

Пальчиковая гимнастика

Вторая младшая группа

Цель: обучение способам снятия напряжения в кистях рук, пальцах.

Задачи:

- развивать координацию движения, мелкую моторику;
- формировать чувство ритма;
- формировать способность соотносить слово с действием;
- развивать внимание и произвольную память;
- развивать воображение;
- воспитывать интерес к пальчиковым играм;
- воспитывать самостоятельность, организованность,

сосредоточенность.

	1-2 неделя	3-4 (5) неделя
Сентябрь	<p>«Пальчики здороваются» Я здороваюсь везде- Дома и на улице. Даже «Здравствуй!» говорю Я соседской курице. (кончиком большого пальца правой руки поочерёдно касаться кончиков указательного, среднего, безымянного пальцев и мизинца. То же самое левой рукой). Повторить 3-4 раза.</p>	<p>«Заяц и ёжик» Заяц и ёжик навстречу друг другу Шли по дорожке по полю, по лугу (указательные и средние пальцы обеих рук «идут» навстречу друг другу). Встретились – и испугались они. Стукнуть кулачками. Быстро бежали – поди догони! (снова пальцы «идут», но теперь в разные стороны). Повторить 4 раза.</p>
Октябрь	<p>«Овощи – фрукты» В огороде много гряд (сжимать и разжимать пальцы), Тут и репа, и салат, Тут и свёкла, и горох, А картофель разве плох? (загибать пальцы поочерёдно) Наш зелёный огород Нас прокормит целый год (хлопать в ладоши). Повторить 3-4 раза.</p>	<p>«Осень» Если листья пожелтели (сжимать и разжимать кулаки), Дождь холодный моросит (стучать указательным пальцем правой руки по ладони левой), Птицы к югу полетели, - Изобразить кистями рук крылья. Значит, осень к нам спешит. Хлопать в ладоши.</p>

		Повторить 3-4 раза.
Ноябрь	<p>«Посуда» Из тарелок, как один (ладони вместе перед собой изобразить «тарелку»), Суп мы ложками едим (левой рукой изобразить «тарелку», правой рукой «ложку»).</p> <p>Вилкой кушаем котлеты (левой рукой изобразить «тарелку», указательный и средний пальцы правой руки выпрямлены, большой палец придерживает безымянный и мизинец – «держим вилку»), Ножик режет нам омлеты («режем» прямой ладонью правой руки по левой ладони взад-вперёд).</p> <p>Повторить 3 раза</p>	<p>«Замок» На двери висит замок (соединить пальцы рук в «замок»).</p> <p>Кто открыть его бы мог? Мы замочком постучали (постучать по столу сомкнутыми в замок руками).</p> <p>Мы замочек повертели (круговые движения сомкнутыми руками), Мы замочек покрутили... (начала покрутить сцепленными в замок кистями, затем потянуть руки в разные стороны).</p> <p>И открыли! (расцепить пальцы).</p> <p>Повторить 3 раза.</p>
Декабрь	<p>«Зима» Снег ложится на дома (руки разводим в стороны, ладонями вниз), Улицы и крыши (кончики пальцев рук соединить под углом друг к другу).</p> <p>Тихо к нам идёт зима (пальцы правой руки «шагают» по ладони левой руки), Мы её не слышим...(зажать кулачки)</p> <p>Повторить 3-4 раза.</p>	<p>«Ёлка» На глазах у детворы (вытянутые руки развести перед собой).</p> <p>Ёлка наряжается (локти развести, кончики пальцев рук соединить под углом, ладони прямые).</p> <p>Разноцветные шары (кисти рук смотрят вверх, вращаются, изображая «фонарики»), На ветвях качаются (кисти рук опустить, расслабить).</p>
Январь	<p>«Этот пальчик» Пальцы разомкнуты. Этот пальчик хочет спать, Этот пальчик — прыг в кровать! Этот пальчик прикорнул. Этот пальчик уж заснул. (правой рукой поочередно загибать пальцы левой руки, начиная с большого).</p> <p>Тише, пальчик, не шуми, Братиков не разбуди («грозить»</p>	<p>«Мебель» На кровати мы спали (руки под щеку), Вещи в шкаф уже убрали (свободно двигаем руками, «убираем вещи»), Мы на стуле посидели (к сжатому кулаку правой руки и вплотную приставляется прямая левая ладонь «спинка»),</p>

	<p>указательным пальцем правой руки мизинцу левой руки). Встали пальчики. Ура! В детский сад идти пора (пальцы крепко сжать в кулак, затем кулак энергично разжать и пальцы разомкнуть). Повторить 2 раза.</p>	<p>И за столиком поели (левую руку сжать в кулак, праву раскрыть и положить сверху). Повторить 3 раза.</p>
Февраль	<p>«Пароходик» Пароходик в море был (округлить ладони снизу плотно прижать друг к другу и слегка приоткрыть сверху). Вот он к пристани приплыл (сделать волнообразные движения в воздухе). Загудел в свою трубу: «У — у — у!» (одновременно пошевелить большими пальцами). Повторить 3 раза.</p>	<p>«Кот на печку пошёл» Кот на печку пошёл (пальцы правой руки «шагают» по левой ладони), Горшок каши нашёл (соединить округлые ладони). На печи калачи (ладошки «лепят калачи»), Как огонь горячи (подуть на ладошки). Пряники пекутся, Коту в лапы не даются (погрозить пальчиком). Повторить 2- 3 раза.</p>
Март	<p>«Первоцветы» После снежной пустоты (развести руки в стороны прямыми ладонями, которые смотрят вниз) Распускаются цветы (кисть правой руки смотрит вверх, пальцы раскрыть). Как давно не видел ты (то же самое левой рукой). Этой хрупкой красоты! (подуть на обе руки, распрямить пальцы, ладони вверх). Повторить 2-3 раза.</p>	<p>«Тесто» Тесто мы месили (делать круговые движения кулачками), Пирожки лепили. Шлеп-шлеп, шлеп-шлеп (лепить «пирожки»), Получился колобок (соединить подушечки пальцев, округлить ладони). Повторить 3 раза.</p>
Апрель	<p>«Части тела» У меня есть голова (указать на голову указательными пальцами обеих рук), Грудь, живот, а там — спина (указать открытыми ладонями на грудь, живот, спину), Ножки — чтобы поскакать (охлопать по коленям),</p>	<p>«Весна» Стало солнце пригревать (нарисовать в воздухе указательным пальцем круг), И набухли почки (соединить ладони — касаются только подушечки пальцев и запястья, пальцы полусогнуты)</p>

	<p>Ручки — чтобы поиграть (хлопать в ладоши).</p> <p>Повторить 2-3 раза.</p>	<p>Скоро выйдут из земли (не меняя положения кистей рук поднимаем их вверх), Первые цветочки (разводим пальцы в стороны). Повторить 2-3 раза.</p>
Май	<p>«Цветы» По полянке ходишь ты – (пальцы правой руки «ходят» по левой ладони) Расцвели вокруг цветы (руки горизонтально ладонями вверх, пальцы вместе): Белокрылые ромашки (руки горизонтально ладонями вниз, пальцы растопырить), Васильки, тюльпаны чашки (руки вертикально, ладони- друг к другу, округлить). Повторить 3-4 раза.</p>	<p>«Лето» Солнцем ласковым согрето («идём» указательным и средним пальцами одной руки), За весной приходит лето. Будем в озере нырять («ныряем» соединёнными вместе ладонями от груди вперёд) И цветочки собирать («срываем» одной рукой и «собираем» в другую). Повторить 3-4 раза.</p>