

## Картотека для развития общей и мелкой моторики кистей и пальцев рук в соответствии с лексическими темами.

<b>Пальчиковая гимнастика Упражнения для развития мелкой моторики</b>	<b>Координация речи с движением Физ. минутки</b>
<p style="text-align: center;"><b>Осенние листья 1 вариант</b></p> <p>Раз, два, три, четыре, пять, (загибаем пальчики, начиная с большого)</p> <p>Будем листья собирать. (сжимаем и разжимаем кулачки)</p> <p>Листья березы (загибаем пальчики, начиная с большого)</p> <p>Листья рябины Листики тополя, Листья осины, Листики дуба мы соберём, Маме осенний букет отнесём. («шагаем» по столу средним и указательным пальцем)</p> <p style="text-align: center;"><b>Осенние листья 2 вариант</b></p> <p>Ветер по лесу летал, (делаем плавные, волнообразные движения кистями рук)</p> <p>Ветер листики считал: Вот дубовый, (загибаем по одному пальчику на обеих руках)</p> <p>Вот кленовый, Вот рябиновый резной, Вот с березки — золотой, Вот последний лист с осинки (спокойно укладываем ладони на колени)</p> <p>Ветер бросил на тропинку.</p>	<p style="text-align: center;"><b>Дождик</b></p> <p>Вдруг закрыли небо тучи, Начал капать дождь колючий Долго дождик будет плакать, Разведет повсюду слякоть. Грязь и лужи на дороге, Поднимай повыше ноги. <i>Дети встают на носочки, поднимают вверх перекрещенные руки.</i> <i>Прыгают на носочках, держа руки на поясе.</i> <i>Приседают, держа руки на поясе.</i> <i>Идут по кругу, высоко поднимая колени.</i></p> <p style="text-align: center;"><b>Овощи и фрукты</b></p> <p><i>(наклониться вниз, достать до пола руками, выпрямиться, потянуться руками вверх)</i> вкусные продукты. <i>(погладить правой рукой по животу)</i> в огороде <i>(наклоны вниз, собираем урожай на грядках)</i> и в саду <i>(выпрямиться, собираем урожай в саду)</i> для еды я их найду <i>(погладить правой рукой по животу)</i></p>
<p style="text-align: center;"><b>Поздняя осень</b></p> <p>Солнышко греет уже еле-еле (соединяем пальцы вместе)</p> <p>Перелетные птицы на юг улетели (машем плавно перекрещенными кистями)</p> <p>Голы деревья, пустынно поля Разводим кисти в разные стороны)</p> <p>Первым снежком принакрылась земля (опускаем ладошки вниз).</p> <p>Река покрывается льдом в ноябре (показываем кулачки)</p> <p>Поздняя осень стоит на дворе (разводим руки в стороны)</p>	<p style="text-align: center;"><b>По ягоды</b></p> <p>Мы шли-шли-шли, <i>(маршируют по кругу, держа руки на поясе)</i> Много клюквы нашли. <i>(наклоняются, правой рукой достают носок левой ноги, не сгибая колен)</i> Раз, два, три, четыре, пять, <i>(опять идут по кругу)</i> Мы опять идем искать. <i>(наклоняются, левой рукой касаются носка правой ноги, не сгибая колен)</i></p>
<p style="text-align: center;"><b>В сад за сливами</b></p> <p>Палец сильный и большой (поднять большие пальцы обеих рук)</p> <p>В сад за сливами пошёл, Указательный с порога Указал ему дорогу, (указательный жест указательным пальцем)</p> <p>Средний палец самый меткий — Он срывает сливы с ветки! (средний оттянуть и отпустить)</p> <p>Безымянный подбирает, («подбираем» безымянным)</p> <p>А мизинчик в землю косточки сажает. (мизинец «вдавливает в землю» круговыми движениями)</p>	<p style="text-align: center;"><b>Утром дети в лес пошли</b></p> <p><i>(шаги с высоким подниманием ног)</i> И в лесу грибы нашли <i>(размеренное приседание),</i> Наклонялись, собирали <i>(наклоны вперед),</i> По дороге растеряли <i>(ритмичное разведение рук в стороны).</i></p>

<p style="text-align: center;"><b>Компот</b></p> <p>Будем мы варить компот, Фруктов нужно много, вот: (левую ладошку держат «ковшиком», а пальцем правой руки помешивают. Загибают пальчики по одному, начиная с большого) Будем яблоки крошить, Грушу будем мы рубить. Отожмем лимонный сок, Слив положим и песок. Варим-варим мы компот. Угостим честной народ.</p> <p>Соединение пальчиков, между которыми находится мячик, начиная с мизинцев; дети соединяют по одной паре пальцев на каждую стихотворную строку, при этом ладони не должны касаться друг друга</p>	<p style="text-align: center;"><b>Город</b></p> <p>Мы по городу шагаем (шаг на месте) То, что видим, называем: Светофоры и машины (поворот головы влево) Ярмарки и магазины (поворот вправо) Скверы, улицы, мосты И деревья и кусты! (Потянулись вверх — присели)</p> <p style="text-align: center;"><b>Части тела</b></p> <p><i>Дети должны показывать части тела в соответствии с текстом стихотворения.</i></p> <p>Вот со звуком [л] слова: Лоб, затылок, голова, Кулаки, ладошки, локти, Звука [л] нет в слове «ногти». Глазки, тело и лопатки, Звука [л] нет в слове «пятки».</p>
<p style="text-align: center;"><b>Салат</b></p> <p>Мы морковку чистим- чистим, (Энергично проводят кулачком правой руки по ладони левой). Мы морковку трём-трём, (Прижимают кулачки к груди и делают ими резкие движения вперёд-назад). Сахарком её посыплем («Посыпают сахарком», мелко перебирая пальчиками). И сметанкою польём. (Кулачком делают движения сверху вниз, как бы поливая). Вот какой у нас салат, (Протягивают ладони вперёд). Витаминами богат! (Поглаживают ладошкой живот)</p> <p style="text-align: center;"><b>Огород</b></p> <p>Массаж фаланг пальцев (на каждую строчку – разминание фаланги одного пальца; направление массажных движений – от ногтевой фаланги к основанию пальца)</p> <p>Вырос у нас чеснок , (указательный) Перец, томат, кабачок, (средний) Тыква, капуста, картошка (безымянный) Лук и немножко горошка. (мизинец) Овощи мы собирали, ( мизинец) Ими друзей угощали, (безымянный) Квасили, ели, солили, (средний) С дачи домой увозили. (указательный) Прощай же на год, (большой палец левой руки) Наш друг – огород! (большой палец правой руки)</p>	<p style="text-align: center;"><b>Семейная зарядка</b></p> <p>Осенью, весной, Летом и зимой. Мы во двор выходим Дружною семьёй. Встанем в круг, и по порядку Каждый делает зарядку. Мама руки поднимает. Папа бодро приседает. Повороты вправо-влево Делает мой братик Сева. А я сам бегу трусцой И качаю головой.</p> <p><i>Дети выполняют соответствующие движения.</i></p> <p style="text-align: center;"><b>Магазин</b></p> <p>Утром в магазин пойдем, (ходьба на месте) Мебель там приобретем: Высокий шкаф (встают на носочки, тянутся руками вверх) И табурет, (приседают) Кровать – на ней нам будет мягко спать. (кладут сложенные ладони под левую щеку) Купим стул (к прямой правой ладони присоединяют левую ладонь, чтобы получился «стул») И стол еще. (разводят руки в стороны)</p>
<p style="text-align: center;"><b>Грибы</b></p> <p>(на каждую стихотворную строчку – разминание подушечки одного пальца).</p> <p>Вылезли на кочке - мизинец Мелкие грибочки: - безымянный Грузди и горькушки, - средний Рыжики, волнушки. - указательный Даже маленький пенек - большой Удивленья скрыть не мог. - большой Выросли опята, - указательный Скользкие маслята, - средний Бледные поганки - безымянный</p>	<p style="text-align: center;"><b>Зима</b></p> <p>Мы зимой в снежки играем, мы играем. (имитация лепки снежков) По сугробам мы шагаем, мы шагаем. (шагаем, высоко поднимая колени) И на лыжах мы бежим, мы бежим. (пружинистые движения на месте, широкие взмахи руками, руки согнуты в локтях) На коньках по льду скользим, мы скользим. (плавные пружинистые) И снегурочку лепим мы, лепим мы (соответствующие движения) Гостью-зиму любим мы, любим мы. (развести руки в поклоне и поставить на пояс)</p>

### По грибы

В лес пойду я по грибы, (левую руку сжать в кулак,  
правую ладонку положить сверху)  
Соберу боровики. (сжимать и разжимать кулачки)  
Принесу я их домой. («домик»-соединить пальцы рук  
«крышей»)  
Мама сварит суп грибной. (поочередно соединять  
пальцы с большим на обеих руках)

### Бегал по двору шеночек

Бегал по двору шеночек,  
( медленный бег на месте)  
Видит пирога кусочек.  
(наклон вперед, руки в стороны)  
Под крыльцо залез и съел,  
( присесть, руки ко рту)  
Развалился, засопел.  
( руки в стороны, голову на бок )

### Наша страна

Посмотрю на карту я:  
вытягивают вперед прямые ладони  
Вот российская земля.  
по очереди соединяют одноименные пальцы рук  
Есть леса тут и озера,  
Горы, реки и моря.  
Я люблю тебя, Россия,  
крепко сжимают пальцы в «замок»  
Ты же Родина моя!  
прикладывают руки к груди

### Наш дом

Мы стучим молотком:  
(стучать одним кулаком  
по другому)  
Строим, строим новый дом.  
Будет он большой, как ель,  
(приставляя ладони под углом)  
Будут окна, будет дверь.  
(делать из пальцев «окно» и «дверь»)  
И в него я поселю  
Нашу дружную семью.  
(соединять большие пальцы поочередно с  
остальными)

### Дом

Я хочу построить дом,  
(Руки сложить домиком, и поднять над головой)  
Чтоб окошко было в нём,  
(Пальчики обеих рук соединить в кружочек)  
Чтоб у дома дверь была,  
(Ладонки рук соединяем вместе вертикально)  
Рядом чтоб сосна росла.  
(Одну руку поднимаем вверх и "растопыриваем"  
пальчики)  
Чтоб вокруг забор стоял,  
Пёс ворота охранял,  
(Соединяем руки в замочек и делаем круг перед  
собой)  
Солнце было, дождик шёл,  
(Сначала поднимаем руки вверх, пальцы  
"растопырены". Затем пальцы опускаем вниз, делаем  
"страхивающие" движения)  
И тюльпан в саду расцвёл!  
(Соединяем вместе ладонки и медленно раскрываем  
пальчики – "бутончик тюльпана")

### А ушки у котят, как домики стоят.

Вот окошко распахнулось (руки в стороны)  
Вышла кошка на карниз.  
(имитация мягкой, грациозной походки кошки )  
Посмотрела кошка наверх,  
( запрокинуть голову, посмотреть вверх )  
Посмотрела кошка вниз.  
(опустить голову, посмотреть вниз)  
Вот налево повернулась,  
(повернуть голову налево)  
Проводила взглядом мух.  
( повернуть голову направо )  
Потянулась, улыбнулась  
( соответствующие движения и мимика )  
И уселась на карниз.

### Дикие животные

Как-то раз лесной тропой  
Звери шли на водопой.  
За мамой – медведицей шёл медвежонок,  
За мамой – белкой скакали бельчата,  
За мамой – зайчихой косые зайчата,  
Волчица вела за собою волчат  
Все мамы и дети напиться хотят.  
(дети имитируют повадки диких животных)

### Скачет шустрая синица

Скачет шустрая синица,  
(Прыжки на месте на двух ногах.)  
Ей на месте не сидится,  
(Прыжки на месте на левой ноге.)  
Прыг-скок, прыг-скок,  
(Прыжки на месте на правой ноге.)  
Завертелась, как волчок.  
(Кружимся на месте.)  
Вот присела на минутку, (Присели.)  
Почесала клювом грудку,  
(Встали, наклоны головы влево-вправо.)  
И с дорожки — на плетень,  
(Прыжки на месте на левой ноге.)  
Тири-тири, (Прыжки на месте на правой ноге.)  
Тень-тень-тень! (Прыжки на месте на двух  
ногах.)

<p style="text-align: center;"><b>Тело</b></p> <p>Есть на пальцах наших ногти, <i>(указывают на упоминаемую часть тела)</i>  На руках – запястья, локти.  Темя, шея, плечи, грудь  И животик не забудь.  Есть колени. Есть спина,  Но она всего одна.  ***</p> <p>Есть у нас на голове  Уха два и мочки две.  Брови, скулы и виски,  И глаза, что так близки.  Щеки, нос и две ноздри,  Губы, зубы – посмотри!  Подбородок под губой.  Вот что знаем мы с тобой!</p>	<p style="text-align: center;"><b>Вот под елочкой</b></p> <p>Вот под елочкой зеленой <i>(Встали.)</i>  Скачут весело вороны: <i>(Прыгаем.)</i>  Кар-кар-кар! <i>(Громко.)</i>  <i>(Хлопки над головой в ладоши.)</i>  Целый день они кричали,  <i>(Повороты туловища влево-вправо.)</i>  Спать ребятам не давали:  <i>(Наклоны туловища влево-вправо.)</i>  Кар-кар-кар! <i>(Громко.)</i>  <i>(Хлопки над головой в ладоши.)</i>  Только к ночи умолкают  <i>(Машиут руками как крыльями.)</i>  И все вместе засыпают:  <i>(Садятся на корточки, руки под щеку — засыпают.)</i>  Кар-кар-кар! <i>(Тихо.) (Хлопки над головой в ладоши.)</i></p>
<p style="text-align: center;"><b>Мебельный магазин.</b></p> <p>Эту мебель мы купили  <i>Ребенок ритмично сжимает и разжимает пальцы рук.</i>  С папой вместе в магазине.  Это стул, на нем сидят.  <i>Загибает или разгибает пальцы на руке, перечисляя мебель.</i>  Это стол, за ним едят.  На диване отдыхают,  Книги умные читают.  На кровати крепко спят.  Вещи все в шкафах хранят.  <i>Произносит текст, ритмично сжимает и разжимает пальцы рук.</i>  Эту мебель мы купили  С папой вместе в магазине.</p> <p style="text-align: center;"><b>Мебель</b></p> <p>Мебель я начну считать:  Кресло, стол, диван, кровать,  Полка, тумбочка, буфет,  Шкаф, комод и табурет.  <i>Пальцы обеих рук поочередно зажимают в кулачки.</i>  Много мебели назвал -  Десять пальчиков зажал!  <i>Поднимают зажатые кулачки вверх.</i></p>	<p style="text-align: center;"><b>Индюк</b></p> <p>Ходит по двору индюк  <i>(Шаги на месте)</i>  Среди уток и подруг.  Вдруг увидел он грача,  <i>(Остановиться, удивленно посмотреть вниз)</i>  Рассердился.  Сгоряча затопал,  <i>(Потопать ногами)</i>  Крыльями захлопал.  <i>(Руками, словно крыльями, похлопать себя по бокам)</i>  Весь раздулся, словно шар  <i>(Сцепить округленные руки перед грудью)</i>  Или медный самовар,  Затряс бородою  <i>(Помотать головой)</i>  Понесся стрелою.  <i>(Бег на месте)</i></p> <p style="text-align: center;"><b>Северный олень</b></p> <p>Целый лес на голове –  Руки над головой скрещены, показываем рога  В январе и в сентябре. –  Вместе с «рогами», делаем небольшие наклоны  Стройный северный олень –  в стороны. Ходьба в произвольном направлении  Ходит в тундре целый день. –  с высоким подниманием ног.</p>
<p style="text-align: center;"><b>Снежок</b></p> <p>Раз, два, три, четыре, <i>(загибать пальчики)</i>  Мы с тобой снежок слепили  <i>(лепить, меняя положение ладоней)</i>  Круглый, крепкий, очень гладкий.  <i>(показывают круг, гладят ладони друг о друга)</i>  Раз – подбросим, <i>(“подбросить”, посмотреть вверх)</i>  Два – поймаем. <i>(“ловят”, приседают)</i>  Три – уроним <i>(встают, “роняют”)</i>  И ... сломаем! <i>(топают)</i></p>	<p style="text-align: center;"><b>Африка</b></p> <p>Дилы-дилы-дилы —  появились крокодилы,  <i>Дети изображают дремлющего крокодила.</i>  Моты-моты-моты —  появились бегемоты  <i>Дети широко открывают рты.</i>  Афы-афы-афы —  жуют листики жирафы.</p>

### **Детёныши**

Детёныши в домике этом живут,  
Их мамы зовут - они сразу бегут.

*(Пальцы зажимают в кулаки)*

Жеребёночек быстрый,  
Котёнок пушистый,  
Телёнок бодливый,  
Щенок шаловливый,  
Козлёнок рогатый.

*(разжимают по одному пальчику)*

Убежали все ребята.

*(вновь собирают все пальцы в кулак)*

### **Я в деревне отдыхаю...**

Я в деревне отдыхаю,

*(Руки на столе ладошками вниз. Разводить и соединять пальцы правой руки.)*

Всех зверей домашних знаю:

*(Разводить и соединять пальцы левой руки.)*

Кролик, лошадь и коза,

*(Называя животное, поднимать и удерживать на весу каждый палец правой руки, начиная с большого.)*

Кот, корова и свинья.

*(Поднимать и удерживать на весу оставшиеся пальцы правой руки, а затем левой, начиная с большого.)*

А еще баран с овцой,

Да верный пес –

*(Поднимать и удерживать на весу каждый палец левой руки.)*

Помощник мой.

*(Большой палец правой руки поднять вверх, указательный согнуть, остальные вытянуть вперед и прижать друг к другу – «собака»)*

### **Сидит белка**

Сидит белка на тележке,

Продает она орешки:

Лисичке-сестричке,

Воробью-синичке,

Мишке толстопятому,

Заиньке усатому.

*(Дети при помощи левой руки разгибают по очереди пальцы правой руки, начиная с большого пальца.)*

### **Дикие животные**

На лужок пришли зайчата,

*(Одновременное сгибание пальцев в кулак.)*

Медвежата, барсучата,

*(При перечислении животных считать пальцы на обеих руках поочередно)*

Лягушата и енот.

На зелёный, на лужок,

Приходи и ты, дружок.

### **Кормим птиц зимой**

Мы зимой жалеем птиц, — воспитанники глядят  
одну ладошку о другую;

Кормим всех: ворон, синиц, — сгибают правые  
большой и указательный пальчики;

Соек, воробьев, клестов. — правые средний,  
безымянный и мизинец;

В кормушке всем обед готов. — делают хлопок  
ладошками;

*Дети тянутся вверх, изображая жирафов.*

Ны-ны-ны —

водой брызгаю слоны.

*Надувают щеки, как бы набирая воду, брызгают.*

Яны-яны-яны —

по веткам скачут обезьяны.

*Дети изображают скачущих обезьян.*

### **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)*

### **«Ура!»**

Раз, два, три, четыре

*Руки в стороны и с силой к плечам.*

Будем всех сильнее в мире.

Будем мир мы защищать,

*Поднимают прямые руки и скрещивают*

Будем маму обнимать.

*Руки над головой.*

На носочки встанем,

*Поднимаются на носочках.*

Солнышко достанем.

*До пяти считаем, Приседают пять раз. Дружно приседаем. Ура! Кричат, подняв руки вверх.*

### **Победа!**

Мы празднуем Победу!

*Шагают на месте.*

Салют! Салют! Салют!

*Руки поднять вверх, пальцы сжимаем, разжимаем*

Кругом цветы весенние

*Руки на пояс, повороты туловища,*

Цветут, цветут, цветут!

*Руки развести в стороны.*

Все люди пляшут, празднуют,

*Приседания с выставлением ног вперед.*

Поют, поют, поют!

Пусть в мире страны разные

*Вдох, круговое движение руками, изображая*

Живут, живут, живут! *земной шар.*

### **Мамам дружно помогаем**

Мамам дружно помогаем:

Сами в тазике стираем.

И рубашки, и носочки

Для сыночка и для дочки.

*(Наклоны вперед, движения руками, имитирующие полоскание.)*

Через двор растянем ловко

Для одежды три верёвки.

*(Потягивания — руки в стороны.)*

Там кусочек булки, сало, — *сгибают левые большой и указательный пальцы;*  
Зерен, семечек немало. — *левые средний и безымянный;*  
Кашки тоже положили, — *левый мизинец;*  
Чтобы птички не тужили.  
Корм для птичек есть всегда, — *делают движение пальчиками, будто насыпают корм;*  
Не страшны им холода. — *снова делают хлопок ладошками.*

#### **Домашние птицы**

Есть у курицы цыплёнок,  
У гусыни есть гусёнок,  
У индюшки – индюшонок,  
А у утки есть утёнок.  
*Большим пальцем поочерёдно касаться остальных, начиная с мизинца.*  
У каждой мамы малыши,  
Все красивы хороши!  
*Показать все пальчики, «играя» ими.*

#### **Петушок**

Наш красивый петушок  
*Обе руки сжаты в кулачки.*  
Кверху поднял гребешок.  
*Разжать ладони.*  
Крыльшками машет.  
*Кистями помахать в воздухе.*  
На лужайке пляшет.  
Крошки хлебные клюёт.  
*Указательными пальцами постучать по столу.*  
Пёстрых курочек зовёт.  
*Кистями рук сделать манящие движения.*  
**В жарких странах**  
Если в жаркую страну я случайно попаду,  
(сжимать – разжимать пальцы в кулаки).  
То увижу там шакала,  
(соединить все пальцы обеих рук с большими, образуя «бинокль», поднести к глазам).  
Кенгуру, гиппопотама,  
(разогнуть большой и указательный пальцы правой руки).  
Обезьяну, тигра, льва,  
(разогнуть средний, безымянный пальцы и мизинец правой руки).  
Крокодила и слона.  
(разогнуть большой и указательный пальцы левой руки).  
Хорошо живется им –  
(разогнуть средний, безымянный пальцы и мизинец левой руки).  
Не бывает снежных зим.  
(хлопнуть в ладоши, развести руки в стороны).

#### **Я перчатку надеваю...**

Я перчатку надеваю, Я в нее не попадаю.  
*(Сжимают и разжимают пальцы)*  
Сосчитайте-ка, ребятки, *(Хлопают в ладоши)*  
Сколько пальцев у перчатки.  
Начинаем вслух считать:  
«Раз, два, три, четыре, пять!»  
*(Загибают на счет пальцы).*

Светит солнышко-ромашка,  
Скоро высохнут рубашки.  
(Потягивания — руки вверх.)

Дети водят хоровод, имитация движений

#### **Пирамидка**

Вот большая пирамидка (потянуться вверх)  
И веселый мячик звонкий (прыжки на месте)  
Мягкий мишка косолапый (шаги на месте)  
Все живут в большой коробке  
(показать большой квадрат)  
Но когда ложусь я спать  
(руки под щеку, закрыть глаза)  
Начинают все играть  
(изобразить любое движение)

#### **Посуда**

Вот большой стеклянный чайник,  
(Надули животик, одну руку поставили на пояс, другую изогнули – «носик»)  
Очень важный, как начальник,  
Вот фарфоровые чашки,  
Присели, руки на пояс  
Очень крупные бедняжки,  
Вот фарфоровые блюдца,  
Кружимся  
Только стукни - разобьются,  
Вот серебряные ложки,  
Потянулись, сомкнули руки над головой  
Голова на тонкой ножке,  
Вот пластмассовый поднос,  
Легли, вытянулись  
Он посуду нам принёс.  
**На окне цветок колючий**  
*(Показать прямоугольник перед собой)*  
Смотрит за околицу  
*(Сделать «бинокль» из ладошек)*  
Вы его не троньте лучше  
*(погрозить пальчиком)*  
Очень больно колется.  
*(Указать пальчиком ладошку и сморщиться)*  
Не подушка для иголок,  
*(сложение ладошки под щечку)*  
И не ежик, и не елка,  
*(сложить ладошки, растопырить пальцы, «нарисовать» елку перед собой)*  
Но не даст себя в обиду,  
*(Отрицательный жест головой и указательным пальчиком)*  
Потому что весь в иголках.  
*(Уколоть пальчиком ладошку)*

### **Обновки**

Танечка, бери иголку,  
*(Показывают указательный палец правой руки – иголку)*

Сошьем рубашку и футболку,  
Брюки, кофточку и платье,  
И оденем куклу Катю.

*(Вращают указательным пальцем вокруг каждого пальца левой рукой)*

### **Солдатская каша**

Мы крупу в ковше варили

*Левую ладонь сложить в виде пригоршни (ковш),  
указательным пальцем правой руки (ложкой)  
«помешать кашу», остальные пальцы прижаты к ладони*

Хорошенько посолили.

*Пальцы правой руки сложить щепоткой и показать, как солят кашу.*

Здесь уже и ложка наша,

*Правую руку положить на стол ладонью вверх;  
ладонь сложить в виде пригоршни (ложка).*

Так вкусна солдата каша!

*Облизать губы языком, показывая, как было вкусно.*

### **Отважный капитан**

Я плыву на лодке белой

*концы пальцев направить вперед, прижать руки ладонями*

По волнам с жемчужной пеной.

*ладони друг к другу, слегка приоткрыв*

Я - отважный капитан,

*проговаривая стихок, ладони двигать, как лодка*

Мне не страшен ураган

*ладони вместе, плавные движения из стороны в сторону*

Чайки белые кружатся, тоже ветра не боятся  
*скрестив ладони, плавные движения вверх-вниз*  
Лишь пугает птичий крик, стайку золотистых рыб  
*ладони тыльной стороной, помахать пальцами, сжатыми вместе*

И, объездив чудо - страны, посмотрев на океаны  
*выпрямленными ладонями с пальцами, прижатыми друг к другу изобразить рыбок*

Путешественник-герой, к маме я вернусь домой!  
*плавными движениями ладоней показать, как рыбы плывут в воде*

### **«Я и моя семья»**

Дружно маме помогаем –

Пыль повсюду вытираем.

Мы белье теперь стираем

Полощем, отжимаем.

Подметаем все кругом –

И бегом за молоком.

Маму вечером встречаем,

Двери настежь открываем,

Маму крепко обнимаем!

*Движения по тексту*

### **Говорит цветку цветок:**

«Подними-ка свой листок».

*(дети поднимают и опускают руки)*

Выйди на дорожку

Да притопни ножкой

*(дети шагают на месте, высоко поднимая колени)*

Да головкой покачай

Утром солнышко встречай

*(вращение головой)*

Стебель наклони слегка -

Вот зарядка для цветка.

*(наклоны)*

А теперь росой умойся,

Отряхнись и успокойся.

*(встряхивание кистями рук)*

Наконец готовы все

День встречать во всей красе.

### **Машина**

Шла по улице машина,

Шла машина без бензина,

Шла машина без шофера,

Без сигнала светофора,

Шла, сама куда не зная,

*Шла машина заводная. (Двигаться в заданном направлении, вращая воображаемый руль.)*

### **Пешеходы**

Постовой стоит упрямый *(Ходьба на месте).*

Людам машет: Не ходи! *(Движения руками в стороны, вверх, в стороны, вниз)*

Здесь машины едут прямо *(Руки перед собой)*

Пешеход, ты погоди! *(Руки в стороны)*

Посмотрите: улыбнулся *(Руки на пояс, улыбка)*

Приглашает нас идти *(Шагаем на месте)*

Вы, машины, не спешите *(Хлопки руками)*

Пешехода пропустите! *(Прыжки на месте)*

### **Весна пришла**

Солнце, солнце высоко

*(На цыпочках руки тянем вверх)*

Нам от солнышка тепло

*(Легкие поглаживания руками по лицу)*

Тает снег от лучей, *(Приседание)*

Звонко побежал ручей, *(Бег по кругу).*

Вы за ручейком бегите,

Лужи все перешагните

*(Ходьба по кругу).*

### **У Антошки есть игрушки.**

У Антошки есть игрушки:

Вот веселая лягушка.

*(Поочередно сгибают пальцы, начиная с большого).*

Вот железная машина.

Это мяч. Он из резины.

Разноцветная матрешка

И с хвостом пушистым кошка.

Одежда. Пальчиковая гимнастика.

Постираю чисто, с толком

*(Делают движения имитирующие стирку.)*

Рубашку, кофту и футболку,

*(Сжимают и разжимают пальцы.)*

Свитерок и брюки

Устали мои руки!

*(Встряхивают обеими руками)*

### **Я с игрушками играю.**

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 слегка раскрытой кистью правой руки – «катаем машинку».)*

### **Посуда**

Девочка Иринка порядок наводила.

*( Поочередно соединяют большой палец с остальными).*

Девочка Иринка кукле говорила:

«Салфетки должны быть в салфетнице,

Масло должно быть в маслёнке,

Хлебушек должен быть в хлебнице,

А соль? Ну, конечно, в солонке!

### **Цветочек на окне**

У нас в горшке расцвёл цветок.

*(Ладони изображают бутон)*

Чтоб стал красив он и высок,

*(Поднимаем «бутон» вверх)*

Раскрыл на утро лепестки,

*(Раскрываем ладони)*

Должны работать корешки.

*(Опускаем ладони вниз, соединив тыльной стороной)*

### **Подснежник**

К нам Весна лишь заглянула -

*протягивают руки вперед*

В снег ладошку окунула

*руки внизу, перпендикулярно корпусу*

И расцвел там нежный,

*руки соединяют в бутон на уровне глаз*

Маленький подснежник.

*медленно раздвигают пальцы («цветок раскрылся»).*

### **Космос**

Один, два, три, четыре, пять,  
*(ходьба на месте)*

В космос мы летим опять.  
*(соединить руки над головой)*

Отрываюсь от Земли,  
*(подпрыгнуть)*

Долетаю до Луны.

*(руки в стороны, покружиться)*

На орбите повисим,

*(покачать руками вперед-назад)*

И опять домой спешим.

*(ходьба на месте)*

### **Физкультминутка про море**

Над волнами чайки кружат,

Полетим за ними дружно.

Брызги пены, шум прибоя,

А над морем мы с тобою!

*(Дети машут руками, словно крыльями.)*

Мы теперь плывём по морю

И резвимся на просторе.

Веселее загребай

И дельфинов догоняй.

*(Дети делают плавательные движения руками)*

Поглядите: чайки важно

Ходят по морскому пляжу.

*(Ходьба на месте)*

Сядьте, дети, на песок,

Продолжаем наш урок.

*(Дети садятся на свои места)*

### **Морское царство**

Море очень широко

*(Дети широко разводят руки в сторону)*

Море очень глубоко

*(Приседают, коснувшись руками пола)*

Рыбки там живут, друзья

*(Выполняют движение «Рыбка»)*

А вот воду пить-нельзя.

*(Разводят руки в сторону, приподняв плечи)*

А над морем чайки кружат

Полетим за ними дружно

Брызги пены, шум прибоя,

А над морем мы с тобою

*(машут руками).*

Мы теперь плывем по морю

И резвимся на просторе.

Веселее загребай и дельфинов догоняй

*(плавательные движения руками)*

### Транспорт

Автобус, троллейбус, машина, трамвай –

О них ты на улице не забывай.

В морях – корабли, ледоколы, суда,

Они очень редко заходят сюда.

(Соединение всех пальцев с большим по очереди, начиная с указательного)

### Перелетные птицы

Тили-тели, тили-тели —

С юга птицы прилетели!

(Скрещивают большие пальцы, машут ладошками).

Прилетел к нам скворушка —

Серенькое перышко.

Жаворонок, соловей

Торопились: кто скорей?

Цапля, лебедь, утка, стриж, аист, ласточка и чиж —

(Поочередно сгибают пальцы на обеих руках, начиная с мизинца левой руки).

Все вернулись, прилетели,

(Снова, скрестив большие пальцы, машут ладошками).

Песни звонкие запели!

(Указательным и большим пальцами делают клюв – «птицы поют»).

### Краб

В синем море краб живет,

Быстро лапками гребет.

Тихо краб ползет по дну,

Ищет там себе еду.

*(Локти развести в стороны, пальцы обеих рук переплести и направить вниз (лапки краба). Большие пальцы соединить подушечками друг с другом и слегка округлить (голова краба). Пошевелить пальцами – «лапки».*

*«Краб» идет по столу сначала в одну, а затем в другую сторону.*

### К нам весна пришла

К нам весна пришла,

Цветы красивые принесла!

(Ручки протягивают вперед «с букетом»)

В палисадник мы пошли

И веночек себе сплели!

(Пальчики двигаются, будто плетут веночек)

### Весна

Снова солнце в небе улыбается,

(Накладываем ладонь левой руки на тыльную сторону правой руки, пальцы растопыриваем)

Снег растаял, ручейки звенят.

(Разводим руки в стороны, рисуем волну)

И подснежник первый распускается,

(Соединяем кисти рук «бутоначок»)

С юга птицы с песнями летят.

(Машем ручками, изображаем крылья птиц)

**Будем мир мы защищать**

Раз, два, три, четыре, пять.

Будем мир мы защищать!

На границе встанем,

Всех врагов достанем.

Будем чаще улыбаться,

А не ссориться и драться!

*(Массируем поочередно каждый пальчик сначала на одной, затем на другой руке.)*

### Я давно весну ждала

(Дети идут по кругу, взявшись за руки).

У меня свои дела.

Мне участок в огороде

(Меняют направление движения)

Нынче мама отвела.

Я возьму свою лопатку,

(Останавливаются, показывают, как копают)

Я пойду, вскопаю грядку.

Мягкой грядка быть должна.

Показывают, как рыхлят.

Это любят семена.

Посажу на ней морковку

Дети идут о кругу, показывают, что

И редиску.

А с боков.

Сеют семена.

Будут кустики бобов.

### Аист

Аист, аист длинноногий,

Покажи домой дорогу.

*Спина прямая, руки на поясе.*

Аист отвечает:

Топай правую ногою,

Топай левой ногою,

Снова — правую ногою,

Снова — левой ногою.

После — правую ногою,

После — левой ногою.

И тогда придешь домой.

*Движения по тексту*

### Победа!

Мы празднуем Победу!

Шагают на месте.

Салют! Салют! Салют!

Руки поднять вверх, пальцы сжимаем, разжимаем

Кругом цветы весенние .

Руки на пояс, повороты туловища,

Цветут, цветут, цветут!

Руки развести в стороны.

Все люди пляшут, празднуют,

Приседания с выставлением ног вперед.

Поют, поют, поют!

Пусть в мире страны разные.

Вдох, круговое движение руками, изображая

Живут, живут, живут!

### Насекомые

Видишь , бабочка летает,

(машем руками-крылышками).

На лугу цветы считает

(Считаем пальчиком)

Раз, два, три, четыре, пять

(хлопки в ладоши)

Ох, считать не сосчитать!

(прыжки на месте)

### Жук

Я веселый майский жук.  
(сжать кулачок)  
Знаю все сады вокруг.  
(указательный палец и мизинец)  
Над лужайками кружу,  
(развести в стороны — «усы»)  
А зовут меня Жу-Жу.  
(шевелить пальцами-усами)

### Насекомые

Дружно пальчики считаем  
Насекомых называем:  
(сжимаем и разжимаем пальцы)  
Бабочка, кузнечик, муха,  
Это жук с зеленым брюхом.  
(поочередно сгибаем пальцы в кулак)  
Это кто же тут звенит?  
(вращаем мизинцем)  
Ой, сюда комар летит! Прячьтесь!  
(прячем руки за спину)

### Лето

Вот за что люблю я лето?  
(Загибаются пальцы по одному на каждый счет)  
Лето солнышком согрето.  
Два – в лесу растет трава.  
Три – ромашки – посмотри!  
А четыре – это лес,  
Полный сказок и чудес.  
Пять – купались мы опять.  
Шесть – пора грибов поесть.  
Семь – малины я поем.  
Восемь – сено мы покосим.  
Девять – бабушка идет,  
Землянику нам несет.  
Десять – все вокруг в листву одето.  
Вот за что люблю я лето!

### Нарисуем лето

Нарисуем лето:  
– дети водят пальцем, словно кисточкой, по столу;  
Желтым цветом – солнце,  
– делают пальчиком круговое движение в воздухе;  
На газоне мотыльки,  
На лугу васильки,  
– сжимают и распрямляют пальчики;  
Небо – цветом синим,  
– крутят указательными пальцами в воздухе, словно делают «кудри» облаков;  
И ручей красивый.  
– делают волнистую линию.

### В школу

В школу осенью пойду.  
Там друзей себе найду,  
(Дети “шагают” пальчиками по столу.)  
Научусь писать, читать,  
Быстро, правильно считать.  
(Загибают по одному пальчику на обеих руках.)  
Я таким ученым буду!  
Но свой садик не забуду.  
(Грозят указательным пальчиком правой руки)

За день, за два и за месяц..  
(шагаем на месте)

Шесть, семь, восемь, девять, десять.  
(хлопки в ладоши)  
Даже мудрая пчела  
(машем руками-крылышками)  
Сосчитать бы не смогла!  
(считаем пальчиком).

### Пчела

Прилетела к нам вчера  
(бегаем по кругу на носочках и машем  
воображаемыми крылышками)  
Полосатая пчела,  
(загибаем по одному пальчику на обеих руках на  
каждое название насекомых)  
А за нею — шмель-шмелек  
И веселый мотылек,  
Два жука и стрекоза,  
Как фонарики гла  
(делаем кружки из пальчиков и подносим к  
глазам)

Пожужжали, полетали,  
(опять бежим по кругу)  
От усталости упали.  
(медленно опускаемся на ковер)

### В школу мы с тобой пойдем

*Импровизация движений в такт стихотворению*

В школу мы с тобой пойдем,  
И портфель с собой возьмем,  
В школе будем мы читать,  
В школе будем мы писать,  
Физкультурой заниматься,  
И трудиться, и стараться.

### Лето

Раз, два, три, четыре, пять  
– Дети шагают на месте.  
Будем вместе мы играть:  
– Делают вращательные движения руками.  
Будем плавать и качаться,  
– «Плавают», раскачивая туловище вправо-  
влево.  
Будем прыгать и кататься,  
– Прыгают на месте и делают вращательные  
движения руками.  
Будем бегать, загорать  
– Бегают на месте, руки в стороны.  
И грибочки собирать.  
– Изображают сбор грибов.