

СЕНТЯБРЬ

<i>№1</i> <i>Пальчиковая гимнастика: «Дедушка и бабушка»</i> Здесь бабушкины очки (соединить большие и указательные пальцы обеих рук в колечки и приложить к глазам), А вот ее чашка (сложить руки чашкой). Любит она руки вместе сложить (положить одну ладонь на другую) И на колени положить (затем положить руки на колени). Здесь у дедушки очки (аналогично предыдущему действию, только очки сделать большего размера), А там его палка (одну прямую руку опустить вниз и сжать кулак). Любит он почитать (согнуть руки перед собой, развернув раскрытыми ладонями вверх, изображая книжку), А затем немного поспать (сложить ладошки под щечкой и закрыть глаза).	<i>№2</i> <i>Пальчиковая гимнастика: «Осенние листочки»</i> Раз, два, три, четыре, пять (начинаем загибать пальчики под счет) Пойдем листья собирать (сжимать и разжимать кулачки) Листья березы, листья осины (загибать поочередно пальчики) Листья тополя и рябины, Листики дуба мы соберем И букет домой принесем (вытянуть руки вперед, сжав пальчики в кулачки).
<i>№3</i> <i>Пальчиковая гимнастика: «рыбки»</i> Рыбки плавали, ныряли В чистой тепленькой воде (сложить пальцы щепоткой, совершая волнообразные движения всей рукой – от плеча до кисти): То сожмутся (очень плотно сжать пальцы), Разожмутся (растопырить пальчики в стороны), То зароятся в песке (сложить пальчики вместе и поочередно совершать движения руками, как будто раскапываете песок).	<i>№4</i> <i>Пальчиковая гимнастика: «Приветствие»</i> Здравствуй, солнце золотое (растопырить пальчики в разные стороны) Здравствуй, небо голубое (поднять руки вверх) Здравствуй, свежий ветерок (покачать поднятыми руками) Здравствуй, кудрявый дубок (соединить пальчики над головой, округлив руки). Мы живем в родном краю (развести руки в разные стороны). Я Вас всех люблю (обнять себя руками).

ОКТАБРЬ

<i>№5</i> Пальчиковая гимнастика: «Угощение» Сушки, сушки, сушки, сушки (поочередно соединяем колечком большой пальчик с остальными, начиная с указательного, можно одновременно на двух руках), Пироги (сложить ладошки вместе, слегка округлив их, в форме пирожка), Блины (хлопнуть правой ладошкой по левой руке, потом – наоборот), Ватрушки (протянуть вперед обе раскрытые ладони).	<i>№6</i> Пальчиковая гимнастика «Игрушки» Цель: развитие мелкой моторики, координации движений пальцев рук. Мой весёлый круглый мяч, (Одной рукой бьём по воображаемому мячу.) Щёки круглые не прячь! (Смена рук.) Я тебя поймаю, (Двумя руками, соединив одноимённые пальцы, показываем мяч.) В ручках покатаю! (Покатали воображаемый мяч между ладоней.)
<i>№7</i> Пальчиковая гимнастика «Игрушки» Цель: развитие мелкой моторики, координации движений пальцев рук. Я с игрушками играю: (Руки перед собой, сжимаем-разжимаем пальцы обеих рук.) Мячик я тебе бросаю, (Протягиваем руки вперёд – «бросаем мяч».) Пирамидку собираю, (Прямые кисти ладонями вниз поочередно кладём друг на друга несколько раз.) Грузовик везде катаю. (Двигаем перед собой слегка раскрытой кистью правой руки – «катает машинку».)	<i>№8</i> Пальчиковая гимнастика «Ягоды» Цель: развитие мелкой моторики, координации движений пальцев рук. С ветки ягодки снимаю, (Пальцы расслаблены, свисают вниз. Пальцами другой руки погладит каждый пальчик от основания до самого кончика, как будто снимая с него воображаемую ягодку.) И в лукошко собираю. (Обе ладошки сложить перед собой чашечкой.) Будет полное лукошко, (Одну ладошку, сложенную лодочкой, накрыть другой также сложенной ладошкой.) Я попробую немножко. (Одна сложенная ладошка имитирует лукошко, другой рукой Я поем ещё чуть-чуть, достать воображаемые ягоды и отправить их в рот.) Лёгким будет к дому путь! (Имитируя ножки, средний и указательный пальчики на обеих руках «убегают» как можно дальше.)

НОЯБРЬ

<i>№9</i> Пальчиковая гимнастика «Грибы» Цель: развитие мелкой моторики, координации движений пальцев рук. Красный-красный мухомор - (Соединяем кончики пальцев – изображаем шляпу гриба.) Белых крапинок узор. (Одна рука – «шляпка гриба», указательным пальцем другой рука показываем «крапинки».) Ты красивый, но не рвём! (Погрозили пальчиком.) И в корзинку не берём! (Прямая ладонь от себя – отодвигающий жест.)	<i>№10</i> Пальчиковая гимнастика «Осень» Цель: развитие мелкой моторики, координации движений пальцев рук. Вышла осень погулять, («Идём» указательным и средним пальцами одной руки.) Стала листья собирать. (Одной рукой «подбираем» листья и «кладём» в другую.)
<i>№11</i> Пальчиковая гимнастика «Деревья» Цель: развитие мелкой моторики, координации движений пальцев рук. Здравствуй, лес, (Поднять обе руки ладонями к себе, широко расставить пальцы.) Дремучий лес, Полный сказок и чудес!	<i>№12</i> Пальчиковая гимнастика «Овощи» Цель: развитие мелкой моторики, координации движений пальцев рук. Я – зелёная капуста, (Руки перед собой образуют круг.) Без меня в кастрюле пусто. (Наклонили голову – «заглядываем в кастрюлю».) Листья снимете с меня, (Разводим руки в стороны.) И останусь только я!

ДЕКАБРЬ

№13 Пальчиковая гимнастика «Фрукты» Цель: развитие мелкой моторики, координации движений пальцев рук. Жёлтый-жёлтый наш лимон, (Одноимённые пальцы соединяются подушечками – показываем лимон.) Кислым соком брызжет он. (Пальцы резко разводим в стороны.) В чай его положим (Соединяем большой, указательный и средний пальцы одной руки и «опускаем лимон в чай».) Вместе с жёлтой кожей. (Пальцы в том же положении, делаем вращательные движение «помешиваем чай».)	№14 Пальчиковая гимнастика «Одежда» Цель: развитие мелкой моторики, координации движений пальцев рук. Я надену сапоги, (Показываем на ноги, туловище, голову.) Курточку и шапку. И на руку каждую (Одна рука выпрямленными пальцами вверх, другая – проводит по мизинцу и ребру ладони, показывая направление надевания перчаток.) Натяну перчатку. (Смена рук.)
№15 Пальчиковая гимнастика «Овощи - фрукты» Цель: развитие мелкой моторики, координации движений пальцев рук. В огороде много гряд, (Сжимают и разжимают пальцы.) Тут и репа, и салат, (Загибают пальцы поочередно.) Тут и свёкла, и горох, А картофель разве плох? Наш зелёный огород (Хлопают в ладоши.) Нас прокормит целый год.	№16 Пальчиковая гимнастика «Обувь» Цель: развитие мелкой моторики, координации движений пальцев рук. Обуваем ножки бегать по дорожке. (Двумя пальцами «шагают» по столу.) Повторяй за мной слова: (Сжимают и разжимают пальцы.) Ножка – раз, ножка – два! (Ставят два пальца на стол и поднимают по одному.) В магазине покупают (Сжимают и разжимают пальцы.) И на ножки надевают Папа, мама, брат и я – (Загибают пальцы на руках.) Любит обувь вся семья. («Шагают» пальцами по столу.)

ЯНВАРЬ

№17 Пальчиковая гимнастика «Новогодний праздник» Цель: развитие мелкой моторики, координации движений пальцев рук. - Здравствуй, Дедушка Мороз! (Ладонь поглаживает подбородок – «бороду» Деда Мороза.) Что в подарок нам принёс? (Руки вперёд ладонями вверх.) - Громкие хлопушки, (Хлопнуть в ладоши.) Сладости, игрушки. (Вертим кистями.)	№18 Пальчиковая гимнастика «Зима» Цель: развитие мелкой моторики, координации движений пальцев рук. Снег ложится на дома, (Руки разводим в стороны, ладонями вниз.) Улицы и крыши. (Руки «домиком».) Тихо к нам идёт зима, (Палец к губам. «Идём» указательным и средним пальцами одной руки.) Мы её не слышим... (Рука за ухом.)
№19 Пальчиковая гимнастика «Продукты питания» Цель: развитие мелкой моторики, координации движений пальцев рук. Муку в тесто замесили, (Сжимают и разжимают пальцы.) А из теста мы слепили (Прихлопывают ладонями, «лепят».) Пирожки и плюшки, (Поочередно разгибают пальцы, начиная с мизинца.) Сдобные ватрушки, Булочки и калачи – (Обе ладони разворачивают вверх.) Всё мы испечем в печи. Очень вкусно! (Гладят животы.)	№20 Пальчиковая гимнастика «Зимние забавы» Цель: развитие мелкой моторики, координации движений пальцев рук. Что зимой мы любим делать? (Поочередно соединяют большой палец с остальными.) В снежки играть, На лыжах бегать, На коньках по льду кататься, Вниз с горы на санках мчаться.

ФЕВРАЛЬ

<i>№21</i> Пальчиковая гимнастика «Посуда» Цель: развитие мелкой моторики, координации движений пальцев рук. Из тарелок, как один, (Ладони вместе перед собой «тарелка».) Суп мы ложками едим. (Вращательные движения рукой с воображаемой ложкой.) Вилкой кушаем котлеты, (Указательный и средний пальцы выпрямлены, большой палец придерживает безымянный и мизинец – «держим вилку».) Ножик режет нам омлеты. («Режем» прямой ладонью взад-вперёд.)	<i>№22</i> Пальчиковая гимнастика «Части тела» Цель: развитие мелкой моторики, координации движений пальцев рук. У меня есть голова, (Слушаем стихотворение и указываем на соответствующие части тела.) Грудь, живот, а там – спина, Ножки – чтобы поскакать, Ручки – чтобы поиграть.
<i>№23</i> Пальчиковая гимнастика «Домашние животные» Цель: развитие мелкой моторики, координации движений пальцев рук. Вот, убрав царапки, («Моем руки».) Кошка моет лапки. Мордочку и ушки (Круговые движения ладонью по лицу.) На своей макушке. (Чуть согнутые ладошки движутся за ушами – показываем, как кошка моет ушки.)	<i>№24</i> Пальчиковая гимнастика «Детёныши домашних животных» Цель: развитие мелкой моторики, координации движений пальцев рук. Побежали вдоль реки (Двигают указательными и средними пальцами по поверхности стола от себя к краю. Повторяют несколько раз.) Котята наперегонки.

МАРТ

<i>№25</i> Пальчиковая гимнастика «Дикие животные наших лесов» Цель: развитие мелкой моторики, координации движений пальцев рук. Заяц и ёжик навстречу друг другу (Указательные и средние пальцы обеих рук «идут» навстречу друг другу.) Шли по дорожке по полю, по лугу. Встретились – и испугались они. (Стукнуть кулачками.) Быстро бежали – поди догони! (Снова пальцы «идут», но теперь в разные стороны.)	<i>№26</i> Пальчиковая гимнастика «Капуста» Цель: развитие мелкой моторики, координации движений пальцев рук. (Движения прямыми ладонями вверхвниз, поочередное поглаживание подушечек пальцев, потирать кулачок о кулачек. Сжимать и разжимать кулачки.) Мы капусту рубим-рубим, Мы капусту солим-солим, Мы капусту трём-трём, Мы капусту жмём-жмём.
<i>№27</i> Пальчиковая гимнастика «Дружба» Цель: развитие мелкой моторики, координации движений пальцев рук. (Обхватить правой ладонью левую и покачивать в ритме стихотворения.) Дружат в нашей группе Девочки и мальчики. (Обхватить левую ладонь правой и покачивать в ритме стихотворения.) Мы с тобой подружим Маленькие пальчики. (Соединить пальчики обеих рук, начиная с большого. Затем соединять, начиная с мизинца.) Один, два, три, четыре, пять. Пять, четыре, три, два, один.	<i>№28</i> Пальчиковая гимнастика «Варим кашу» Цель: развитие мелкой моторики, координации движений пальцев рук. Настя кашу варила, Деток кормила. (Загибаем пальцы по одному, начиная с мизинца) Этому дала, Этому дала, Этому дала, Этому дала, (Подёргать большой палец) А этому не дала. (Разгибаем пальцы по одному. Здесь можно придумывать свои причины, по которым последний пальчик не получил каши) Он сено не косил, Корову не доил, Тесто не месил, И печку не топил.

АПРЕЛЬ

№29 Пальчиковая гимнастика «Зайцы» Цель: развитие мелкой моторики, координации движений пальцев рук. (Указательный и средний пальцы правой руки вытянуть, остальные выпрямить и соединить. На вторую строчку - ладонь левой руки поднять вертикально вверх, пальцы широко расставить, на третью строчку - ладонь правой руки поднять вертикально вверх, пальцы широко расставлены. На последнюю строчку - указательный и средний пальцы левой руки вытянуть, остальные выпрямить и соединить.) Скачет заяц косою Под высокой сосной. Под другою сосной Скачет заяц другою.	№30 Пальчиковая гимнастика «Счет» Цель: развитие мелкой моторики, координации движений пальцев рук. (Разжимаем поочередно пальчики из кулачка) Один, два, три, четыре, пять – Вышли пальчики гулять. Один, два, три, четыре, пять - (Зажимаем пальчики в кулачок) В домик спрятались опять!
№31 Пальчиковая гимнастика «Пчела» Цель: развитие мелкой моторики, координации движений пальцев рук. Прилетела к нам вчера (Помахать руками.) Полосатая пчела (На каждое название насекомого загибать один пальчик.) А за нею шмель-шмелёк И весёлый мотылёк, Два жука и стрекоза, Как фонарики глаза. (Помахать ладошками и уронить ладони на стол.) Пожужжали, полетали, От усталости упали.	№32 Пальчиковая гимнастика «Апельсин» Цель: развитие мелкой моторики, координации движений пальцев рук. Мы делили апельсин (Левая рука в кулачке, правая ее обхватывает) Много нас – а он – один (Правой рукой поочередно разжимаем пальцы на левой руке, начиная с мизинчика) Эта долька – для ежа Эта долька – для чижа Эта долька – для котят Эта долька – для утят Эта долька - для бобра А для волка – кожура! (Встряхиваем обе кисти)

МАЙ

№33 Пальчиковая гимнастика «Котик» Цель: развитие мелкой моторики, координации движений пальцев рук. Котик лапкой умывается Видно, в гости собирается Вымыл носик. Вымыл ротик. Вымыл ухо. Вытер сухо.	№34 Пальчиковая гимнастика «Дом и ворота» Цель: развитие мелкой моторики, координации движений пальцев рук. На поляне дом стоит, (<i>«Дом» изобразить двумя руками, крышу дома — пальцы левой и правой рук соприкасаются друг с другом.</i>) Ну а к дому путь закрыт. (<i>Правая и левая руки повернуты ладонями к себе, Соприкасаются друг с другом, большие пальцы — вверх («ворота»).</i>) Мы ворота открываем, (<i>Ладони разворачиваются параллельно друг другу.</i>) В этот домик приглашаем.
№35 Пальчиковая гимнастика «Рыбка» Цель: развитие мелкой моторики, координации движений пальцев рук. Рыбка в озере живет (Ладонь соединены и делают плавные движения) Рыбка в озере плывет (Ладонь разъединить и ударить по коленкам) Хвостиком ударит вдруг (Ладонь соединить у основания и так хлопнуть) И услышим мы – плух, плух!	№36 Пальчиковая гимнастика «Подводный мир» Цель: развитие мелкой моторики, координации движений пальцев рук. Посмотри скорей вокруг! (<i>Делают ладошку у лба «kozyрьком».</i>) Что ты видишь, милый друг? (<i>Приставляют пальцы колечками у глаз.</i>) Здесь прозрачная вода. Плывет морской конек сюда. Вот медуза, вот кальмар. А это? Это рыба-шар. А вот, расправив восемь ног, Гостей встречает осьминог. (<i>Разгибают пальцы из кулачка, начиная с мизинца.</i>)