



**Муниципальное дошкольное образовательное учреждение  
города Нижневартовска детский сад №37 «Дружная семейка»**

*К а р т о т е к а п а л ь ч и к о в о й*

*Г И М Н а с Т И К И*

*д л я д е т е й 6-7 л е т*

*п о п р о г р а м м е «О т р о ж д е н и я д о ш к о л ы»*



## Сентябрь

Тема недели	Содержание
1.«Зачем дети ходят в школу?»	<p>Громко прозвенел звонок. (<i>дети хлопают в ладоши</i> )</p> <p>Начинается урок.</p> <p>Ранец свой я открываю, (<i>сжимают, разжимают кулаки на обеих руках</i>)</p> <p>Карандаши, чтоб рисовать, (<i>загибают пальчики, начиная с мизинчика правой руки</i> )</p> <p>Ручку, чтобы записать,</p> <p>Что учитель нам велит.</p> <p>Потом тетради, учебники</p> <p>И школьный дневник.</p> <p>Есть и линейка в ранце моём,</p> <p>Краски, кисти и альбом.</p> <p>Всё это в школе мне пригодится,</p> <p>(<i>сжимают, разжимают кулаки на обеих руках</i>)</p> <p>Всё это надо, чтобы учиться! (<i>хлопают в ладоши</i>)</p>
2.«Магазин игрушек».	<p><b>Катины игрушки</b></p> <p>На большом диване в ряд</p> <p>(Попеременно хлопают в ладоши , стучат кулаками.)</p> <p>Куклы Танины сидят:</p> <p>Два медведя, Буратино,</p> <p>(Загибают поочередно все пальцы.)</p> <p>И веселый Чиполино,</p> <p>И котенок, и слоненок.</p> <p>Раз, два, три, четыре, пять.</p> <p>(Разгибают поочередно все пальцы.)</p> <p>Помогаем нашей Тане</p> <p>Мы игрушки сосчитать</p> <p>(Попеременно хлопают в ладоши и</p> <p>стучат кулаками)</p>
3.«Почему листья пожелтели?»	<p><b>Осенние листья</b></p> <p>1,2,3,4,5.</p> <p>Будем листья собирать</p> <p>Листья березы,</p> <p>Листья рябины,</p> <p>Листья тополя,</p>

	<p>Листья осины,      Листья дуба мы соберем-      Маме осенний букет      отнесем.  <i>(Загибать пальцы, начиная с большого, сжимать и разжимать кулачки, загибание пальчиков.)</i></p>
4.«Что выросло на грядке?»	<p><b>Мы идем в осенний лес.</b>      Мы идем в осенний лес.  <i>(Маршируем на месте)</i>      А в лесу полно чудес!  <i>(Разводим руки в стороны, «удивляемся»)</i>      Дождь вчера в лесу прошел-  <i>(Потряхиваем ладонями обеих рук)</i>      Это очень хорошо.  <i>(Хлопаем в ладоши)</i>      Будем мы грибы искать,  <i>(Приставляем ладонь ко лбу, смотрим в разные стороны)</i>      И в корзинку собирать.  <i>(Сводят руки перед собой в «корзинку»)</i>      Вот сидят маслята,  <i>(Загибают по одному пальцу на обеих руках на каждое название грибочка)</i>      На пеньке – опята,      А во мху – лисички,      Дружные сестрички,      Подосиновик, груздок,      Полезайте в кузовок!  <i>(Присесть, обнять себя руками)</i>      Ну, а ты, мухомор- украсай осенний бор!  <i>(Встаем, разводим руками в стороны)</i></p>

## Октябрь

Тема недели	Содержание
5. «Из чего состоят фрукты?»	<p><b>На базар ходили.</b>  <i>Соединяют подушечки пальцев, начиная с мизинцев, по одной паре пальцев на каждую стихотворную строчку; при этом ладони не касаются друг друга.)</i></p> <p>На базар ходили мы, (<i>Мизинцы.</i>)      Много груш там и хурмы, (<i>Безымянные.</i>)      Есть лимоны, апельсины, (<i>Средние.</i>)      Дыни, сливы, мандарины, (<i>Указательные.</i>)      Но купили мы арбуз- (<i>Большие.</i>)      Это самый вкусный груз! (<i>Пальцы сжимаются в кулак, а большой отводится вверх.</i>)</p>
6. «В чем польза ягод?»	<p><b>«За ягодами»</b></p> <p>Раз, два, три, четыре, пять,      <i>Пальчики обеих рук «здороваются», начиная с больших</i></p> <p>В лес идём мы погулять.      <i>Обе руки «идут» указательными и средними пальцами по столу</i></p> <p>За черникой,      За малиной,      За брусникой,      За калиной.      Землянику мы найдём      И братишке отнесём.</p> <p><i>Загибают пальчики, начиная с большого.</i></p>
7. «Почему лес – многоэтажный дом?»	<p><b>«Мы пошли в лесок гулять»</b></p> <p>Раз, два, три, четыре, пять, (<i>сжимают и разжимают кулачки</i>)      Мы пошли в лесок гулять.      Этот пальчик по дорожке, (<i>загибают пальцы, начиная с большого</i>)      Этот пальчик по тропинке,      Этот пальчик за грибами,      Этот пальчик за малинкой,      Этот пальчик заблудился,      Очень поздно возвратился.</p>
8. «Откуда хлеб пришёл?»	<p><b>Хлеб</b></p> <p>Рос сперва на воле в поле, <i>Дети слегка покачивают руками,</i>      Летом цвел и колосился, <i>поднятыми вверх.</i>      А потом обмолотили, <i>Постукивают кулаками друг о друга.</i>      Он в зерно вдруг превратился. <i>Выполняют упражнение «Пальчики здороваются»</i>      Из зерна – в муку и тесто, <i>Сжимают и разжимают кулаки.</i></p>

	<p>В магазине занял место. <i>Вытягивают руки вперёд, ладонями вверх.</i>      Вырос он под синим небом, <i>Поднимают руки вверх.</i>      А пришел на стол к нам – хлебом. <i>Вытягиваю руки вперёд ладонями вверх.</i></p>
--	--

## Ноябрь

Тема недели	Содержание
9. «Как устроен организм человека?»	<p><b>Весёлый человечек.</b>      Я – веселый человечек,      Я гуляю и пою.      Я – веселый человечек,      Очень я играть люблю. <i>Указательные и средние пальчики обеих рук «шагают» по столу.</i>      Разотру ладошки сильно, <i>Растирают ладони.</i>      Каждый пальчик покручу,      Поздороваюсь с ним сильно      И вытягивать начну. <i>Охватывают каждый палец у основания и вращательными движениями поднимаются до ногтевой фаланги.</i>      Руки я затем помою, <i>Потирают ладони.</i>      Пальчик к пальчику сложу,      На замочек их закрою      И тепло поберегу. <i>Складывают пальцы в замок.</i></p>
10. «Жители глубинных вод?»	<p><b>«Налим»</b>      Жил да был, один налим,      Прилетали утки к ним.      По четыре раза в сутки,      И учили их считать:      1,2,3,4,5.  <b>Ладони сложены</b>  <i>плавные движения, движения</i>  <i>порознь, руки сложены на крест</i>  <i>взмахи, сжимать разжимать</i>  <i>кулачки, загибать пальчики по</i>  <i>одному.</i></p>
11. «Зачем держать домашних животных?»	<p><b>«Котята»</b>  <i>(Ладошки складываем, пальцы прижимаем друг к другу. Локти опираются о стол.</i>  <i>Покачиваем руками, не разъединяя их. )</i></p>

	<p>У кошечки нашей есть десять котят,  Сейчас все котята по парам стоят:  Два толстых, два ловких,  Два длинных, два хитрых,  Два маленьких самых  И самых красивых.  <i>Постукиваем соответствующими пальцами друг о друга (от большого к мизинцу).</i></p>
<p><b>12. «Как живут дикие животные?»</b></p>	<p><b>«Белка»</b>  Сидит белка на тележке,  Продаёт она орешки.  Лисичке-сестричке,  Воробью, синичке,  Мишке толстопятыму,  Заиньке усатому.  Кому в платок,  Кому в зобок,  Кому в лапочку.  <i>(Хлопки ладонями и удары кулаками друг о друга попеременно.</i>  <i>Загибают по одному пальчику, начиная с большого.</i>  <i>Ритмичные хлопки ладонями и удары кулаками.)</i></p>

## Декабрь

Тема недели	Содержание
13. «Почему животные жарких стран не могут жить на севере?»	<p>За мамой слонихой шагает слонёнок,      За крокодилихой – крокодилёнок,      За львицей шагает маленький львёнок,      За верблюдицей бежит верблюжонок,      За зеброй спешит полосатый зебрёнок.      За кем же торопится каждый ребёнок?  <i>(поочерёдно загибать пальчики)</i></p>
14. «Кто живёт на птичьем дворе?»	<p>Дети, на птичью ферму шагаем,      Домашних птиц изучаем.  <i>«Шагаем» средним и указательным пальцами правой руки по левой руке.</i>      У индюшки индюшонок. <i>Парное касание больших пальцев.</i>      У курицы ... цыплёнок. <i>Парное касание мизинцев.</i>      У гусыни ... гусёнок. <i>Парное касание указательных пальцев.</i>      У утки ... утёнок. <i>Парное касание безымянных пальцев.</i>      У страуса ... страусёнок. <i>Парное касание средних пальцев.</i>      Зерна рассыпаем,      Птиц угощаем.  <i>Сжимаем пальцы обеих рук в кулаки и разжимаем.</i>      Индюшку с индюшатами. <i>Парное касание больших пальцев.</i>      Курицу ... с цыплятами. <i>Парное касание мизинцев.</i>      Гусыню ... с гусятами. <i>Парное касание указательных пальцев.</i>      Утку ... с утятами. <i>Парное касание безымянных пальцев.</i>      Страуса ... со страусятами. <i>Парное касание средних пальцев.</i>      Птицы по двору гуляли,      Птицы зёрнышки клевали.  <i>Стучим указательным пальцем правой руки по ладошке левой руки.</i></p>
15. «Как помочь птицам зимой?»	<p>Мы кормушку смастерили,      Мы столовую открыли...      В гости в первый день недели      К нам синицы прилетели.      А во вторник – посмотри –      Прилетели снегири.      Три вороны были в среду,      Мы не ждали их к обеду.      А в четверг, со всех краев –      Стая жадных воробьев.</p>

	<p>В пятницу, в столовой нашей, Голубь лакомился кашей. А в субботу на пирог Прилетело семь сорок. В воскресенье, в воскресенье Было общее веселье. <i>Удары кулаками друг о друга сверху. Раскрыть ладошки. Поочередно загибать пальцы на обеих руках, начиная с мизинцев. Хлопки в ладоши чередовать с ударами о колени.</i></p>
<b>16. «Кому и для чего нужна зима?»</b>	<p><b>«Зимние забавы»</b> 1,2,3,4,5. Мы во двор пришли гулять. Бабу снежную лепили. Птичек крошками кормили. С горки мы потом катались. А еще в снегу валялись. Все в снегу домой пришли. Съели суп, и спать легли. <i>Загибание пальчиков,</i> <i>Указательные и средние пальцы «идут», лепят комочки, крошат крошки, указательным пальцем ведут по ладони другой руки, поворачивают ладони, отряхивают, воображаемой ложкой едят, руки под щеку.</i></p>

## Январь

Тема недели	Содержание
<b>17. «Как встречаю новый год в разных странах?»</b>	<p><b>«На елке».</b> Мы на елке веселились, Мы плясали и ревелись. После добрый Дед Мороз Нам подарки принес. Дал большущие пакеты, В них же – вкусные предметы: Конфеты в бумажках синих, Орешки рядом с ними, Груша, яблоко, один Золотистый мандарин</p> <p>(Ритмичные хлопки в ладоши). (Ритмичные удары кулаками). («Шагают» средним и указательным) (пальцами по стол). («Рисуют» руками большой круг) (Ритмичные хлопки). Загибают на обеих руках по одному пальчику, начиная с большого.</p>

<b>18. «Ледовый городок».</b>	<p>«Здравствуй, зимушка-зима!»      Весело зимой! Не хочется домой!  <i>(Хлопают в ладони.)</i>      Но ветер приближается-  <i>(Разводят руки в стороны.)</i>      Вьюга начинается.  <i>(Покачивают над головой руками из стороны в сторону.)</i>      Крепчает мороз-  <i>(Сжимают с усилием кулачки.)</i>      Щиплет щеки, щиплет нос  <i>(По щекам пальчиками слегка щеки и нос.)</i>      Руки стали замерзать-  <i>(Трут ладони.)</i>      Надо их согревать.  <i>(Дышат на ладони.)</i>      Вечер приближается-  <i>(Разводят руки в стороны.)</i>      Темнота сгущается.  <i>(Закрывают руками глаза.)</i>      Нам домой идти пора.  <i>(Пальчики «шагают».)</i>      -До свидания! До утра!  <i>(Машут рукой на прощание.)</i></p>
<b>19. «Что такое семейные традиции?»</b>	<p>«Моя семья»      Раз- два- три-четыре!      Кто живет в моей квартире?      Раз- два- три-четыре-пять!      Всех могу пересчитать:      Папа, мама, брат, сестренка,      Кошка Мурка, два котенка,      Мой щегол, сверчок и я — вот и      вся моя семья!  <i>Хлопки на счет.</i>  <i>Поочередное загибание пальцев.</i></p>
<b>20. «Дом современного человека?»</b>	<p>Если строить новый дом,      Чтобы люди жили в нём,      Нужно знания иметь      И профессией владеть.</p>

(хлопок, кулачок)  
 Архитектор строит дом  
 За компьютерным столом;  
 Экскаваторщик упрямо  
 Под фундамент роет яму.  
 Нужно в срок бульдозеристу  
 Разровнять площадку чисто.  
 На работе крановщик  
 К высоте давно привык.  
 Кроют кровельщики дом  
 Металлическим листом.  
 Штукатуры со сноровкой  
 Штукатурят стены ловко.  
 Окна – плотников забота,  
 Двери – тоже их работа.  
 (поочерёдно загибать пальчики)

## Февраль

Тема недели	Содержание
<b>21. «Окружает всюду нас разная посуда».</b>	<p><b>«Посуда»</b>          Раз, два, три, четыре,          (хлопок, кулачок)          Мы посуду перемыли:          Чашку, чайник, ковшик, ложку,          И большую поварёшку.          (загибают поочерёдно пальцы)          Мы посуду перемыли,          (одна ладонь скользит по другой)          Только чашку мы разбили,          Ковшик тоже развалился,          Нос у чайника отбился,          Ложку мы чуть – чуть сломали –          Так мы маме помогали.          (загибают поочерёдно пальчики)</p>

22. «Что такое пирамида питания?»	<p><b>«Молочные продукты»</b>          Коровы на ферме дают молоко.          Отвозят его на завод далеко.          И делают творог, сметану и йогурт,          И делают ряженку, масло, кефир,          И простоквашу, и брынзу, и сливки,          И вкусный, полезный, весь в дырочках сыр</p>	<p><i>Показать рога.</i>  <i>Имитация кручения руля.</i>  <i>Загибать пальцы, перечисляя продукты.</i></p>
23. «Все профессии важны»	<p><b>«Повар»</b>          Повар готовил обед,          А тут отключили свет. <i>(ребром ладони стучат по столу)</i>          Повар леща берёт          И опускает в компот.          Бросает в котёл поленья,          В печку кладёт варенье.          Мешает суп кочерыжкой,          Угли бьёт поварёшкой.          Сахар сыплет в бульон. <i>(загибают пальчики, начиная с большого)</i>          И очень доволен он! <i>(разводят руками)</i></p>	
24. «Кто нас защищает?»	<p><b>«Пограничник»</b>          Пограничником я буду, <i>Сжимать и разжимать пальцы в кулаки одновременно на обеих руках.</i>          Чтоб границы защищать, <i>Соединять одноименные пальцы обеих рук, начиная с больших.</i>          И страна могла спокойно <i>Разъединять одноименные пальцы, начиная с мизинцев.</i>          Крепким сном ночами спать. <i>Соединять все пальцы обеих рук по очереди с большим.</i></p>	

## Март

Тема недели	Содержание
25. «Зачем человеку нужна мама?»	<p>Много мам на белом свете,          Все их любят очень дети!  <i>(хлопок, кулачок)</i>          Журналист и инженер,          Повар и милиционер,          Швея, кондуктор и учитель,          Врач, парикмахер и строитель –  <i>(поочерёдно загибать пальчики)</i>          Мамы разные нужны,</p>

	Мамы разные важны! (сжимать, разжимать кулачки)
26. «За что я люблю Нижневартовск?»	<p>«<i>Мой город</i>»</p> <p>Я по городу хожу, (<i>Ходьба на месте</i>) Я про город расскажу.</p> <p>Поликлиники, аптеки, (<i>Сгибают пальцы на обеих руках</i>) Магазины, заводы и библиотеки.</p> <p>Много здесь жилых домов (<i>Разжимать по очереди пальцы</i>) И деревьев, и цветов.</p>
27. «Главный город страны?»	<p>Город чудный, город древний, Ты вместил в свои концы (хлопок, кулачок)</p> <p>И посады, и деревни, И палаты, и дворцы...</p> <p>На твоих церквях старинных Вырастали деревья. (поочерёдно загибать пальчики)</p> <p>Глаз не схватит улиц длинных... Это матушка – Москва. (сгибать, разгибать пальчики)</p>
28. «О чем рассказывает одежда?»	<p>Жили были в домике Маленькие гномики: (дети сжимают и разжимают кулачки)</p> <p>Токи, Пики, Лики, Чики, Мики. (загибают пальчики, начиная с больших)</p> <p>Раз, два, три, четыре, пять, (разгибают пальчики, начиная с мизинцев)</p> <p>Стали гномики стирать: (трут кулачки друг о друга)</p> <p>Токи – рубашки, Чики – носочки, Пики – платочки, Мики умница был, Лики – штанишки, Всем водичку носил. (загибают пальчики, начиная с больших)</p>

## Апрель

Тема недели	Содержание
29. «На чем отправимся в путешествие?»	<p><b>«На чем мы ездим?»</b>      Есть игрушки у меня:  <i>(Хлопок, кулакок)</i>      Паровоз и два трамвая,      Серебристый самолет,      Три ракеты, вездеход,      Самосвал, подъемный кран-      Настоящий великан.  <i>(Поочередно загибают соответствующее количество пальчиков.)</i>      Сколько вместе, как узнать?      Помогите сосчитать!  <i>(Сжимают и разжимают пальчики.)</i></p>
30. «Зачем люди летают в космос?»	<p>По порядку все планеты      Назовёт любой из нас:  <i>(сжимают и разжимают пальчики)</i>      Раз Меркурий,      Два Венера,      Три Земля,      Четыре Марс.      Пять Юпитер,      Шесть Сатурн,      Семь Уран,      За ним Нептун.      Он восьмым идёт по счёту.      А за ним уже, потом,      И девятая планета      Под названием Плутон.  <i>(поочерёдно загибать пальчики)</i></p>
31. «Как комнатные растения влияют на нашу жизнь?»	<p><b>«Фикус»</b>      Ну-ка, фикус, похвались -      Вот какой огромный лист!      Сделан будто бы из кожи,      Фикус, мы тебе поможем:      Каждый толстенький твой лист      Вымоем старательно.      Зеленей ты становись</p> <p>Хлопки  <i>Растопырить пальцы рук</i>  <i>Потереть ладони</i>  <i>Сжимать и разжимать кисти рук</i>  <i>Прижать ладони друг к другу</i>  <i>Поглаживаем кисти («моем»)</i>      Хлопки</p>

	Ростом - с воспитателя!	<i>Потянуться, руки поднять вверх</i>
32. «Как просыпается природа?»	<p><b>«Грачи»</b></p> <p>Мы лепили куличи. (<i>Лепить пирожок</i>)  Прилетели к нам грачи. (<i>Помахать крыльями</i>)  Первый грач испек пирог, (<i>Загибать пальчики по очереди на одной руке.</i>)  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, (<i>Загибать пальчики на другой руке.</i>)  Выходи грачей считать.</p>	

## Май

Тема недели	Содержание
33. «Что было бы, если бы не было насекомых?»	<p><b>«Насекомые»</b></p> <p>Раз, два, три, четыре, пять - <i>Сжимать - разжимать пальцы в кулак.</i>  Насекомых надо знать: <i>Последовательно соединять пальцы обеих рук с большими.</i>  Муха, бабочка, пчела,  Муравей, комар, оса,  Шмель, кузнечик и сверчок... <i>Поочередно загибать пальцы рук, начиная с большого пальца правой руки.</i>  И у каждого шесть ног! <i>Поднять правую руку раскрытой ладонкой вверх, а левую сжать в кулечек, подняв верх большой палец – показать шесть пальцев.</i></p>
34. «Они сражались за Родину»	<p><b>«Бойцы-молодцы»</b></p> <p>Пальцы эти все бойцы  (<i>раскрытые ладони вперёд</i>)  Удалые молодцы  (<i>в кулак</i>)  2 больших и крепких малых,  И солдат в боях удалых  2 гвардейца –храбреца  2 метких молодца  2 героя безымянных  Но в работе очень рьяных!</p>

	<p>2 мизинца –коротышки Очень славные мальчишки!</p>
35. «Школа дорожной безопасности»	<p><b>«Путешествие в страну дорожных знаков и правил»</b> Дорожных правил очень много! (Сжимают и разжимают кулачки.) Раз — внимание дорога! Два — сигналы светофора. Три — смотри, дорожный знак, А четыре — переход. (Последовательно соединяют пальчики с большим на обеих руках.) Правила все надо знать И всегда их выполнять. (Разжимают и сжимают кулачки.)</p>
36. «В какие краски раскрашено лето?»	<p><b>«Вот и лето на пороге»</b> Вот и лето наступает, (Вытягивают руки вперёд ладошками вверх.) Всех на отдых приглашает. (Соединяют одноименные пальчики рук, начиная с больших.) Будем плавать, загорать (Делают круговые движения кистями; складывают ладошки вместе, пальчики врозь — «солнышко».) И на даче отдыхать. (Показывают «домик».)</p>