

Пальчиковая гимнастика на тему «ЗИМА!»

Снежок

Раз, два, три, четыре,

Загибаем пальчики по одному

Мы с тобой снежок лепили,

«Лепим» двумя руками

Круглый, крепкий,

Чертим руками круг

Очень гладкий,

Одной рукой гладим другую

И совсем, совсем не сладкий.

Грозим пальчиком

Маленький Егорка

Маленький Егорка

Средним и указательным пальцами

Топают по горке,

правой руки «шагаем» по левой от кисти до плеча

Взял саночки,

Кулачек правой руки кладем на плечо

Вжи-и-и-ик, поехал к мамочке!

скатываемся вниз как с горки

Мы во двор пришли гулять.

Раз, два, три, четыре, пять

Загибаем пальчики по одному

Мы во двор пришли гулять.

«Идём» по столу указательным и средним пальчиками

Бабу снежную лепили,

«Лепим» комочек двумя ладонями

Птичек крошками кормили,

Крошащие движения всеми пальцами

С горки мы потом катались,

Проводим указательным пальцем правой руки по ладони левой руки

А ещё в снегу валялись.

Кладем ладошки на стол то одной стороной, то другой

И снежками мы кидались

имитируем движения по тексту

Группа «Я — воспитатель»: <https://vk.com/yavosp>

Дополнительные материалы для воспитателей по подписке: <https://vk.com/donut/yavosp>

Все в снегу домой пришли.

Отряхиваем ладошки

Съели суп и спать легли.

Движения воображаемой ложкой, руки под щеки

Снеговик

Мы слепили снежный ком

Лепим двумя руками комок,

Шляпу сделали на нем

Соединяем руки в кольцо и кладем на голову,

Нос приделали и вмиг

Приставляем кулачки к носу,

Получился снеговик

Обрисовываем двумя руками фигуру снеговика.

Зимой

Снег пушистый лег на ветки.

Изображаем руками деревья: сгибаем руки в локтях и высоко поднимаем их.

Пальцы растопыриваем, изображая ветви дерева

И гулять бегут все детки.

Указательный и средний пальцы обеих рук «бегут» по столу, как ножки

Лепят бабу под окном,

Делаем «колечки» правой и левой рукой и устанавливаем их одно над другим

Дружно катят снежный ком.

Соединяем кончики пальцев рук так, чтобы получились «шарики»

Лыжи,

Скользить по столу ладонями вперед-назад

Санки

Ладони положить на стол вплотную друг к другу и совершать

синхронные движения вперед-назад

И коньки

Ладони поставить на ребро и скользить ими вперед-назад по столу в противофазе

Мчатся наперегонки.

Пришла зима

Пришла зима.

Развести руки в стороны, показывая вокруг себя

Стало холодно.

Обхватить руками себя за плечи и поежиться

Ударили морозы.

Стукнуть правым кулаком по левой ладони

Реки покрылись льдом.

Вытянуть руки перед грудью и развести их

в

разные стороны

Пошел снег. *Руки поднять вверх, а затем плавными зигзагообраз-*

ными движениями, не спеша, опускать их

движени-

Домик будет ледяной

"поливаем водой"

Ком за комом мы кладем,

Ставим кулачок на кулачок

Вот и вылепили дом

Рисуем в воздухе ладонями домик

Медведь в берлоге

Медведь в берлоге крепко спит,

Руки сложены лодочкой под щечкой

Всю зиму до весны сопит.

Спят зимою бурундук,

Загибаем поочередно пальцы

Колючий ежик и барсук

Только зайныке не спится
ний

Делаем зайчика: указательный и сред-

лец
пальцы подняты вверх, большой па-

придерживает мезинец и безымянный

Убегает от лисицы.
ваем

Пальцы то-же. Кисть руки переворачи-

низ и "убегаем" указательным и средним пальцами.

Мелькает он среди кустов,

Напетлял — и был таков

Разводим руки в стороны

Белый пух

Сыплет белый, снежный пух,
вниз

Плавно опускаем кисти рук сверху

Устиляет все вокруг.

Разводим руки в разные стороны

Пух на шапках

Показываем на названные вещи,

Пух на шубках,

(или поочередно загибаем пальцы)

Пух на бровках,

Пух на губках.

Как щекотно — ух!

Щекочем себя и встряхиваемся

Кто щекочет — пух!

Ладшки перед собой, дуем на них

Ветер

Ветер тучу-мельницу

Крутит во весь дух,

Крутим ручками, словно мельница

И на землю стелется

Белый-белый пух.

Встряхиваем ладошки

Дедушка Мороз

Закрывают окна,

Закрывают двери

Соединяем ладошки вместе

Группа «Я — воспитатель»: <https://vk.com/yavosp>

Дополнительные материалы для воспитателей по подписке: <https://vk.com/donut/yavosp>

Закрывают уши,

Закрываем ушки

Закрывают нос.

Закрываем нос

Ходит, бродит по дорогам

Старый дедушка Мороз!

Ходим указательным и средним пальцами

Щиплет уши, щиплет нос,

Щипаем названные части тела

Щиплет щёчки дед Мороз

Зайка

Зайка серенький сидит

Делаем зайку (смотри выше)

И ушами шевелит.
ками

Шевелим указательным и средними пальчи-

Вот так, вот так

Он ушами шевелит

Зайке холодно сидеть,

Обнимаем себя руками

Надо лапочки согреть.

Растираем ручки

Вот так, вот так

или хлопаем одной рукой другую

Надо лапочки согреть.

Зайке холодно стоять,
ками"

Переворачиваем "зайчика вниз уш-

теперь это ножки

Надо зайке поскакать.

"Прыгаем" с одной ножки на другую

Вот так, вот так

Надо зайке поскакать.

Волк тут зайку испугал!

Левой рукой изображаем пасть волка

Зайка прыг и убежал!

Прячем правую руку за спину

Раз, два, три, четыре, пять (Загибаем пальчики по одному)

Мы во двор пришли гулять. («Идём» по **столу** указательным и средним пальчиками)

Бабу снежную лепили, («Лепим» комочек двумя ладонями)

Птичек крошками кормили, (Крошачие движения всеми пальцами)

С горки мы потом катались, (Проводим указательным пальцем пр.р. по ладони л.р.)

А ещё в снегу валялись. (Кладём ладонки на **стол** то одной стороной, то другой)

Все в снегу домой пришли. (Отряхиваем ладонки)

Съели суп и спать легли. (Движения воображаемой ложкой, руки под щёки)

Зайка серенький сидит

И ушами шевелит.

Вот так, вот так

Он ушами шевелит (массируем ушки).

Зайке холодно сидеть,

Надо лапочки согреть.

Вот так, вот так

Надо лапочки согреть (растираем ладошки).

Зайке холодно стоять,

Надо зайке поскакать.

Вот так, вот так

Группа «Я — воспитатель»: <https://vk.com/yavosp>

Дополнительные материалы для воспитателей по подписке: <https://vk.com/donut/yavosp>

Надо зайке поскакать (прыгаем).

Зайку волк испугал!

Зайка тут же убежал!

Посмотри: на нашей елке (сложить ладошки вместе)

Очень колкие иголки.

От низа до макушки (показываем низ и верх)

Висят на ней игру гики —

Звездочки и шарики, (сложить две руки, словно шарик)

Яркие фонарики (крутим фонарики).

Копая, копаю лопаткой снежок (имитируем движения),

Построю из снега домик-теремок (над головой из ладошек делаем крышу).

И окна, и двери я вырублю в нем,

Почищу дорожки, посыплю песком.

А зайке скажу: «Приходи ко мне жить!

Мы будем, зайчишка, с тобою дружить!»

Ветер тучу-мельницу

Крутит во весь дух (крутим ручками, словно мельница),

И на землю стелется

Белый-белый пух (встряхиваем ладошки).

Закрывают окна,

Закрывают двери (соединяем ладошки вместе).

Закрывают уши (закрываем ушки),

Закрывают нос (закрываем нос).

Ходит, бродит по дорогам

Старый дедушка Мороз (ходим указательным и средним пальцами)

Щиплет уши, щиплет нос,

Щиплет щёчки дед Мороз (щипаем названные части тела).

Маша варежку надела.

Ой, куда я пальчик дела? (загибаем большой палец)

Нету пальчика, пропал

В свой домишко не попал.

Маша варежку сняла.

Поглядите-ка, нашла! (высовываем пальчик)

Ищешь, ищешь, не найдешь.

Здравствуй, пальчик (пальчик здороваается, кивает),

Как живешь?

Белый пух, снежный пух,

Все-все-все в пуху вокруг.

Пух на шапках (показываем на названные вещи),

Пух на шубках,

Пух на бровках,

Пух на губках.

Как щекотно — ух! (щекочем талию)

Кто щекочет — пух!

Медведь в берлоге крепко спит,

Всю зиму до весны сопит.

Спят зимою бурундук,

Колючий ежик и барсук (загибаем пальчики).

Группа «Я — воспитатель»: <https://vk.com/yavosp>

Дополнительные материалы для воспитателей по подписке: <https://vk.com/donut/yavosp>

Только зайныке не спится (показываем большой палец).

Убегает от лисицы (вращаем пальцем).

Мелькает он среди кустов,

Напетлял — и был таков (соединяем большой палец правой руки с указательным пальцем левой и наоборот)!

Физминутка «Зимой»

Как интересно нам зимой! (показывают большим пальцем вверх)

На санках едем мы гурьбой, (имитируют катание на санках)

Потом в снежки мы поиграем, (имитируют лепку и бросание снежков)

Все дружно лыжи одеваем, («одевают» лыжи, «берут» палки, «едут»)

Потом все встали на коньки, (изображают катание на коньках)

Зимой веселые деньки! (показывают большим пальцем вверх)

Пальчиковая гимнастика «Снежинки»

Стою и снежинки в ладошку *Ритмичные удары пальцами левой*
ловлю. *руки, начиная с указательного, по ладони правой руки.*

Я зиму, и снег, *Ритмичные удары пальцами правой*

и снежинки люблю, *руки, начиная с указательного, по ладони левой руки.*

Но где же снежинки? *На вопрос сжать кулаки, на ответ —*

В ладошке вода, *разжать.*

Куда же исчезли снежинки? Куда? *На первый вопрос сжать кулаки, на*
второй — разжать.

Растаяли хрупкие льдинки-лучи... *Мелкие потряхивания*

расслабленными ладонями.

Как видно, ладошки мои горячи.

Пальчиковая гимнастика "Ёлочка"

Утром дети удивились, (разводят руки в стороны, подняв плечи)

Что за чудеса случились

Этой ночью новогодней.

Ожидали, что угодно, (сжимают и разжимают пальцы)

А увидели парад:

В ряд снеговики стоят, (руками рисуют в воздухе три круга)

Глазки весело горят, (закрывают и открывают ладонями глаза)

А перед ними ёлочка (хлопают в ладоши)

Пушистая, в иголочках.

Физминутка "Мы к лесной лужайке вышли"

Мы к лесной лужайке вышли, (ходьба на месте)
Поднимая ноги выше,
Через кустики и кочки, (прыжки на месте)
Через ветви и пенёчки.
Кто высоко так шагал - (хлопки в ладоши)
Не споткнулся, не упал.

Пальчиковая гимнастика «На елке»

Мы на елке веселились, *Ритмичные хлопки в ладоши.*

И плясали, и резвились, *Ритмичные удары кулачками.*

После добрый Дед Мороз «Шагают» по столу средним и указательным

Нам подарки преподнес. *пальцами обеих рук.*

Дал большущие пакеты, «Рисуют» руками большой круг.

В них же — вкусные предметы: *Ритмичные хлопки в ладоши.*

Конфеты в бумажках синих, *Загибают пальчики на руках, начиная с больших.*

Орешки рядом с ними,

Груша, яблоко, один

Золотистый мандарин.

Физминутка «Новый год»

У всех Новый год,
И у нас Новый год. (Делают шаг с притопом и одновременно хлопают в ладоши, поворачиваясь в правую сторону и в левую.)

Возле ёлочки зелёной Хоровод, хоровод.

К нам пришёл Дед Мороз. (Делают лёгкие наклоны головой в разные стороны, как бы сообщая друг другу эту новость.)

Он игрушек, и хлопушек,

И конфет нам принёс! (Кружатся на месте, подняв руки и вращая кистями.)

Он добрый у нас,

Он весёлый у нас, — (Делают шаг с притопом, одновременно хлопают)

Возле ёлочки зелёной

Сам пошел с нами в пляс. (Шагаем на месте)

Пальчиковая гимнастика «Ёлка»

Елка быстро получается,

если пальчики сцепляются.

Локотки ты подними,

Группа «Я — воспитатель»: <https://vk.com/yavosp>

Дополнительные материалы для воспитателей по подписке: <https://vk.com/donut/yavosp>
пальчики ты разведи.

Ладони от себя, пальчики пропускаются между собой (ладони под углом друг к другу).

Пальчики выставить вперед.

Локотки к телу не прижимать.

Физминутка «Елка»

Горит огнями елочка, под нею тени синие, Поднимаем руки вверх

Колючие иголочки, как будто в белом инее. Опускаем через стороны, вниз

Огни на елке яркие повсюду зажигаются. Наклоны вправо, влево

Во всех домах, по всей стране ребята улыбаются Ходьба на месте, улыбка

Физминутка «Зимой»

Мы погреемся немножко, Натираем плечи

Мы похлопаем в ладошки, Хлопаем в ладоши

Ножками потопаем Топаем на месте

И себя похлопаем. Хлопаем по коленям

Пальчиковая гимнастика «Варежка»

Маша варежку надела: «Ой, куда я пальчик дела? Нету пальчика, пропал, в свой домишко не попал».

Маша варежку сняла: «Поглядите-ка, нашла!

Ищешь, ищешь и найдешь, здравствуй, пальчик,

как живешь?

Сжать пальцы в кулачок.

Все пальцы разжать, кроме одного.

Разогнуть оставшийся согнутым палец.

Сжать пальцы в кулачок.

Физминутка «Гуляют дети»

Группа «Я — воспитатель»: <https://vk.com/yavosp>

Дополнительные материалы для воспитателей по подписке: <https://vk.com/donut/yavosp>

На дворе мороз и ветер, на дворе гуляют дети.

Ручки, ручки согревают, ручки, ручки потирают.

Чтоб не зябли наши ножки, мы потопаем немножко: тот-топ-топ.

Нам мороз не страшен, вот как мы теперь попляшем.

Ходьба на месте

Ребенок потирает руку об руку.

Ребенок топает ножками.

Ребенок приплясывает.

Пальчиковая гимнастика «Новый год»

Наступает Новый год! *хлопаем в ладоши*

Дети водят хоровод. *кисти сцеплены пальцами, руки вытянуты, кисти внутрь-наружу*

Висят на елке шарики, *поочередно соединяем пальцы на двух руках, образуя шар*

Светятся фонарики. *фонарики*

Вот сверкают льдинки, *сжимать и резко разжимать кулаки по очереди*

Кружатся снежинки. *легко и плавно двигать кистями*

В гости дед Мороз идет, *пальцы шагают по коленям или по полу*

Всем подарки он несет. *трет друг об друга ладони*

Чтоб подарки посчитать,

Будем пальцы загибать: *хлопаем по коленям или по полу, одна рука — ладонью, другая — кулаком, а затем меняем*

1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10. *по очереди массируем каждый палец*