаёт пораньше солнце,
Чтоб землю нашу греть
(растопырить пальцы на обеих руках как лучики у солнца)
Бегут ручьи под горку,
Растаял весь снежок,
(волнообразные движения ладонями, ладонь смотрит вниз на стол)
А из под старой травки
Уже глядит цветок.
(ладони соединить и чуть раскрыть, чтобы получилась чашечка цветка)

3 вариант

Распускаются цветы (постепенно раскрываем сомкнутые в виде
бутона ладони)
Удивительной красы.
Этой раннюю весной,
Ветерок зовет с собой. (ручками поманили к себе)
Пробежаться по тропинке, (имитируем бег пальчиками по столу)
Посчитать на речке льдинки (загибаем поочередно пальчики одной
руки)
И увидеть как из почки,
Появляются листочки. (сложить ладошки друг на друга в виде
листочка)

«ЛЕТО»

1 вариант

Прилетела к нам вчера

(Машут ладошками.)

Полосатая пчела.

А за нею шмель-шмелек

(На каждое название насекомого
загибают один пальчик.)

И веселый мотылек,

Два жука и стрекоза,

Как фонарики глаза.

(Делают кружочки из пальчиков и подносят

к глазам.)

Пожужжали, полетали,

(Машут ладошками.)

От усталости упали.

(Роняют ладони на стол.)

2 вариант

- Что ты мне подаришь, лето?

- Много солнечного света!

(загибают по одному пальчику,

В небе радугу-дугу

(сначала на одной руке, а затем на другой)

И ромашки на лугу!

- Что еще подаришь мне?

- Ключ, звенящий в тишине,

Сосны, клены и дубы,

Землянику и грибы!

Подарю тебе кукушку,

Чтоб, выйдя на опушку,

Ты погромче крикнул ей:

«Погадай мне поскорей!»

И она тебе в ответ

Нагадала много лет!