Муниципальное дошкольное образовательное учреждение

«Детский сад № 103 комбинированного вида»

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  |  |  |



**Картотека**

**Пальчиковая гимнастика**

**Группа №2 «Радуга»**

**на 2022 – 2023 учебный год**

Воспитатели:

Шигапова Светлана Александровна

Гриневская Наталья Сергеевна

г. Ухта

2022 г.

  Картотека пальчиковой гимнастики.

1.Сентябрь 1-3 неделя. Педагогическое наблюдение.

2.Сентябрь 4 неделя. Осень. Признаки осени.

3.Сентябрь 5 неделя. Овощи -фрукты. Сад – огород. Труд людей.

4.Октябрь 1 неделя. Тело человека.

5.Октябрь 2 неделя. Неделя здоровья. Валеология.

6.Октябрь 3 неделя. Одежда. Обувь. Головные уборы

7.Октябрь 4 неделя. Школа.

8.Ноябрь 1 неделя. Дикие животные.

9.Ноябрь 2 неделя. Домашние животные и птицы. Ферма

10.Ноябрь 3 неделя. Животные жарких стран.

11.Ноябрь 4 неделя. Морские обитатели.

12.Ноябрь 5 неделя. Городские птицы.

13.Декабрь 2 неделя. Зима. Признаки зимы.

14.Декабрь 3 неделя. Зимние забавы.

15.Декабрь 4 неделя. Новый год. Традиции.

16.Декабрь 5 неделя. Дни зимних забав.

17.Январь. 2 неделя. Неделя здоровья.

18.Январь. 3 неделя. Профессии.

19.Январь. 4 неделя. Продукты питания. Еда.

20.Январь. 5 неделя. Посуда.

21.Февраль. 2 неделя. Мебель.

22.Февраль. 3 неделя. Бытовая техника.

23.Февраль. 4 неделя. Праздник папы.

24.Февраль. 5 неделя. Мой город Ухта.

25.Март. 2 неделя. Праздник мам.

26.Март 3 неделя. ПДД. Неделя дорожной грамоты. Городской транспорт.

27.Март 4 неделя. Транспорт.

28.Март 5 неделя. Специальный транспорт.

29.Апрель. 1 неделя. Неделя здоровья. Что у меня болит?

30.Апрель. 2 неделя. Весна. Признаки весны.

31.Апрель. 3-4 неделя. Педагогическое наблюдение.

32.Май. 1 неделя. Деревья. Кусты.

33.Май. 2 неделя. Цветы.

34.Май. 3 неделя. Насекомые.

35.Май. 4 неделя. Лето.

36.Май. 5 неделя. Дни летних забав.

***Сентябрь 1-3 неделя. Педагогическое наблюдение.***

**«Как»**

Как живёшь? Вот так! *(Показать большой палец)*   
Как идёшь? Вот так! *(Пошагать двумя пальцами одной руки по ладони другой*)   
Как берёшь? Вот так! *(Тремя пальцами)*  
Как даёшь? Вот так! *(Раскрытой ладонью)*  
Как грозишь? Вот так! *(Указательным пальцем)*  
Ночью спишь? Вот так! *(Все пальцы сложить «лодочкой» и положить на них голову*)  
Ждёшь обед? Вот так! *(Кулачок под щёку)*  
А шалишь? Вот так! *(Надуть щёки и ударить по ним ладошками)*

***Сентябрь 4 неделя. Осень. Признаки осени.***

«**Вышли пальчики гулять»**

Вышли пальчики гулять,*(шагаем пальчиками по столу)*

Стали листья собирать, *(собираем листики в ручку)*

Красный листик,

Жёлтый листик,

Будем их сейчас считать *(хлопаем в ладоши)*

Сколько листиков собрали

Раз, два, три, четыре, пять! *(загибаем пальчики)*

Можно с ними поиграть *(поднимаем руки вверх, делаем "фонарики")*

***Сентябрь 5 неделя. Овощи -фрукты. Сад – огород. Труд людей.***

**«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, сахарок. *(Загибают пальчики по одному, начиная с большого.  
Варим, варим мы компот)*Угостим честной народ *(Опять «варят» и «мешают»)*

***Октябрь 1 неделя. Тело человека.***

**«Человечек»**

Раз, два, три, четыре, пять, *(сжимают и разжимают пальцы)*

Буду с мамой рисовать. *(круговые движения пальцев, сложенных в щепотку)*

Вот головка, вот животик, *(руками рисуют маленький и большой круг)*

Ножки, ручки, глазки, ротик *(показываем по тексту)*

И прическа из колечек *(рисуют в воздухе колечки)*

Получился человечек. *(развести руки в стороны)*

***Октябрь 2 неделя.* *Неделя здоровья. Валеология.***

**«Веселая зарядка»**

Раз, два, три, четыре, пять

Пальчики пора вставать! *(указательным пальцем правой руки стучать по каждому пальцу левой руки, затем наоборот)*

Будем делать мы зарядку, будем мы скакать вприсядку, *(пальцы обеих рук складываются кончиками вместе, хлопать ладонями, не размыкая пальцев).*

Будем прыгать и плясать, раз, два, три, четыре, пять. *(сжать кулаки – раскрыть ладони, повторить 5 раз)*

***Октябрь 3 неделя. Одежда. Обувь. Головные уборы***

**«Одежда»**

В шкаф одежду убираем

Пальчики мы загибаем

И одежду называем,

Кофту, брюки, платье, шарф

Сложим аккуратно в шкаф. *(загибают по очереди пальцы)*

***Октябрь 4 неделя. Школа.***

**«Скоро в школу мы пойдем»**

Скоро в школу мы пойдем

*(«шагают» пальцами по столу)*

И портфель с собой возьмем.

*(загибают пальцы по одному)*

Книжки, ручку, карандаш

Мы в портфель положим наш.

*(соединяют и разъединяют пальцы)*

Будем мы читать, писать,

*(хлопают в ладоши)*

И учиться все на «пять»!

*(показывают пять пальцев*

***Ноябрь 1 неделя. Дикие животные.***

**«Кто в лесочке живет?»**

Кто в лесочке живет?

Под корягой – старый крот,

За горой – лисенок,

В ельнике – лосенок.

Под кустом – лисичка,

На сосне – синичка! *(загибать указательным пальцем левой руки пальцы на правой руке, начиная с мизинца)*

Раз, два, три, четыре, пять,

Будем пальцы загибать. *(сжимать и разжимать кулачки)*

***Ноябрь 2 неделя. Домашние животные и птицы. Ферма***

**«Домашние животные»**

Раз, два, три, четыре, пять,

Как животных нам назвать? (*поочередно загибаем пальчики на левой руке*)

Самых близких, самых верных —

Каждый знает их, наверно(*хлопаем в ладоши*).

Лошадь, корова, собака и кошка(*указательным пальцем левой руки загибаем пальцы на правой руке*).

Как назовем их?

Подумай немножко (*разводим руки в стороны, как бы спрашивая у окружающих*).

В доме с хозяином дружно живут(*изображаем руками крышу дома над головой*),

Значит, домашними все их зовут.

***Ноябрь 3 неделя.*** ***Животные жарких стран.***

**«Животные жарких стран»**

Носит бедный носорог

На носу тяжёлый рог,

А тяжёлый бегемот

Без забот идёт-бредёт.

По песку бредёт верблюд,

И ему не жарко тут.

Кверху голову задрав,

Щиплет листики жираф.

И на ветках обезьяны

Чистят вкусные бананы. *(Загибание пальцев на каждое животное.)*

***Ноябрь 4 неделя.*** ***Морские обитатели.***

**«Кит»**

Вот плывёт по морю кит.

*Ладони чуть округлены и соединены пальцами («кит»). Делать волнообразные движения ладонями, изображая плывущего кита.*

У него весёлый вид.

*Указательный палец рисует в воздухе улыбку.*

Любит в море кит играть,

Вверх фонтанчики пускать.

*Кисть руки поднята. Быстрыми движениями выпрямленных пальцев изображать             фонтанчики воды.*

***Ноябрь 5 неделя. Городские птицы.***

**«Птичка»**

Птичка-птичка *(водим пальчиком по ладошке)*

Вот тебе водичка! *(барабаним пальчиками по ладошке)*

Вот тебе крошки на моей ладошке. *(стучим пальчиками по ладошке)*

**«Птичья кормушка»**

Мы повесили кормушки,

В них насыпали зерно.

Для голодных птиц зимою

Очень вкусное оно. *(движения руками по тексту)*

Прилетайте к нам, синицы,

Голубь, клест и воробей!

И, конечно, ждем мы в гости

Красногрудых снегирей. *(загибают по очереди пальцы)*

***Декабрь 2 неделя. Зима. Признаки зимы.***

**«Зима»**

Пришла зима, *(трем ладошки друг о друга)*

Принесла мороз. *(пальцами массажируем плечи, предплечья)*

Пришла зима, *(трем ладошки друг о друга)*

Замерзает нос*. (ладошкой массажируем кончик носа)*

Снег, *(плавные движения ладонями)*

Сугробы, *(кулаки стучат по коленям попеременно)*

Гололед. *(ладони шоркают по коленям разнонаправлено)*

Все на улицу — вперед! *(обе руки протянуть вперед)*

***Декабрь 3 неделя. Зимние забавы.***

**«Зимние забавы»**

Раз, два, три, четыре, пять *(загибаем пальчики)*

Мы во двор пошли гулять *(указательным и средними пальчиками "идем" по столу)*

Бабу снежную слепили *(катаем ручками "комок")*

Птичек крошками кормили *("кормим птичек ")*

С горки мы потом катались *(ведѐм указательным пальцем правой руки по ладони левой руки)*

А ещѐ в снегу валялись *(кладѐм ладошки на стол то одной стороной, то другой)*

Все в снегу домой пришли *(отряхиваем ладошки)*

Суп поели *("едим суп"),*

спать легли *(ладошки под щечку)*

***Декабрь 4 неделя. Новый год. Традиции.***

**«Наряжаем ёлку»**

Раз, два, три, четыре, пять   
Будем ёлку наряжать *(загибают по очереди пальцы)*  
Мы повесим шарики, (соединяют подушечки пальцев обеих рук, образуя шарики)

Яркие фонарики, (*прижимают ладони друг к другу, пальцы раздвинуты, выполняют вращательные движения ладонями вперёд – назад)*

Весёлого Петрушку, *(показывают длинный нос)*

И разные игрушки: *(вытягивают ладони вперёд)*

И мишку - шалунишку *(показывают «мишкины лапы»)*И заиньку – трусишку *(прикладывают раскрытые ладони к голове)*

***Декабрь 5 неделя. Дни зимних забав.***

**«Дед Мороз»**

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)*

***Январь. 2 неделя. Неделя здоровья.***

**«Веселая зарядка»**

Раз, два, три, четыре, пять

Пальчики пора вставать! *(указательным пальцем правой руки стучать по каждому пальцу левой руки, затем наоборот)*

Будем делать мы зарядку, будем мы скакать вприсядку, *(пальцы обеих рук складываются кончиками вместе, хлопать ладонями, не размыкая пальцев).*

Будем прыгать и плясать, раз, два, три, четыре, пять. *(сжать кулаки – раскрыть ладони, повторить 5 раз)*

***Январь. 3 неделя. 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)*

***Январь. 4 неделя. Продукты питания. Еда.***

**«Магазин»**

Чтоб продукты нам купить,

Нужно в магазин сходить. (*дети шагают пальцами по столу)*

Здесь печенье и конфеты,

Мясо, рыба и котлеты,

Молоко, кефир, сметана (*хлопать в ладоши на каждое слово)*

Много разного товара. (*разводят руки в стороны*

***Январь. 5 неделя. Посуда.***

**«Посуда»**

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)*

***Февраль. 2 неделя. Мебель.***

**«Мебель»**

Эту мебель мы купили

С папой вместе в магазине *(сжимаем и разжимаем кулачки)*

Это стул, на нем сидят.

Это стол, за ним едят.

На диване отдыхают,

Книги умные читают.

На кровати крепко спят.

Вещи все в шкафах хранят. *(загибают по очереди пальцы)*

***Февраль. 3 неделя. Бытовая техника.***

**«Новый дом»**

Тук-тук-тук, тук-тук-тук!  
Молоток бери мой друг! *(дети ударяют кулачком о кулачок, чередуя руки)*Мы построим новый дом,  
Есть окошко в доме том. *(большие пальцы складываются полочкой, остальные соединяются «крышей»)*  
Есть еще одно, повыше. *(поднять вверх руки, не меняя положения пальцев)*  
Есть труба вверху на крыше. *(поднимают вверх сжатый кулак с вытянутым вверх указательным пальцем)*Дом готов, зовем гостей:  
Приходите поскорей! *(показывают приглашающий жест рукой)*

***Февраль. 4 неделя. Праздник папы.***

**«Наша Армия»**

Аты-баты, аты-баты!

На парад идут солдаты!

Вот идут танкисты,

Потом артиллеристы,

А потом пехота -

Рота за ротой! *(поочерёдно шагают указательным и средним пальцами правой и левой руки)*

***Февраль. 5 неделя. Мой город Ухта.***

**«Край родной»**

Здравствуй, солнце золотое! *(потянуться, растопырив****пальцы****)*

Здравствуй, небо голубое! (помахать *«небу»*)

Здравствуй, вольный ветерок! *(волнообразные движения кистей рук)*

Здравствуй, маленький дубок! (*показать «дубок»- растет от маленького расточка вверх)*

Мы живём в одном краю –

Всех я вас приветствую! (*«обнимашки»*)

***Март. 2 неделя. Праздник мам.***

**«Мамин праздник»**

Мамочка хорошая, *(воздушный поцелуй над ладонью.)*

Мамочка любимая! *(поцелуй над другой ладонью.)*

Очень я её люблю, *(сдуваем с ладони поцелуй.)*

Поцелуи ей дарю! *(сдуваем поцелуй с другой ладони.)*

***Март 3 неделя. ПДД. Неделя дорожной грамоты. Городской транспорт.***

**«Машины»**  
По шоссе идут машины,

По асфальту едут шины. *(вращают руль перед собой)*

По дороге не беги, *(погрозить пальчиком)*

Я скажу тебе: «Би – би!» *(рука сжата в кулак, большой палец выпрямлен – «сигналим»)*

***Март 4 неделя. Транспорт.***

**«Самолет»**  
Я построю самолет, (разводим руки широко в стороны)  
Шлем надену — и в полет. (показываем «шлем» над головой)  
Сквозь волнистые туманы,  
Полечу в другие страны, (шевелим пальчиками)  
Над морями и лесами,  
Над горами и полями, (делаем «брызгающие» движения пальцами)  
Облечу весь шар земной. (обхватываем воображаемый шар)  
А потом вернусь домой. (взмахивающие движения ладонями)

***Март 5 неделя. Специальный транспорт.***

**"Мы – пожарные"**

На машине ярко – красной *(Двумя руками имитируем езду на машине «крутим руль»)*

Мчимся мы вперёд. *(Ритмично щёлкаем пальцами рук)*

Труд тяжёлый и опасный *(Энергично потираем ладонь о ладонь вертикально)*

Нас, пожарных, ждёт. *(Скрещивают руки на груди и ритмично похлопываем по плечам*скрещенными руками*)*

Вой пронзительный сирены *(Ритмично покачивают головой)*

Может оглушить *(Указательные пальцы обеих рук подносим к ушам, ритмично постукиваем)*

Будем и водой, и пеной *(Ритмично «выбрасываем» пальцы из сжатого кулака).*

Мы пожар тушить *(Ритмично постукивают кулачками друг о друг)*

И в беду попавшим людям *(Ритмично потирают ладони)*

Сможем мы помочь *(Ритмично похлопывают руками по бокам)*

С пламенем бороться будем, *(Ритмично потопывают)*

Мы и день и ночь! *(Ритмично хлопают в ладоши)*

***Апрель. 1 неделя. Неделя здоровья. Что у меня болит?***

**«Кто сильнее»**

Дружно пальчики сгибаем,

Крепко кулаки сжимаем. *(дети вытягивают руки вперёд, сжимают пальцы в кулаки как можно сильнее)*

Раз, два, три, четыре, пять –

Начинаем разгибать. *(расслабляют пальцы и разжимают их)*

***Апрель. 2 неделя. Весна. Признаки весны.***

**«Весна»**

Вот уж две недели

Капают капели. *(опускаем по очереди руки вниз, пальцы вместе)*

Снег на солнце тает *(руки ладонями вниз разведены в стороны)*

И ручьём стекает. *(обе руки ладонями вниз двигаются в одну сторону)*

***Апрель. 3-4 неделя. Педагогическое наблюдение.***

**«Как»**

Как живёшь? Вот так! *(Показать большой палец)*   
Как идёшь? Вот так! *(Пошагать двумя пальцами одной руки по ладони другой*)   
Как берёшь? Вот так! *(Тремя пальцами)*  
Как даёшь? Вот так! *(Раскрытой ладонью)*  
Как грозишь? Вот так! *(Указательным пальцем)*  
Ночью спишь? Вот так! *(Все пальцы сложить «лодочкой» и положить на них голову*)  
Ждёшь обед? Вот так! *(Кулачок под щёку)*  
А шалишь? Вот так! *(Надуть щёки и ударить по ним ладошками)*

***Май. 1 неделя. Деревья. Кусты.***

**«Ёлка»**

Вот стоит большая елка, *(пальцы рук – «в замок», большие пальцы – верхушка)*

А на ней растут иголки. *(пальцы максимально растопырены)*

Есть на елке также шишки, *(сжать кулачки)*

А внизу – берлога мишки. *(«замок» - пальцы сложены, большие пальцы соединить кончиками – вход в берлогу)*

***Май. 2 неделя. Цветы.***

**«Мы цветы в саду сажаем»**

Мы цветы в саду сажаем, *(ладошку левой руки сложить в горсть, правой взять «семя», опускать вниз)*

Их из лейки поливаем. *(имитировать движение «полив из лейки»)*

Астры, *(соединить кисти рук, образуя шарик)*

лилии, (*Раскрыть пальцы в стороны)*

тюльпаны (с*ложить ладошки лодочкой)*

Пусть растут для нашей мамы.*(Медленно поднять руки вверх, раскрыть в*

*стороны)*

***Май. 3 неделя. Насекомые.***

**«Комар»**

Дружно пальчики считаем

Насекомых называем. *(сжимают и разжимают пальцы)*

Бабочка, кузнечик, муха,

Это жук с зелёным брюхом. *(поочерёдно сгибают пальцы в кулачок, начиная с большого)*

Это кто же тут звенит? *(вращают мизинцем)*

Ой, сюда комар летит!

Прячьтесь! *(прячут руки за спину)*

***Май. 4 неделя. Лето.***

**«Лето»**

Солнцем ласковым согрето,

За весной приходит лето. *(«идём» указательным и средним пальцами одной руки.)*

Будем в озере нырять *(«ныряем» соединёнными вместе ладонями от груди вперёд.)* И цветочки собирать. *(«срываем» одной рукой и «собираем» в другую.)*

***Май. 5 неделя. Дни летних забав.***

**«Лето наступает»**

Вот и лето наступает

*(Последовательно соединять пальцы обеих рук с большими, начиная с мизинцев.)*

Всех на отдых приглашает

*(Соединять одноименные пальцы рук, начиная с больших)*

Будем плавать, загорать

*(Круговые движения кистями, «солнце»)*

И на даче отдыхать

*(«Домик»)*