

*Физминутки и пальчиковые гимнастики.*

*Сентябрь*

**1 неделя " Детский сад"**

Физминутка "Детский сад"

Сначала буду маленьким, (Присесть)

К коленочкам прижмусь. (Обнять колени)

Потом я вырасту большим, (Встать)

До лампы дотянусь. (Руки вверх)

Пальчиковая гимнастика «Наша группа». .

В нашей группе все друзья. (Ритмично стучат кулачками друг о друга)

Самый младший – это я. (Разжимают пальчики, начиная

Это Маша, с мизинчика)

Это Саша,

Это Юра,

Это Даша.

**2 неделя "Игрушки"**

Физминутка «Буратино»

Движения выполняются по ходу стихотворения.

Буратино - потянулся,

Раз - нагнулся,

Два - нагнулся,

Руки в стороны развел,

Ключик, видно, не нашел.

Чтобы ключик нам достать,

Надо на носочки встать.

### Пальчиковая гимнастика «У Матрешиной сестрицы...»

У Матрешиной сестрицы      Ритмичные удары пальцами правой руки, начиная с указательного, по левой ладони.  
По деревне небылицы:      Ритмичные удары пальцами левой руки, начиная с указательного, по правой ладони.  
Ходит утка в юбке,      На каждое название животного загибают пальцы на руках, начиная с больших.  
В теплом полушубке,  
Курочка — в жилете,  
Петушок — в берете,  
Коза — в сарафане,  
Зайнышка — в кафтане,  
А всех их пригоже      Ритмичные чередующиеся хлопки в ладоши и удары кулачками.  
Корова в рогоже.

### 3 неделя "Огород. Овощи"

Пальчиковая гимнастика «Капуста»

Мы капусту рубим-рубим, (размашистые движения руками, как топором)

Мы капусту мнем-мнем, («мнут капусту»)

Мы капусту солим-солим, («берут» щепотку соли и «солят»)

Мы капусту жмем-жмем. (сгибания и разгибания кистей рук)

Физминутка «Овощи»

Раз, два, три, четыре, (Ходьба на месте)

Дети овощи учили: (Прыжки на месте)

Лук, редиска, кабачок, (Наклоны вправо-влево)

Хрен, морковка, чесночок (Хлопки в ладоши)

### 4 неделя " Сад. Фрукты. Ягоды"

Пальчиковая гимнастика «В сад за сливами».

(Загибаем поочередно пальцы)

Толстый палец и большой в сад за сливами пошел,

Указательный с порога указал ему дорогу.

Средний палец —самый меткий, он сбивает сливы с ветки.

Безымянный — собирает, а мизинчик-господинчик

В землю косточки бросает.

## Физминутка "Яблочко"

На носочки я встаю,      Поднятся на носки  
Яблочко я достаю,      Руки вверх  
С яблочком бегу домой,      Бег на месте  
Мамочке подарок мой!      Хлопки в ладоши

## Октябрь

### 1 неделя "Ранняя осень"

#### Физминутка «Осенью»

Вдруг закрыли небо тучи,      Поднимаются на носочки, поднимают  
Начал капать дождь колючий.      вверх руки.  
Долго дождик будет плакать, .

Разведет повсюду слякоть.      Приседают, держат руки на поясе.  
Грязь и лужи на дороге,      Ходьба на месте, высоко поднимая колени.  
Поднимай повыше ноги.

#### Пальчиковая гимнастика "Дождик"

Дождик, дождик      Стучи пальчиками поочередно  
Целый день  
Барабанит в стекла.  
Вся земля,      Сжимаем и разжимаем кулачки  
Вся земля  
От воды размокла...

### 2 неделя "Осенняя одежда, обувь, головные уборы"

#### Физминутка «Сапожки».

Нарядили ножки в новые сапожки,      Выставляем носочки поочередно  
Вы шагайте, ножки, прямо по дорожке.      Ходьба на месте  
Вы шагайте, топайте, по лужам не шлепайте,      Топот на месте  
В грязь не заходите, сапожки не рвите.      Прыжки на месте

#### Пальчиковая гимнастика «Новые кроссовки».

Как у нашей кошки Загибают по одному пальчику, начиная с больших, на обеих руках на каждой ноге сапожки.  
На ногах сапожки.  
Как у нашей свинки другое название обуви.  
На ногах ботинки.  
Как у пса на лапках  
Голубые тапки.

А козленок маленький  
Надевает валенки.  
А сыночек Вовка —  
Новые кроссовки.  
Вот так. Вот так. Ритмично выполняют хлопки ладоня-  
Новые кроссовки.ми и удары кулачками.

### ***3 неделя "Лес (деревья, грибы, ягоды)"***

Физминутка «Деревцо»

Ветер дует нам в лицо, (движения руками к себе)

Закачалось деревцо, (покачивания поднятыми руками)

Ветерок все тише-тише - (постепенное приседание)

Деревцо все выше-выше, (встать, потянуться на носочках)

Пальчиковая гимнастика «Грибы»

Этот пальчик в лес пошел,

Этот пальчик гриб нашел,

Этот пальчик чистить стал,

Этот пальчик жарить стал,

Этот пальчик сел и съел,

Оттого и потолстел.

### ***4 неделя "Семья. Части тела"***

Пальчиковая гимнастика "Моя семья"

Этот пальчик - дедушка,

Этот пальчик - бабушка, Этот пальчик - папочка,

Руку сжать в кулак, поочередно разжимать пальцы, начиная с большого.

Этот пальчик - мамочка,

Этот пальчик - я.

Вот и вся моя семья

Энергично сжать руку в кулак несколько раз.

Физминутка «Части тела»

Мы топаем ногами, (топают)

Мы хлопаем руками, (хлопают)

Качаем головой, (качают головой)

Мы руки поднимаем, (руки вверх)

Потом их опускаем, (руки вниз)

Мы руки подаем (руки в «замок»)

И бегаем кругом. (покружиться на месте)

### ***Ноябрь***

#### ***1 неделя "Домашние птицы и их птенцы"***

Физминутка "Как у наших у ворот"

Как у наших у ворот	Ходьба на месте
Петух зернышки клюет,	Прыжки на месте
Петух зернышки клюет,	
К себе курочек зовет.	Хлопки в ладоши

Пальчиковая гимнастика "Как-то летним вечерком"

Как-то летним вечерком	Сжимаем и разжимаем кулачки
Утята стаей шли гуськом.	
Шли они на пруд купаться,	Хлопки в ладоши
Порезвиться, поплескаться.	
Первый среди них — вожак.	Загибаем пальчики
Идет гордо: «Кря-кря-кряк!»	
У трех других утят	
Спинки желтые блестят.	
А последний поотстал.	
Очевидно, он устал.	
Из травы высокой вдруг,	
Вызвав у утят испуг,	
Еще двое выбегают,	
Место в стае занимают.	
Ну-ка быстро сосчитаем:	Сжимаем и разжимаем кулачки
Сколько было утят в стае?	

#### ***2 неделя "Домашние животные и их детеныши"***

Физминутка "Конь"

Конь меня в дорогу ждет, (руки за спиной сцеплены в замок)

Бьет копытом у ворот, (ритмичные поочередные поднимания согнутых в коленях ног)

На ветру играет гривой

Пышной, сказочно красивой, (покачивания головой, затем наклоны в стороны)

Быстро на седло вскочу,

Не поеду - полечу, (подскоки на месте)

Цок - цок - цок,

Цок - цок - цок, (руки полусогнуты в локтях перед собой)

Там за дальнею рекой

Помашу тебе рукой. (подскоки на месте)

Пальчиковая гимнастика «Буренушка».

Дай молока, Буренушка,

Показывают, как доят корову.

Хоть капельку — на доньшке.

Ждут меня котятки.

Делают «мордочки» из пальчиков.

Малые ребятки.

Дай им сливок ложечку,

Загибают по одному пальчику

на

Творогу немножечко,

руках, начиная с мизинцев, на

каждое

Масла, простоквашки,

название молочного продукта.

Молока для кашки.

Снова «доят».

Всем дает здоровье

Молоко коровье.

### ***3 неделя "Поздняя осень. Перелетные птицы"***

Физминутка «Лебеди»

Лебеди летят,

Крыльями машут, (плавные движения руками с большой амплитудой)

Прогнулись над водой,

Качают головой, (наклоны вперед, прогнувшись)

Прямо и гордо умеют держаться,

Тихо-тихо на воду садятся (приседания)

Пальчиковая гимнастика "Птички и ветер"

Маленькие птички, (сжимаем и разжимаем кулачки)

Птички-невелички,

По лесу летают,

Песни распевают. (машем руками, как крылышками)

Буйный ветер налетел, (руки вверх, раскачиваемся из стороны в сторону)

Птичек унести хотел.

Птички спрятались в дупло (соединили пальцы в "замок")

Там не тронет их никто.

#### ***4 неделя "Дикие животные и их детеныши"***

Физминутка «Три медведя»

Три медведя шли домой: (дети идут как медведи)

Папа был большой-большой, (поднимают руки вверх)

Мама с ним - поменьше ростом, (руки на уровне груди, вытянуты вперед)

А сыночек просто крошка, (салятся на корточки)

Очень маленький он был,

С погремушками ходил. (встают и имитируют игру на погремушках)

Пальчиковая гимнастика «Зайцы».

Импровизация движений пальцами (указательный палец заходит за средний; затем мизинец — за безымянный):

Под высокой сосной

Скачет зайка косою,

Под другою сосной

Скачет зайка другою.

### ***Декабрь***

#### ***1 неделя "Зима"***

## Физминутка «Зимой»

Как интересно нам зимой! (показывают большим пальцем вверх)

На санках едем мы гурьбой, (имитируют катание на санках)

Потом в снежки мы поиграем, (имитируют лепку и бросание снежков)

Все дружно лыжи одеваем, («одевают» лыжи, «берут» палки, «едут»)

Потом все встали на коньки, (изображают катание на коньках)

Зимой веселые деньки! (показывают большим пальцем вверх)

## Пальчиковая гимнастика «Снежинки»

Стою и снежинки в ладошку Ритмичные удары пальцами левой

ловлю. руки, начиная с указательного, по ла-

дони правой руки.

Я зиму, и снег, Ритмичные удары пальцами правой

и снежинки люблю, руки, начиная с указательного, по ладони

левой руки.

Но где же снежинки? На вопрос сжать кулаки, на ответ —

В ладошке вода, разжать.

Куда же исчезли снежинки? Куда? На первый вопрос сжать кулаки, на

второй — разжать.

Растаяли хрупкие льдинки-лучи... Мелкие потряхивания

расслабленными ладонями.

Как видно, ладошки мои горячи.

## 2неделя "Хвойные деревья"

### Пальчиковая гимнастика "Ёлочка"

Утром дети удивились, (разводят руки в стороны, подняв плечи)

Что за чудеса случились

Этой ночью новогодней.



Ожидали, что угодно, (сжимают и разжимают пальцы)  
А увидели парад:  
В ряд снеговики стоят, (руками рисуют в воздухе три круга)  
Глазки весело горят, (закрывают и открывают ладонями глаза)  
А перед ними ёлочка (хлопают в ладоши)  
Пушистая, в иголочках.

Физминутка "Мы к лесной лужайке вышли"

Мы к лесной лужайке вышли, (ходьба на месте)  
Поднимая ноги выше,  
Через кустики и кочки, (прыжки на месте)  
Через ветви и пенёчки.  
Кто высоко так шагал — (хлопки в ладоши)  
Не споткнулся, не упал.

**3 неделя "Новый год"**

Пальчиковая гимнастика «На елке»

Мы на елке веселились, Ритмичные хлопки в ладоши.  
И плясали, и резвились, Ритмичные удары кулачками.  
После добрый Дед Мороз«Шагают» по столу средним и указательным  
Нам подарки преподнес. пальцами обеих рук.  
Дал большущие пакеты, «Рисуют» руками большой круг.  
В них же — вкусные предметы: Ритмичные хлопки в ладоши.  
Конфеты в бумажках синих, Загибают пальчики на руках, начиная с больших.  
Орешки рядом с ними,  
Груша, яблоко, один  
Золотистый мандарин.

Физминутка «Новый год»

У всех Новый год,  
И у нас Новый год. (Делают шаг с притопом и одновременно хлопают в ладоши,  
поворачиваясь в правую сторону и в левую.)

Возле ёлочки зелёной Хоровод, хоровод.

К нам пришёл Дед Мороз. (Делают лёгкие наклоны головой в разные стороны, как бы сообщая друг другу эту новость.)  
Он игрушек, и хлопушек,  
И конфет нам принёс! (Кружатся на месте, подняв руки и вращая кистями.)  
Он добрый у нас,  
Он весёлый у нас,— (Делают шаг с притопом, одновременно хлопают)  
Возле ёлочки зелёной  
Сам пошел с нами в пляс. (Шагаем на месте)

#### ***4 неделя «Праздник новогодней ёлки. Новогодние игрушки»***

Пальчиковая гимнастика «Ёлка»

Елка быстро  
получается,                      Ладони от себя, пальчики пропускаются между собой (ладони под  
если пальчики                      углом друг к другу).  
сцепляются.                      Пальчики выставить вперед.  
Локотки ты подними,              Локотки к телу не прижимать.  
пальчики ты разведи.

Физминутка «Елка»

Горит огнями елочка, под нею тени синие,              Поднимаем руки вверх  
Колючие иголки, как будто в белом инее.              Опускаем через стороны, вниз  
Огни на елке яркие повсюду зажигаются.              Наклоны вправо, влево  
Во всех домах, по всей стране ребята улыбаются              Ходьба на месте, улыбка

### ***Январь***

***1 неделя (каникулы)***

***2 неделя «Зима»***

Физминутка «Зимой»

Мы погреемся немножко,              Натираем плечи  
Мы похлопаем в ладошки,              Хлопаем в ладоши  
Ножками потопаем                      Топаем на месте  
И себя похлопаем.                      Хлопаем по коленям

Пальчиковая гимнастика «Снежинки»

Стою и снежинки в ладошку              Ритмичные удары пальцами левой

ловлю.

руки, начиная с указательного, по ладони правой руки.

Я зиму, и снег,

Ритмичные удары пальцами правой

и снежинки люблю,

руки, начиная с указательного, по ладони левой руки.

Но где же снежинки?

На вопрос сжать кулаки, на ответ —

В ладошке вода,

разжать.

Куда же исчезли снежинки? Куда?

На первый вопрос сжать кулаки, на второй — разжать.

Растаяли хрупкие льдинки-лучи...  
Как видно, ладошки мои горячи,

Мелкие потряхивания расслабленными ладонями.

### ***3 неделя «Зимние забавы и развлечения»***

Пальчиковая гимнастика «Варежка»

Маша варежку надела: «Ой, куда я пальчик дела? Нету пальчика, пропал, в свой домишко не попал».

Сжать пальцы в кулачок.

Маша варежку сняла: «Поглядите-ка, нашла!»

Все пальцы разжать, кроме одного.

Ищешь, ищешь и найдешь, здравствуй, пальчик,  
как живешь?

Разогнуть оставшийся согнутым палец.

Сжать пальцы в кулачок.

Физминутка «Гуляют дети»

На дворе мороз и ветер, на дворе гуляют дети.

Ходьба на месте

Ручки, ручки согревают, ручки, ручки потирают.

Ребенок потирает руку об руку.

Чтоб не зябли наши ножки, мы потопаем немножко: топ-топ.

Ребенок топает ножками.

Нам мороз не страшен, вот как мы теперь попляшем.

Ребенок приплясывает.

### ***4 неделя «Зимующие птицы»***

Пальчиковая гимнастик «Птенчики в гнёздышках»

Птичка крылышками машет и летит к себе в гнездо.

Птенчикам своим расскажет, где она взяла зерно.

Физминутка «Птички»

Птички полетели,                      Имитация движений

Крыльями махали.

На деревья сели,                      Сели на корточки

Вместе отдыхали.

### ***Февраль***

***1 неделя «Одежда. Обувь»***

Физминутка «Сапожки».

Нарядили ножки в новые сапожки,                      Выставляем носочки поочередно

Вы шагайте, ножки, прямо по дорожке.                      Ходьба на месте

Вы шагайте, топайте, по лужам не шлепайте,                      Топот на месте

В грязь не заходите, сапожки не рвите.                      Прыжки на месте

Пальчиковая гимнастика «Новые кроссовки».

Как у нашей кошки Загибают по одному пальчику, начи-

На ногах сапожки.ная с бол ьших, на обеих руках на каж-

Как у нашей свинкикое название обуви.

На ногах ботинки.

Как у пса на лапках

Голубые тапки.

А козленок маленький

Надевает валенки.

А сыночек Вовка —

Новые кроссовки.

Вот так. Вот так. Ритмично выполняют хлопки ладоня-

Новые кроссовки.ми и удары кулачками.

***2 неделя «Дом. Мебель»***

Физминутка «Строим дом»

Стук-стук молотком,                      Имитация молотка

Строим, строим новый дом.      Ходьба на месте  
Ты, пила, пили быстрее,      Имитация пилы  
Домик строим для людей.      Прыжки на месте  
Пальчиковая гимнастика «Много мебели в квартире»  
Раз, два, три, четыре,      Загибают пальчики, начиная с больших,  
на обеих руках.  
Много мебели в квартире.      Сжимают а разжимают кулачки.  
В шкаф повесим мы рубашку,      Загибают пальчики, начиная с больших  
А в буфет поставим чашку.      на обеих руках,  
Чтобы ноги отдохнули, Посидим 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  
Много мебели в квартире.      стучат кулачками.

### ***3 неделя «День защитника отечества. Наша Армия»***

Физминутка «Пограничник»

Тропинки лесные.      Маршируют на месте  
Пахучие травы.  
За темным оврагом  
Простор полевой.  
Вечерней порою      Останавливаются, прикладывают воображаемый  
В дозор от заставы      бинокль к глазам, выполняют повороты.  
Идет пограничник      Вновь маршируют по кругу  
Страны часовой.  
Пальчиковая гимнастика «На параде»  
Как солдаты на параде,      Сжимаем, разжимаем кулачки.  
Мы шагаем ряд за рядом,

Левой — раз, левой — раз,      Хлопки в ладоши.  
Все захлопали в ладошки —  
Дружно, веселей!  
Застучали наши ножки  
Громче и быстрее!

#### ***4 неделя «Транспорт. Правила дорожного движения»***

Пальчиковая гимнастика «ЛОДОЧКА»

Две ладошки я прижму.

И по морю поплыву.

Две ладошечки, друзья,

Это лодочка моя.

Физминутка «Машины»

На улице нашей Дети шагают на месте.

Машины, машины. Имитируем

Машины малютки,                      руль.

Машины большие.

Спешат грузовые,              Прыжки на месте

Фырчат легковые.

Торопятся, мчатся,              Бег на месте

Как будто живые.

— Эй, машины, полный ход,              Хлопки в ладоши

Я — примерный пешеход:

Торопиться не люблю, Ходьба на месте.

Вам дорогу уступлю.

---

## **Гимнастика для пальчиков (пальчиковые игры для детей 4-6 лет)**

1.

### **КАПИТАН**

Концы пальцев направить вперед, прижать руки ладонями друг к другу, слегка приоткрыв. Проговаривая стишок, показывать, как лодка качается на волнах, а затем плавными движениями рук - сами волны. Потом по тексту стиха показать чайку, скрестив руки, соединив ладони тыльной стороной и помахав пальцами, сжатыми вместе. Выпрямленными ладонями с пальцами, прижатыми друг к другу изобразить рыбок. Плавными движениями ладоней показать, как рыбы плывут в воде.

Я плыву на лодке белой  
По волнам с жемчужной пеной.  
Я - отважный капитан,  
Мне не страшен ураган.

Чайки белые кружатся,  
Тоже ветра не боятся.  
Лишь пугает птичий крик  
Стайку золотистых рыб.

И, объездив чудо-страны,  
Посмотрев на океаны,  
Путешественник-герой,  
К маме я вернусь домой.

### **2. ДОМИК**

Проговаривая этот стишок, сопровождайте его движениями рук. Пусть ребенок подражает Вашим действиям.

Под грибом - шалашик-домик,  
(соедините ладони шалашиком)  
Там живет веселый гномик.  
Мы тихонько постучим,  
(постучать кулаком одной руки о ладонь другой руки)  
В колокольчик позвоним.  
(ладони обеих рук обращены вниз, пальцы скрещены;  
средний палец правой руки опущен вниз и слегка качается).  
Двери нам откроет гномик,  
Станет звать в шалашик-домик.  
В домике дощатый пол,  
(ладони опустить вниз, ребром прижать друг к другу)  
А на нем - дубовый стол.  
(левая рука сжата в кулак,  
сверху на кулак опускается ладонь правой руки)  
Рядом - стул с высокой спинкой.  
(направить левую ладонь вертикально вверх,

к ее нижней части приставить кулачок правой руки  
большим пальцем к себе)  
На столе - тарелка с вилкой.  
(ладонь левой руки лежит на столе и направлена вверх,  
изображая тарелку, правая рука изображает вилку:  
ладонь направлена вниз, четыре пальца выпрямлены  
и слегка разведены в стороны, а большой прижат к ладони)  
И блины горой стоят -  
Угощение для ребят.

### **3. ГРОЗА**

Капли первые упали,  
(слегка постучать двумя пальцами каждой руки по столу)  
Пауков перепугали.  
(внутренняя сторона ладони опущена вниз;  
пальцы слегка согнуть и, перебирая ими,  
показать, как разбегаются пауки)  
Дождик застучал сильней,  
(постучать по столу всеми пальцами обеих рук)  
Птички скрылись средь ветвей.  
(скрестив руки, ладони соединить тыльной стороной;  
махать пальцами, сжатыми вместе).  
Дождь полил как из ведра,  
(сильнее постучать по столу всеми пальцами обеих рук)  
Разбежалась детвора.  
(указательный и средний пальцы обеих рук бегают по столу,  
изображая человечков; остальные пальцы прижаты к ладони).  
В небе молния сверкает,  
(нарисуйте пальцем в воздухе молнию)  
Гром все небо разрывает.  
(барабанить кулаками, а затем похлопать в ладоши)  
А потом из тучи солнце  
(поднять обе руки вверх с разомкнутыми пальцами)  
Вновь посмотрит нам в оконце!

### **4. БАРАШКИ**

Ладони обеих рук опущены вниз. Локти разведены в разные стороны. Указательные пальцы и мизинцы обеих рук согнуты колечком и выдаются вперед, изображая рога барашков. Остальные пальцы прижаты к ладоням. Бодаться рогами, слегка ударяя согнутыми указательным пальцем и мизинцем одной руки об указательный палец и мизинец другой руки.

Захотели утром рано  
Пободаться два барана.  
Выставив рога свои,  
Бой затеяли они.  
Долго так они бодались,  
Друг за друга все цеплялись.



Но к обеду, вдруг устав,  
Разошлись, рога подняв.

## 5. МОЯ СЕМЬЯ

Поднять руку ладонью к себе и в соответствии с текстом стиха в определенной последовательности пригибать пальцы, начиная с безымянного, затем мизинец, указательный палец, средний и большой.

Знаю я, что у меня  
Дома дружная семья:  
Это - мама,  
Это - я,  
Это - бабушка моя,  
Это - папа,  
Это - дед.  
И у нас разлада нет.

## 6. КОШКА И МЫШКА

Мягко кошка, посмотри,  
Разжимает коготки.  
(пальцы обеих рук сжать в кулак и положить на стол ладонями вниз;  
затем медленно разжать кулаки, разводя пальцы в стороны, показывая,  
как кошка выпускает коготки; при выполнении движений кисти рук  
отрываются от стола, затем кулак или ладонь снова кладутся на стол)  
И легонько их сжимает -  
Мышку так она пугает.  
Кошка ходит тихо-тихо,  
(ладони обеих рук лежат на столе; локти разведены в разные стороны;  
кошка (правая рука) крадется: все пальцы правой руки  
медленно шагают по столу вперед. Мышка (левая рука) убегает:  
пальцы другой руки быстро движутся назад).  
Половиц не слышно скрипа,  
Только мышка не зевает,  
Вмиг от кошки удирает.

---

«Вышел дождик на прогулку».

Вышел дождик на прогулку.      Указательным и средним  
пальцами обеих рук «шагают» по столу.

Он бежит по переулку.      Загибают по одному пальцу на обеих

Барабанит по окошку,      руках на каждую строку.

Напугал большую кошку,



Варим, варим мы компот.

Опять «варим» и «мешаем».

Угостим честной народ.

Н. Нищева

**«Апельсин».**

Мы делили апельсин,

Идут по кругу, взявшись за руки.

Много нас, а он один.

Эта долька —

Останавливаются лицом в круг.

Для ежа.

Загибают по одному пальцу на обеих

Эта долька —

руках, начиная с больших, на каждое

Для стрижа.

название животного.

Эта долька —

Для утят.

Эта долька —

Для котят.

Эта долька —

Для бобра.

А для волка —

Изображают пасть волка двумя руками.

Кожура.

Он сердит на нас —

Приседают. Закрывают голову руками.

Беда!!!

Разбегайтесь,

Разбегаются.

Кто куда.

**«Слива».**

Сливу я держу в руке,

Кладут мячик на правую ладошку.

Зажимаю в кулаке,

Крепко сжимают его.

Отпускаю, разжимаю

Раскрывают ладонь.

И ладошками катаю.

Катают мячик между ладонями.

Н. Нищева

**«В магазине».**

У метро - стеклянный дом.

Дети идут по кругу, взявшись за  
руки.

Покупаем в доме том

Помидоры и капусту,

Останавливаются лицом в

круг, загибают по одному

пальцу сначала, на левой

Лук и перец очень вкусный

руке, потом - на правой на

Сок, бананы, апельсины,

каждое название овощей и

Киви, свеклу, мандарины

фруктов.

Это место - просто склад

Вновь идут по кругу, взявшись за  
руки.

Витаминов для ребят.

Н. Нищева.

**«Корзина с овощами».**

С большою корзиной иду в огород.

Дети идут по кругу, держась

На грядках растет разноцветный народ.

за руки.

Тут красный, пузатый сеньор помидор.

На каждое название

А там кабачок, оседлавший забор.

овоца загибают по одному

Румяный редис принакрылся листком,

пальцу сначала на правой,

а потом на левой руке.

Зеленый лучок дружно всходит рядком.

Как солнышко, желтая репка горит

И с черною редькой, смеясь, говорит.

Лиловый атласный висит баклажан.

Он здесь словно гость из диковинных стран.

Вот рыжей лисицей крадется морковка,

А тут чеснока две седые головки

И сочный, кудрявый, хрустящий салат.

Все дружно в корзине горою лежат.

Вновь идут по кругу,

Держась за руки.

Н. Нищева.

«Грибы».

Топ-топ - пять шагов,

«Шагают» пальчиками по столу.

В туесочке пять грибов.

Переплели пальцы – сделали

туесочек, большие пальцы — ручка.

Мухомор красный - гриб опасный.

Загибают по одному

пальцу на обеих руках на

каждое название гриба,

начиная с мизинца.

А второй - лисичка,

Рыжая косичка.

Третий гриб — волнушка,

Розовое ушко.

А четвертый гриб — сморчок,

Бородатый старичок.

Пятый гриб — белый,

Ешь его смело!

«Гномики-прачки».

Всем водички принесла. Жили-были в домике

Сжимают и разжимают кулачки.

## **Маленькие гномики:**

Токи, Пики, Лики, Чики, Микки.      Загибают пальчики, начиная с  
больших.

Раз, два, три, четыре, пять,      Разгибают пальчики, начиная с  
больших.

Стали гномики стирать:      Трут кулачки друг о друга.

Токи — рубашки,      Загибают пальчики, начиная с  
больших.

Пики — платочки,

Лики — штанишки.

Чики      носочки.

Микки умница была,

Всем водичку носил.

## **«Машина каша».**

Маша каши наварила,      Указательным пальцем правой руки Маша кашей всех  
кормила.      «мешают» в левой ладошке.

Положила Маша кашу

Кошке — в чашку,      Загибают по одному пальчику на обеих

Жучке — в плошку,      руках на каждое название посуды.

А коту — в большую ложку,

В миску курицам, цыплятам

И в корытце поросятам.

Всю посуду заняла,      Разжимают пальцы.

Все до крошки раздала.      Сдувают воображаемые  
крошки с ладони.

Н. Нищева.

### **«За ягодами».**

Раз, два, три, четыре, пять,      Пальчики обеих рук «здороваются»,  
начиная с больших.

В лес пойдем мы погулять.      Обе руки «идут» пальчиками  
по столу.

За черникой,      Загибают пальчики, начиная с больших.

За малиной,

За брусникой,

За калиной.

Землянику мы найдем

И братишке отнесем.

Н. Нищева.

### **«Есть у каждого свой дом».**

У лисы в лесу глухом      Дети загибают пальцы на обеих  
руках по

Есть нора — надежный дом.      одному пальцу на каждое  
двустипшие.

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 он лапу.

Есть у каждого свой дом, Поочередно хлопают в ладоши и  
ударяют  
Всем тепло, уютно в нем. друг о друга кулачками обеих рук.  
«Снежок».

Раз, два, три, четыре, Загибают пальчики, начиная с  
большого.  
Мы с тобой снежок слепили. «Лепят», меняя положение  
ладоней.  
Круглый, крепкий, очень гладкий Показывают круг,  
сжимают ладони вместе,  
глядят одной ладонью другую.  
И совсем-совсем не сладкий. Грозят пальчиком.  
Раз — подбросим. Подбрасывают воображаемый  
снежок, смотрят вверх.  
Два — поймаем. Приседают, ловят воображаемый  
снежок.  
Три — уроним. Встают, роняют воображаемый  
снежок.  
И... сломаем. Топают.

Н. Нищева.

**«Мы во двор пошли гулять».**

Раз, два, три, четыре, пять, Загибают пальчики по одному.  
Мы во двор пошли гулять. «Идут» по столу указательным  
и средним пальчиками.  
Бабу снежную лепили, «Лепят» комочек двумя ладонями.  
Птичек крошками кормили, «Крошат хлебушек» 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.

Н Нищева.

### **«Снежинки».**

Стою и снежинки Ритмичные удары пальцами левой  
в ладошку ловлю. руки, начиная с указательного, по  
ладони правой руки.

Я зиму, и снег, Ритмичные удары пальцами  
и снежинки люблю. правой руки, начиная  
с указательного, по ладони левой руки.

Но где же снежинки? На первый вопрос сжать кулаки,  
В ладошке вода!.. на второй — разжать.

Куда же исчезли снежинки? Куда? На первый вопрос сжать  
кулаки, на второй — разжать.

Растаяли хрупкие льдинки-лучи... Мелкие потряхивания  
расслабленными ладонями.

Как видно, ладошки мои горячи.

Н. Нищева

### **«Елочка».**

Перед нами елочка: Пальцы рук переплетены, из больших  
пальцев — «верхушка» елочки.  
Шишечки, иголки, Сжатые кулачки, потом  
растопыренные пальчики.  
Шарики, фонарики, «Шарики» из пальцев вверх,  
«фонарики» — вниз.  
Зайчики и свечки, «Ушки» из указательных и средних  
пальчиков, потом — сложенные  
вместе ладони.  
Звезды, человечки. Ладони сложены, пальцы расправлены,  
потом указательные и средние  
пальцы стоят на столе.

Н. Нищева.

### **«Кормушка».**

Сколько птиц к кормушке нашей Ритмично сжимают и  
разжимают кулачки.  
Прилетело? Мы расскажем. Машут перекрестно  
сложенными ладонями.  
Две синицы, воробей, На каждое название птицы дети Шесть щеглов и голубей,  
загибают по одному пальчику  
Дятел в пестрых перышках. начиная с больших.  
на обеих руках,  
Всем хватило зернышек! Трут большие пальчики об  
указательные, как бы  
насыпают корм в кормушку.

Н. Нищева.



Попросила уточка чуточку,

Только попробовать!

Сел пес,

Приседают. Принимают позу

«мыслителя».

Стал гадать —

Дать или не дать.

Погадал-погадал,

Пожевал-пожевал...

И сказал:

Встают. Разводят руками.

— Я бы дал!

У меня у самого

Больше нету ничего!

Э. Мошковской.

### «Буренушка».

Дай молока, Буренушка,

Дети показывают, как доят

корову.

Хоть капельку — на доньшке.

Ждут меня котятки,

Делают «мордочки» из

пальчиков.

Малые ребятки.

Дай им сливок ложечку,

Загибают по одному пальчику

Творогу немножечко,

на обеих руках, начиная с мизинцев, на

Масла, простоквашки,

каждое название молочного продукта.

Молока для кашки.

Снова «доют».





Тигр, жираф, огромный слон, На каждое название животного Зебра, пума и бизон,  
загибают по одному пальцу, начиная с Два шакала, бегемот, мизинца  
правой руки .К концу Он стоит разинув рот. стихотворения, назвав льва,

А над ними — царь зверей. дети сжимают все пальцы в кулаки.

Назови его скорей!

Н. Нищева.

### «Где обедал, воробей?»

— Где обедал, воробей? Машут перекрещенными ладошками.

— В зоопарке у зверей. Ладонками изображают  
раскрывающуюся пасть.

Пообедал я сперва На каждое название животного загибают За решеткою у льва.  
по одному пальцу сначала на левой, Подкрепился у лисицы,  
потом на правой руке.

У моржа попил водицы,

Ел морковку у слона,

С журавлем поел пшена.

Погостил у носорога,

Отрубей поел немного.

Побывал я на пиру

У хвостатых кенгуру.

Был на праздничном обеде

У мохнатого медведя.

А зубастый крокодил Опиет изображают ладошками Чуть меня не проглотил.  
раскрывающуюся пасть.

С- Маршак.

### «Ласточка».

Ласточка, ласточка, На каждую строку на обеих руках Милая касаточка,  
большие пальцы касаются дважды Ты где была, каждого пальца,  
начиная с указательных.

Ты с чем пришла?

— За морем бывала,  
Весну добывала.  
Несу, несу  
Весну - красну.

### Русская народная песня.

#### «Ежик».

Желтых листьев целый ворох,      Сидят на корточках, выполняют Ре-гпя нет а в листьях  
шорох.      взмахи руками вправо-влево.

Это еж, почуяв осень,      Переллагаются по кругу на корточках.

Хорошо, что он колючий, -      Встают, выполняют прыжки  
на носочках.

Сам теперь как листьев куча!      Руки держат на поясе.

Нужно листьями скорей      Опять приседают и выполняют

Спальню выстелить в норе.      взмахи руками.

Е. Стюарт.

#### «Речные рыбы».

Окунь, щука, сом, суда,      Загибают пальцы на правой руке,

Ты считай не просто так.      Начиная с мизинца, на каждое  
название рыбы.

Жерех, язь, плотва, уклеика.      Продолжают загибать пальцы,

Ты считай-ка! Не робей-ка!      переходя на левую руку.

А еще большой карась.

Назови всех еще раз.      Перечисляют названия рыб, вновь  
загибая пальцы.

Н. Нищева.

#### «Рыбка».





Десять — из-за поворота

Вижу Нарвские ворота.

Н. Нищева.

### «НАСЕКОМЫЕ НАД ЛУГОМ»

-Жу-жу-жу,-жужжит пчела: (Дети поднимают руки в стороны и

Я лечу из далека ритмично ими машут,

как крылышками.)

-Зу-зу-зу,-комар пищит. (Ритмично «выбрасывают»

указательные пальцы вперед.)

-Уф-уф-уф,-как паровоз (Ритмично притопывают ногами.)

Шмель пыхтит, пыльцу повез.

Жук гудит: «Гу-жу,гу-жу. (Ритмично хлопают в ладоши.)

Я любого разбужу.»

### «Цветок»

Вырос высокий цветок на поляне, (запястья соединить, ладони

развести в стороны,

пальцы слегка округлить.)

Утром весенним раскрыл лепестки. (развести пальцы рук)

Всем лепесткам красоту и питание (ритмично двигать пальцами

вместе врозь).

Дружно дают под землей корешки. (ладони опустить вниз, тыльной

стороной прижать друг к другу,

пальцы развести.)

«Давай подружим пальчики»

Дружат в нашей группе - (пальцы рук соединяются в замок)

девочки и мальчики.

Мы с тобой подружим - (ритмичное касание пальцев обеих рук)

маленькие пальчики.

Раз, два, три, четыре, пять- (поочередное касание одноименных  
пальцев, начиная с мизинцев)

Начинай считать опять –

Раз, два, три, четыре, пять- (поочередное касание одноименных  
пальцев, начиная с больших пальцев)

Мы закончили считать- (руки вниз, встряхнуть руками)