



**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»



THE FIVE FINGERS OF THE HAND

Сентябрь

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

Октябрь

Тема недели	Содержание
5. «Из чего состоят фрукты?»	<p>На базар ходили. <i>Соединяют подушечки пальцев, начиная с мизинцев, по одной паре пальцев на каждую стихотворную строчку; при этом ладони не касаются друг друга.)</i> 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>«За ягодами» Раз, два, три, четыре, пять, <i>Пальчики обеих рук «здороваются», начиная с больших</i> В лес идём мы погулять. <i>Обе руки «идут» указательными и средними пальцами по столу</i> За черникой, За малиной, За брусникой, За калиной. Землянику мы найдём И братишке отнесём. <i>Загибают пальчики, начиная с большого.</i></p>
7. «Почему лес –многоэтажный дом?»	<p>«Мы пошли в лесок гулять» 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>Хлеб 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></p> <p>Вырос он под синим небом, <i>Поднимают руки вверх.</i></p> <p>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>Весёлый человечек.</p> <p>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, Поздороваясь 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>«Налим»</p> <p>Жил да был, один налим, Прилетали утки к ним. По четыре раза в сутки, И учили их считать: 1,2,3,4,5. <i>Ладони сложены</i> <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>«Котята»</p> <p><i>(Ладонь складываем, пальцы прижимаем друг к другу. Локти опираются о стол. 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>12. «Как живут дикие животные?»</p>	<p>«Белка» Сидит белка на тележке, Продаёт она орешки. Лисичке-сестричке, Воробью, синичке, Мишке толстопятому, Заиньке усатому. Кому в платок, Кому в зобок, Кому в лапочку. <i>(Хлопки ладонями и удары кулачками друг о друга попеременно. Загибают по одному пальчику, начиная с большого. Ритмичные хлопки ладонями и удары кулачками.)</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 кулачки 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 кулачками 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>
16. «Кому и для чего нужна зима?»	<p>«Зимние забавы» 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, Указательные и средние пальцы «идут», лепят комочки, крошат крошки, указательным пальцем ведут по ладони другой руки, поворачивают ладони, тряхируют, воображаемой ложкой едят, руки под щеку.</i></p>

Январь

Тема недели	Содержание
17. «Как встречаю новый год в разных странах?»	<p>«На елке». Мы на елке веселились, Мы плясали и резвились. 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><i>(Ритмичные хлопки в ладоши). (Ритмичные удары кулачками). («Шагают» средним и указательным пальцами по стол). («Рисуют» руками большой круг) (Ритмичные хлопки. Загибают на обеих руках по одному пальчику, начиная с большого.</i></p>

<p>18. «Ледовый городок».</p>	<p>«Здравствуй, зимушка-зима!» Весело зимой! Не хочется домой! <i>(Хлопают в ладоши.)</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>(Пощипывают пальчиками слегка щеки и нос.)</i> Руки стали замерзать- <i>(Трут ладони.)</i> Надо их согреть. <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>
<p>19. «Что такое семейные традиции?»</p>	<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>
<p>20. «Дом современного человека?»</p>	<p>Если строить новый дом, Чтобы люди жили в нём, Нужно знания иметь И профессией владеть.</p>

	<p><i>(хлопок, кулачок)</i></p> <p>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. <i>(поочерёдно загигать пальчики)</i></p>
--	--

Февраль

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

22. «Что такое пирамида питания?»	«Молочные продукты» Коровы на ферме дают молоко. <i>Показать рога.</i> Отвозят его на завод далеко. <i>Имитация кручения руля.</i> И делают творог, сметану и йогурт, <i>Загибать пальцы, перечисляя продукты.</i> И делают ряженку, масло, кефир, И простоквашу, и брынзу, и сливки, И вкусный, полезный, весь в дырочках сыр
23. «Все профессии важны»	«Повар» 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>
24. «Кто нас защищает?»	«Пограничник» 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>

Март

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

Апрель

Тема недели	Содержание	
29. «На чем отправимся в путешествие?»	<p>«На чем мы ездим?» Есть игрушки у меня: <i>(Хлопок, кулачок)</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>(поочередно загибать пальчики)</i></p>	
31. «Как комнатные растения влияют на нашу жизнь?»	<p>«Фигус» Ну-ка, фикус, похвались - Вот какой огромный лист! Сделан будто бы из кожи, Фикус, мы тебе поможем: Каждый толстенький твой лист Вымоем старательно. Зеленой ты становись</p>	<p><i>Хлопки</i> <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> <i>Хлопки</i></p>

	<p>Ростом - с воспитателя! <i>Потянуться, руки поднять вверх</i></p>
32. «Как просыпается природа?»	<p>«Грачи» 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>«Насекомые» 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 ладошкой вверх, а левую сжать в кулачок, подняв верх большой палец – показать шесть пальцев.</i></p>
34. «Они сражались за Родину»	<p>«Бойцы-молодцы» 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>
<p>35. «Школа дорожной безопасности»</p>	<p>«Путешествие в страну дорожных знаков и правил» Дорожных правил очень много! (<i>Сжимают и разжимают кулачки.</i>) Раз — внимание дорога! Два — сигналы светофора. Три — смотри, дорожный знак, А четыре — переход. (<i>Последовательно соединяют пальчики с большим на обеих руках.</i>) Правила все надо знать И всегда их выполнять. (<i>Разжимают и сжимают кулачки.</i>)</p>
<p>36. «В какие краски раскрашено лето?»</p>	<p>«Вот и лето на пороге» Вот и лето наступает, (<i>Вытягивают руки вперёд ладошками вверх.</i>) Всех на отдых приглашает. (<i>Соединяют одноименные пальчики рук, начиная с больших. </i>) Будем плавать, загорать (<i>Делают круговые движения кистями; складывают ладошки вместе, пальчики врозь – «солнышко».</i>) И на даче отдыхать. (<i>Показывают «домик».</i>)</p>