**Перспективный план**

**на 2021-2022 учебный год**

**Пальчиковая гимнастика**

СЕНТЯБРЬ - ОКТЯБРЬ

ОСЕНЬ НА ПОРОГЕ

Ветер листики считал:

Плавные, волнообразные движения ладонями

Вот дубовый,

Вот кленовый

Вот рябиновый резной,

Вот с березки – золотой,

Вот последний лист с осинки

Загибать по одному пальчику

Ветер бросил на тропинку

Спокойно уложить ладони на стол

ЛЕС ПОЛОН СКАЗОК И ЧУДЕС

**«В лесу»**

- Мальчик с пальчик,

Где ты был?

Четыре раза сгибаем большой

палец левой руки.

- Долго по лесу бродил!

Четыре раза сгибаем большой

палец правой руки.

Встретил я медведя, волка,

Зайку, ёжика в иголках.

Встретил белочку, синичку.

Встретил лося и лисичку.

Большой палец правой руки поочерёдно соприкасается с остальными.

Всем подарки подарил,

Всяк меня благодарил

Четыре пальца последовательно

сгибаются к большому — кланяются

ОСЕННИЕ ЛИСТЬЯ

«Листья»

Листья осенние тихо кружатся,

Кружатся на цыпочках, руки в стороны.

Листья нам под ноги тихо ложатся.

Приседают.

И под ногами шуршат, шелестят,

Движения руками вправо-влево.

Будто опять закружиться хотят.

Поднимаются, кружатся.

**ГОРОД, В КОТОРОМ МЫ ЖИВЕМ**

Этажи в домах считаем:

Раз этаж, два этаж –

Двухэтажный домик наш.

По бульвару мы шагаем,

Липы с клёнами считаем:

Одна, два, три, четыре, пять…

Трудно нам их сосчитать.

Поспешим, прибавим ходу,

Подойдём мы к переходу.

К светофору подошли,

Красный свет мигнул нам: «Жди!»

Вот уж желтый свет погас,

Зелёный – пропускает нас.

Дети выполняют движения в соответствии с текстом стихотворения

***Пальчиковая гимнастика в ноябре***

**1. У ЛАРИСКИ – ДВЕ РЕДИСКИ**

У Лариски —           (По очереди разгибают пальчики из кулачка, начиная с большого,

                                                    на одной или обеих руках.)

Две редиски.

У Алешки —

Две картошки.

У Сережки-сорванца —

Два зеленых огурца.

А у Вовки —

Две морковки.

Да еще у Петьки

Две хвостатых редьки.

**2. МАШИНА**

Заведу мою машину                          «мотор»

- Би-би-би, налью бензину.              3 хлопка, топать

Крепко-крепко руль держу              «держать руль»

На педаль ногою жму.                      топать правой ногой

**3. ГОСТИ**

Ладони сомкнуты перед грудью, пальцы левой руки плотно прижаты к пальцам правой руки.

- Мама, мама! Мизинцы четыре раза постукивают друг о друга.

- Что, что, что? Три раза постукивают друг о друга указательные пальцы.

- Гости едут! Постукивают мизинцы.

- Ну и что? Постукивают указательные пальцы.

- Здрасьте, здрастье! Средний и безымянный пальцы дважды перекрещиваются с теми же пальцами другой руки, обходя их то справа, то слева.

- Чмок, чмок, чмок! (Гости целуются) Средний и безымянный пальцы постукивают по тем же пальцам другой руки.

**4. ВОДИТЕЛЬ И ЛЕТЧИК**

А летчиком – лучше.

Я бы в летчики пошел, Имитируют крылья самолета, расставив руки.

Пусть меня научат.

Наливаю в бак бензин, Наклоняют воображаемый сосуд.

Завожу пропеллер. Круговое движение правой рукой.

«В небеса, мотор, вези, Имитируют крылья самолета, расставив руки.

Чтобы птицы пели».

Дети крутят воображаемый руль.

Имитируют крылья самолёта, расставив руки.

Наклоняют воображаемый сосуд.

Круговое движение правой рукой.

Имитируют крылья самолёта, расставив руки.

Соединять пальцы правой руки с большим.

Соединять пальцы левой руки с большим.

Последовательно соединять пальцы обеих рук с большим.

Сжимать и разжимать кулачки.

Вытянуть руки вперёд ладонями вверх

***Пальчиковая гимнастика в декабре***

**СНЕЖОК**

Раз, два, три, четыре,

Мы стобой снежок лепили,

Круглый, крепкий,

Очень гладкий,

И совсем, совсем не сладкий.

Загибаем пальчики по одному

“Лепим” двумя руками

Чертим руками круг

Одной рукой гладим другую

Грозим пальчиком

Е**СТЬ У КАЖДОГО СВОЙ ДОМ**

У лисы в лесу глухом

Есть нора – надёжный дом.

Не страшны зимой метели

Белочке в дупле на ели.

Под кустами ёж колючий

Нагребает листья в кучу.

Из ветвей, корней, коры

Хатки делают бобры.

Спит в берлоге косолапый,

До весны сосёт там лапу.

Есть у каждого свой дом,

Всем тепло, уютно в нём.

Дети загибают пальцы на обеих руках

Удары ладонями и кулачками поочерёдно

**ДОМ**

Я хочу построить дом,

Чтоб окошко было в нём,

Чтоб у дома дверь была,

Рядом чтоб сосна росла,

Чтоб вокруг забор стоял,

Пёс ворота охранял.

Солнце было,

Дождик шёл,

И тюльпан в саду расцвёл.

Руки над головой “домиком”

Руки перед глазами “окошко”

Ладони повёрнуты к себе, сомкнуты

Руки тянем вверх

Руки перед собой кольцом

Одна рука “пёс”

Скрестить пальцы рук и растопырить

Стряхивающие движения

Пальцы – лепестки смотрят вверх

**НА ЁЛКЕ**

Мы на елке веселились,

И плясали, и резвились,

После добрый Дед Мороз

Нам подарки преподнес.

Дал большущие пакеты,

В них же — вкусные предметы:

Конфеты в бумажках синих,

Груша, яблоко

Один

Золотистый мандарин.

Ритмичные хлопки в ладоши.

Ритмичные удары кулачками.

Дети «шагают» средним и указатель- ным пальцами обеих рук по столу.

«Рисуют» руками большой круг.

Делают ритмичные хлопки.

Загибают на обеих руках пальчики.

*ПАЛЬЧИКОВАЯ ГИМНАСТИКА В ЯНВАРЕ*

«Прогулка»

Раз, два, три, четыре, пять,

Мы во двор пошли гулять.

Бабу снежную лепили,

Птичек крошками кормили,

С горки мы потом катались,

А ещё в снегу валялись.

Все в снегу домой пришли.

Съели суп и спать легли.

Загибают пальчики по одному.

«Идут» по столу указательным и

средним пальчиками.

«Лепят» комочек двумя ладонями.

«Крошат хлебушек» всеми

пальчиками.

Ведут указательным пальцем правой руки по ладони левой руки.

Кладут ладошки на стол то одной, то другой стороной.

Отряхивают ладошки.

Движения воображаемой ложкой;

руки под щёчку

«Снеговик»

Давай, дружок, смелей, дружок,

Кати по снегу свой снежок.

Он превратится в толстый ком,

И станет ком снеговиком.

Его улыбка так светла!

Два глаза, шляпа, нос, метла.

Но солнце припечет слегка –

Увы! — и нет снеговика.

Дети идут по кругу друг за другом,

изображая, что катят перед  собой снежок.

Останавливаются, «рисуют»

двумя руками ком.

Показывают руками на лице улыбку.

Показывают глаза, прикрывают

голову ладошкой, показывают нос, встают прямо, держат воображаемую метлу.

Медленно приседают.

Пожимают плечами, разводят руками

«Спортсмены»

Чтоб болезней не бояться,

Надо спортом заниматься.

Играет в теннис — теннисист,

Он спортсмен, а не артист.

В футбол играет — футболист,

В хоккей играет — хоккеист,

В волейбол — волейболист,

В баскетбол — баскетболист

Поднимают руки к плечам, вверх, к плечам, в стороны.

Сгибают пальцы в кулачок, начиная с мизинца.

«Наш дом»

Много зелени кругом,

Вот деревья, вот кусты,

Вот душистые цветы.

Окружает всё забор,

За забором - чистый двор.

Мы ворота открываем,

К дому быстро подбегаем,

В дверь стучимся:«Тук–тук– тук!»

Кто–то к нам идёт на стук.

В гости к другу мы пришли

И подарки принесли.

Кистями рук изобразить домик.

Волнообразные движения кистями рук

Руками «показать» деревья, кусты

Пальцами «показать» бутон.

Пальцами «показать» забор.

Погладить ладонями стол.

«Открываем» кистями ворота.

Пальцами пробежаться по столу.

Постучать кулаком по столу.

Ладонь приложить к правому уху,

прислушаться.

Вытянуть руки вперёд, как будто

преподнося что – то.

**ПАЛЬЧИКОВАЯ ГИМНАСТИКА В ФЕВРАЛЕ**

Мама мишек будит рано.

 Не встают они с дивана.

 -Эй, Большак, вставай скорей!

 Ждут друзья уж у дверей!

 -Ну, а ты, лентяй Указка!

 У тебя засохла краска!

 Вы должны с Середняком

 Побелить амбар и дом.

 -Безымянный, мой бедняжка!

 Знаю, болен был ты тяжко.

 Пожалею я тебя,

 Полежи ещё два дня.

 Ты, Мизинчик – малышок,

 Роста у тебя – вершок!

 Но зато проказ и драк

 Сосчитать нельзя никак!

Пальцами обеих рук изобразить мишек

 Удивленно пожать плечами

Встряхиваем большие пальцы  рук

Указать руками на дверь

 Встряхнуть указательные пальцы

 Изобразить руками ведро

 Встряхнуть средние пальцы, плавные движения кистями рук, как кисточкой,  снизу – вверх

Погладить безымянный палец пальцами другой руки

Прижать безымянный палец к ладони и погладить его

Встряхнуть мизинцы, показать, какого они роста.

 Погрозить мизинцу пальцем, сосчитать на пальцах его проказы.

ХЛЕБ

Рос сперва на воле в поле,

Летом цвел и колосился,

Он в зерно вдруг превратился.

А потом обмолотили,

Из зерна – в муку и тесто,

 В магазине занял место.

Вырос он под синим небом,

А пришел на стол к нам – хлебом.

Дети слегка покачивают руками,

поднятыми вверх.

 Постукивают кулаками друг о друга.

Выполняют упражнение

«Пальчики здороваются»

Сжимают и разжимают кулаки.

Вытягивают руки вперёд, ладонями вверх.

Поднимают руки вверх.

Вытягиваю руки вперёд ладонями вверх.

ЗАЩИТНИКИ

Эти пальцы – все бойцы

Удалые молодцы

Два больших и крепких малых

И солдат в боях бывалых.

Два гвардейца – храбреца

Два сметливых молодца

Два героя безымянных

Но в работе очень славных

Два мизинца - коротышки

Очень славные мальчишки.

растопырить пальцы, потом сжать их в кулак;

приподнять 2 больших пальца, другие прижать;

приподнять 2 указательных пальца;

приподнять 2 средних пальца;

приподнять 2 безымянных пальца;

приподнять 2 мизинца

ПОМОЩНИКИ

Раз, Два, три, четыре,

Мы посуду перемыли:

Чайник, чашку, ковшик, ложку

И большую поварешку

Мы посуду перемыли,

Только чашку мы разбили

Ковшик тоже развалился

Нос у чайника отбился

Ложку мы чуть-чуть сломали.

Так мы маме помогали!!

Хлопают в ладоши

Поглаживают ладошки друг о друга

Загибают по одному пальчику, начиная с большого

 Поглаживают ладошки друг о друга

Загибают по одному пальчику, начиная с большого

 Хлопают в ладоши

***Пальчиковая гимнастика в марте***

**1. МАМИНЫ ПОМОЩНИКИ**

«Дружно маме помогаем –

Пыль повсюду вытираем.                       *Движения по тексту*

 Мы белье теперь стираем

Полощем, отжимаем.

Подметаем все кругом –

 И бегом за молоком.

Маму вечером встречаем,

 Двери настежь открываем,

 Маму крепко обнимаем».

**2. ВЕСНА**

Иди, весна, иди, красна,

(«шагают» пальчиками обеих рук по столу)

Принеси ржаной колосок,

Овсяный снопок,

Яблоки душистые,

Груши золотистые,

Большой урожай в наш край.

(загибают по одному пальчику с мизинца)

**3. СОСУЛЬКИ**

Шаловливые сосульки                            Собрать пальчики вместе (щепоткой)

Сели на карниз.                                        Положить руки на колени.

Шаловливые сосульки                            Покрутить кистями рук.

Посмотрели вниз.                                    Опустить голову вниз.

Посмотрели, чем заняться?                    Пожать плечами.

Стали каплями кидаться.                      Руками соответствующие движения.

Две сосульки вниз смотрели

И на солнышке звенели:

Кап-кап, дзинь-дзинь,                            В такт наклонять голову вправо – влево.

Кап-кап, дзинь – дзинь.

**4. ШАЛАШИК-ДОМИК**

Под грибом - шалашик-домик, (Ладони шалашиком)

Там живет веселый гномик. (Постучать кулаком одной руки о ладонь другой руки)

Мы тихонько постучим,

В колокольчик позвоним. («Звоним в колокольчик»)

Двери нам откроет гномик,

Станет звать в шалашик-домик.

В домике дощатый пол, (Ладони ребром прижаты друг к другу)

А на нем - дубовый стол. (Показываем стол)

Рядом - стул с высокой спинкой (Показываем стул)

На столе - тарелка с вилкой. (Ладонь левой руки направлена вверх (тарелка), правая рука (вилка):

И блины горой стоят –

Угощенье для ребят. (ладонь направлена вниз, четыре пальца выпрямлены

и слегка разведены в стороны, а большой прижат к ладони).

***ПАЛЬЧИКОВАЯ ГИМНАСТИКА В АПРЕЛЕ***

**« Грачи»**

Мы лепили куличи. Прилетели к нам грачи.

Первый грач испек пирог, а второй ему помог.

Третий грач накрыл на стол, а четвертый вымыл пол,

Пятый долго не зевал и пирог у них склевал.

Раз, два, три, четыре, пять, выходи грачей считать.

«Лепить пирожок». «Помахать крыльями»

Загибать пальчики по очереди на одной руке.

Загибать пальчики на другой руке

**«Космос»**

Космонавтом хочешь стать?  
Сильным быть и ловким?  
Надо пару подобрать,  
И лицом друг к другу встать.  
Если чистые ладошки –   
Значит можно начинать.

Раз, два, три, четыре, пять,

В космос полетел отряд.

Командир в бинокль глядит,

Что он видит впереди?   
Солнце, планеты, спутники, кометы,

Большую желтую луну.

В космосе сквозь толщу лет

Ледяной летит объект.

Хвост его - полоска света,

А зовут объект комета.

Выполнять движения по тексту.

По одному загибают пальчики на обеих руках.

Соединяют ладошки вместе, поднимают руки вверх.  
Пальца обеих рук соединяются с большими, образуя «бинокль».

Загибают пальчики обеих рук.

Сжимают и разжимают пальцы рук.

Поднимают сжатый кулак, наклоняют вправо-влево.

К кулаку присоединяют раскрытые пальцы второй руки - «хвост»

Сжимают и разжимают пальцы рук.

**«Прогулка»**

Пошли пальчики гулять,

А вторые догонять.

Третьи пальчики бегом,

А четвертые пешком.

Пятый пальчик поскакал

И в конце пути упал.

Руки сжаты в кулаки, большие пальцы "бегут" по столу.

По столу "бегут" указательные пальцы.

Средние пальцы.

Безымянные пальцы

Касаться стола ритмично обоими мизинцами.

Хлопнуть кулаками по столу.

**«Божьи коровки»**

Божьей коровки папа идёт,

Следом за папой мама идёт,

За мамой следом детишки идут,

Вслед за ними малышки бредут.

Красные юбочки носят они,

Юбочки с точками чёрненькими.

На солнышко они похожи,

Встречают дружно новый день.

А если будет жарко им

То спрячутся все вместе в тень

Всеми пальцами правой руки шагать по столу.

Всеми пальцами левой руки шагать по столу.

Шагаем обеими руками одновременно.

Поджать ладони, пальцы плотно прижаты.

Постучать указательными пальцами по столу.

Изобразить пальцами солнышко.

Спрятать пальцы обеих рук в кулачки.

**«Удальцы»**

Пальцы эти – все бойцы.

Удалые молодцы.

Два больших и крепких малых

И солдат в боях бывалых.

Два гвардейца – храбреца!

Два сметливых молодца!

Два героя безымянных,

Но в работе очень рьяных!

Два мизинца – коротышки –

Очень славные мальчишки!

Растопырить пальцы на обеих руках, потом сжать их в кулак.

Приподнять два больших пальца, другие крепко прижать к столу.

Приподнять указательные пальцы, другие крепко прижать к столу.

Приподнять средние пальцы, другие крепко прижать к столу.

Приподнять безымянные пальцы, другие крепко прижать к столу.

Приподнять мизинцы. Хлопнуть ладонями по столу.

**Комплексы пальчиковой гимнастики**

|  |  |
| --- | --- |
| Лодочка | |
| 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. | 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 помахать пальцами, сжатыми вместе выпрямленными ладонями с пальцами, прижатыми друг к другу изобразить рыбок.  Плавными движениями ладоней показать. как рыбы плывут в воде |
| КАК У НАС СЕМЬЯ БОЛЬШАЯ | |
| Как у нас семья большая  Да весёлая.  Два у лавки стоят,  Два учиться хотят,  Два Степана у сметаны  Объедаются.  Две Дашки у кашки  Питаются.  Две Ульки в люльке  Качаются. | Ритмичные хлопки в ладоши и удары  кулачками попеременно  Загнуть большие пальцы на обеих руках Загнуть указательные пальцы на обеих руках  Загнуть средние пальцы  Загнуть безымянные пальцы   Загнуть мизинцы |
| ЦВЕТОК | |
| Утром рано он закрыт,     Но к полудню ближе     Раскрывает лепестки, красоту                                        их вижу.     К вечеру цветок опять закрывает                                        венчик,     И теперь он будет спать     До утра, как птенчик. | Кисти рук плотно сомкнуты.     Ладони отходят друг от друга, подушечки     больших пальцев прижаты к концам    указательных кисти рук напоминают бутон.    Кисти рук у запястья соединены, а пальцы     плавно расходятся в разные стороны,     напоминая раскрывшийся цветок.     Пальцы сомкнуты, образуя закрывшийся     цветок.     Кисти рук возвращаются в исходное     положение.     Кладут кисти рук под щеку, имитируя сон. |
| ДОМАШНИЕ ЖИВОТНЫЕ | |
| У овечек на шубках колечки,  Те овечки пасутся у речки,  Их пасут две собаки лохматые,  Что виляют хвостами мохнатыми.  А пастух на пригорке у дерева,  На свирели играет затейливо.  Быстро бегают ловкие пальчики.  На поляне цветут одуванчики,  Колокольчик под ветром колышется,  Нам мелодия чудная слышится. | Пальцами по очереди делать колечки.  Пальцами обеих рук сделать собак   Кистями помахать, как хвостами   Гору изобразить руками, потом пальцами обеих рук.   Пальцами обеих рук играть на воображаемой свирели.  Обеими руками изобразить цветок   Покачать кистями рук.   Кисть правой руки прижать к правому уху, прислушаться. |