

МАДОУ детский сад «Рябинушка»

# *Карточка здоровьесберегающих технологий.*

Старшая группа



Подготовил:  
музыкальный руководитель  
Матвеева Наталья Анатольевна

# *Карточка пальчиковых игр и упражнений.*

## **Игрушки**

### **«Шарик»**

*Все пальчики обеих рук – «в щепотке» и соприкасаются кончиками. В этом положении дуем на них, при этом пальчики принимают форму шара. Воздух «выходит», и пальчики принимают исходное положение.*

Надуваем быстро шарик.

Он становится большой.

Вдруг шар лопнул, воздух вышел –

Стал он тонкий и худой.

### **«Мои игрушки»**

Покажу я вам игрушки:

Это курочки пеструшки,

*Указательный и большой пальцы каждой руки соединить подушечками (клюв), остальные пальцы направить вверх и слегка согнуть (гребешок).*

Это зайка,

*Средний и указательный пальцы правой руки направить вверх (ушки зайца), остальные прижать к ладони.*

Это пёс.

*Ладонь правой руки стоит на ребре (мордочка пса), большой палец направлен вверх (ушко).*

Вот машинка без колёс.

*Правую ладонь сложить в виде пригоршни и накрыть ею ладонь левой руки.*

Это книжки-раскладушки.

Вот и все мои игрушки.

*Руки рёбрами поставить на стол, ладони прижать друг к другу, а затем раскрыть.*

### **«Юла»**

*Большим пальцем проводить по кончикам других пальцев, от указательного до мизинца и наоборот. Выполнять как правой, так и левой рукой.*

Я юлу кручу, верчу,

И тебя я научу.

## **Части тела**

### **«Это я»**

Это глазки. Вот, вот.

Это ушки. Вот, вот.

Это нос, это рот.

Там спинка. Тут живот.

Это ручки. Хлоп-хлоп.

Это ножки. Топ- топ.

Ох устали вытрем лоб!

*Дети показывают части тела и выполняют движения в соответствии с текстом.*

## Одежда

### «Я перчатку надеваю»

Я перчатку надеваю,

Я в неё не попадаю.

*Поглаживают по очереди одной рукой другую, как будто надевают перчатки.*

Сосчитайте-ка ребятки,

Сколько пальцев у перчатки.

Начинаем вслух считать:

Раз, два, три, четыре, пять.

Загибают пальчики.

## Осень

### «Листопад»

Листопад, листопад!

Листья по ветру летят:

С клёна – кленовый,

С дуба – дубовый,

С осины – осиновый,

С рябины – рябиновый.

Полны листьев лес и сад

То-то радость для ребят!

*Руки поднять вверх.*

*Покачивая кистями из стороны в сторону, медленно опускать руки (листья опадают).*

*Пальцы выпрямить и максимально развести в стороны.*

*Пальцы выпрямить и плотно прижать друг к другу.*

*Указательный и большой соединить в виде колечка.*

*Пальцы выпрямить и слегка развести в стороны.*

*Хлопки в ладоши.*

### «Осенью»

Ветры яблони качают.

*Руки стоят на столе, опираясь на локти (стволы), пальцы разведены в стороны (кроны яблонь). Покачивать руками.*

Листья с веток облетают.

*Кисти рук расслаблены, расположены параллельно столу. Плавными движениями из стороны в сторону медленно опускать кисти рук на поверхность стола (листья опадают).*

Листья падают в саду,

Их граблями я гребу.

*Пальцы обеих рук подушечками опираются о поверхность стола (грабли).*

*Приподнимая руки, поскрести пальцами по поверхности стола, изображая работу граблями*

## Обувь

### «Новые кроссовки»

*Загибать на обеих руках пальчики по одному, начиная с больших пальцев.*

Как у нашей кошки

На ногах сапожки.

Как у нашей свинки

На ногах ботинки.

А у пса на лапках

Голубые тапки.  
А козлёнок маленький  
Обувает валенки.  
А сыночек Вовка –  
Новые кроссовки.  
Вот так, вот так,  
Новые кроссовки.  
*«Шагать» указательным и средним пальчиками по столу.*

### **Упражнение с пробками**

*Берём пластмассовые крышки от бутылок (4 штуки) и надеваем их на указательные и средние пальцы как обувь. И «идём пальцами, как ножками, не отрывая «Обувь» от поверхности стола.*

Крышки пальчики обули,  
Смело в них вперёд шагнули.  
И пошли по переулку  
На весёлую прогулку.  
Пальцы – словно балеринки,  
Но одетые в ботинки.  
Каждый пальчик – будто ножка,  
Только шаркает немножко.

### **Фрукты «Яблоки»**

Большой пальчик яблоки трясёт.  
Кисти сжаты в кулак, разгибаем большой пальчик.  
Второй их собирает.  
Разгибаем указательный палец.  
Третий их домой несёт.  
Разгибаем средний палец  
Четвёртый высыпает.  
Разгибаем безымянный.  
Самый маленький – шалун.  
Разгибаем мизинец  
Всё, всё, всё съедает.

### **«Компот»**

Будем мы варить компот, *Левая рука – «ковшик», правая имитирует помешивание.*  
Фруктов нужно много вот:  
Будем яблоки крошить, *Загибают пальчики начиная с большого.*  
Грушу будем мы рубить,  
Отожмём лимонный сок,  
Слив положим на песок.  
Варим, варим мы компот. *Опять «варят» и «помешивают».*  
Угостим честной народ. *Развести руки в стороны.*

## «СЛИВЫ»

Большой пальчик сливы трясёт.  
Второй их собирает.  
Третий их домой несёт.  
Четвёртый высыпает.  
Самый маленький – «шалун»  
Всё, всё съедает.

*Кисти сжаты в кулак.*

*Разгибаем большой палец.*

*Разгибаем указательный палец.*

*Разгибаем средний палец.*

*Разгибаем безымянный.*

*Разгибаем мизинец.*

## ОВОЩИ

### Капустка

Мы капустку рубим-рубим,  
Мы капустку солим-солим,  
Мы капустку трём-трём,  
Мы капустку жмём-жмём.

*Движения прямыми ладонями вверх-вниз  
поочерёдное поглаживание подушечек пальцев  
потирать кулачок о кулачок  
сжимать и разжимать кулачки*

### «Репка»

Тянут, тянут бабка с дедкой  
Из земли большую репку:  
Вот пришла бы наша внучка,  
Помогла б собачка Жучка.  
Где же кошка, мышка – крошка?  
Хоть держалась крепко,  
Вытянута репка.

*Вытягивание пальцев за ногтевые фаланги*

*Одноимённые пальцы прикасаются друг к другу.*

## Зима

### «Снегири»

Вот на ветках, посмотри,  
В красных майках снегири.  
Распушили пёрышки.  
Греются на солнышке.  
Головой вертят,  
Улетать хотят.  
Кыш! Кыш! Улетели!  
За метелью, за метелью!

*Четыре хлопка руками.*

*Изображают «крылышки»*

*Повороты головой.*

*Вращательные движения кистями рук.*

### «Снежинки»

Ла-ла-ла, ла-ла-ла,  
Туча по небу плыла.  
Вдруг из тучи над землёй

*Пальцы обеих рук соединить подушечками и округлить  
в форме шара (туча).*

*Руки поднять вверх, пальцы развести в стороны.*

Полетел снежинок рой. *Поворачивать кисти, медленно опуская руки (снежинки летят).*  
Ветер дунул, загудел – *Подуть на кисти рук (губы округлить и слегка вытянуть вперёд).*  
Рой снежинок вверх взлетел. *Встряхнуть кистями рук, поднимая вверх, вращать ими (снежинки летят).*  
Ветер с ними кружится, *Вращать кистями, попеременно скрещивая руки.*  
Может быть подружится.

## **Новый год**

### **«Ёлочка»**

Перед нами ёлочка. *Пальцы переплетены, большие подняты вверх.*  
Шишечки, иголки, *Кулачки, «иголки»- раздвинуть пальцы.*  
Шарики, фонарики, *Ладони держать «ковшиком».*  
Зайки и свечки, *Соединить оба кулачка вместе, указательные пальцы вверх ("Уши зайчиков.)*  
Звёзды, человечки. *Ладонка в виде звезды, «человечки» – походить пальчиками.*

## **Домашние птицы**

### **«Домашние птицы»**

Есть у курицы цыплёнок, *Большим пальцем поочерёдно касаться остальных, начиная с мизинца.*  
У гусыни есть гусёнок,  
У индюшки – индюшонок,  
А у утки есть утёнок.  
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.*

## **Домашние животные**

### **«Повстречались»**

*На каждую фразу соединять одноимённые пальцы левой и правой рук по одному начиная с мизинца. На последнюю фразу показать «рога», одновременно выпрямить указательные пальцы и мизинцы.*  
Повстречались два котёнка: «Мяу – мяу».

Два щенка: «Ав – ав».  
Два жеребёнка: «И-го-го»  
Два телёнка, два быка:  
«Му-у». Смотри, какие рога!

#### **«Кот на печку пошёл»**

Кот на печку пошёл,  
Горшок каши нашёл.  
На печи калачи,  
Как огонь горячи.  
Пряники пекутся,  
Коту в лапы не даются.

*Пальчики «шагают».  
«Горшок из ладошек».  
Ладошки «лепят калачи»  
Подуть на ладошки.*

*Погрозить пальчиком.*

#### **«Собака»**

У собаки острый носик,  
Есть и шейка,  
Есть и хвостик.

*Правая ладонь на ребро, на себя. Большой палец вверх, указательный, средний, безымянный вместе. Мизинец попеременно опускается и поднимается («лает собака»)*

### **Дикие животные** **«Есть у каждого свой дом»**

*Дети загибают на обеих руках пальцы: по одному пальцу на каждое двуступище.*

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, травы  
Хатки делают бобры.  
Спит в берлоге косолапый,  
До весны сосёт там лапу.  
Есть у каждого свой дом,  
Всем тепло уютно в нём.

*Ударяют ладонями и кулачками поочередно.*

#### **«Белочка»**

*Большим пальцем поочередно касаться остальных пальцев, выполняя упражнение сначала одной рукой затем другой рукой.*

Прыгает по веточкам  
Невеличка белочка.  
Мелькает хвостик среди ветвей.  
Кто угонится за ней?

## Посуда

### «Помощник»

Посуду моет наш Антошка,  
Моет вилку, чашку, ложку,  
Вымыл блюдце и стакан  
И закрыл покрепче кран.

*Потирать ладошки друг об друга («мыть посуду»).*  
*Разгибать пальцы из кулачка, начиная с мизинца*  
*Выполнять имитирующие движения.*

## Весна

### «Жаворонок»

*Дети показывают движениями кистей рук как летит птичка.*  
Птичка, птичка, прилетай!  
Весну-красну зазывай!  
Птичка крылышками машет,  
Веселит детишек наших!

### «К нам весна пришла»

К нам весна пришла,  
Цветы красивые принесла!  
В палисадник мы пошли  
И венок себе сплели!

*Ручки протягивают вперед «с букетом».*  
*Пальчики двигаются, будто плетут венок.*

## Семья

### «Радуются взрослые и дети»

*Выполнение по образцу за педагогом движений: на каждую строку дети загибают пальчик, 6 строка – сжимать и разжимать кулачок.*  
Кто ещё радуется солнышку?  
Радуется дедушка,  
Радуется бабушка,  
Радуется мамочка,  
Радуется папочка,  
Очень радуюсь я.  
Рада солнцу вся семья!

### «Цветочек для мамочки»

Ой, в нашем цветнике  
Большой цветок на стебельке.  
От ветерка качается,  
И мне улыбается!  
Я мамочку поцелую  
И цветочек подарю ей!

*Раскрывать и закрывать кулачок, пальчики,*  
*будто лепестки.*  
*Движения руками вправо-влево.*  
*Мимика, жесты.*



## «Семья»

*С каждой строкой дети загибают по одному пальчику, начиная с большого.*

Этот пальчик – дедушка,

Этот пальчик – бабушка,

Этот пальчик – мамочка,

Этот пальчик – папочка,

Этот пальчик – я.

Вот и вся моя семья!

## Мебель

### «Мебель»

Мебель я начну считать:

Кресло стол, диван, кровать,

Полка, тумбочка, буфет,

Шкаф, комод и табурет.

Много мебели назвал –

Десять пальчиков зажал!

*Пальцы обеих рук поочередно зажимать в кулачки.*

*Поднимать зажатые кулачки вверх.*

### «Много мебели в квартире»

Раз, два, три, четыре,

Много мебели в квартире.

В шкаф повесим мы рубашку,

А в буфет поставим чашку.

Чтобы ножки отдохнули,

Посидим чуть-чуть на стуле.

А когда мы крепко спали,

На кровати мы лежали.

А потом мы с котом

Посидели за столом,

Чай с вареньем дружно пили.

Много мебели в квартире!

*кулачком о кулачок.*

*Ритмично сжимать и разжимать кулачки.*

*Загибать пальчики, начиная с больших,  
на каждое название мебели.*

*Ритмично попеременно хлопать в ладоши и стучать*

### «Стул»

Ножки, спинка и сиденье –

Вот вам стул на удивленье.

*Левая ладонь – вертикально вверх. К её нижней части  
приставляется кулачок (большим пальцем к себе)*

## Транспорт

### «Транспорт»

Будем пальчики сгибать-

*Сжимать и разжимать пальчики.*

Будем транспорт называть:

Машина, вертолёт,  
мизинца.

Трамвай, автобус, самолёт.

Пять пальцев мы в кулак зажали,

Пять видов транспорта назвали.

*Поочерёдно разжимать пальчики, начиная с*

*Сжать пальцы в кулачок, начиная с большого.*

### **«Пароходик»**

Пароходик в море был.

Вот он к пристани приплыл.

Загудел в свою трубу: «У – у – у !»  
пальцами.

*Ладони соединить в форме чаши.*

*Сделать волнообразные движения в воздухе.*

*Одновременно пошевелить большими*

## **Насекомые**

### **«Насекомые»**

Дружно пальчики считаем-

Насекомых называем:

Бабочка, кузнечик, муха,

Это жук с зелёным брюхом.

Это кто же тут звенит?

Ой, сюда комар летит!

Прячьтесь!

*Сжимать и разжимать кулачки.*

*Поочерёдно сгибать пальцы в кулачок, начиная с большого.*

*Вращать мизинцем.*

*Спрятать руки за спину.*

### **«Бабочка»**

*Скрестить запястья обеих рук и прижать ладони тыльной стороной друг к другу.*

*Пальцы прямые. «Бабочка сидит». Имитировать полёт «бабочки».*

Бабочка-коробочка,

Улетай под облачко.

Там твои детки

На берёзовой ветке.

## **Лето**

### **«Колокольчики»**

В прятки пальчики играют

И головки убирают,

Словно синие цветки,

Распускают лепестки

Наверху качаются,

Низко наклоняются.

Колокольчик голубой

Поклонился, повернулся

К нам с тобой.

Колокольчики-цветы

Очень вежливы, а ты?

*Сжимать и разжимать пальцы рук.*

*Открывать и закрывать глаза.*

*Сводить и разводить пальцы «веером».*

*Качание и наклоны кистей вправо-влево.*

*Круговые движения кистями.*

*Повороты кистями вправо-влево,*

*Ладони сверху опустить на стол.*

**«Что делать после дождика?»**

Что делать после дождика?	<i>Соединяем по очереди все пальцы с большими.</i>
По лужицам скакать!	<i>Щепоть одной руки приставляем в центр ладони другой.</i>
Что делать после дождика?	<i>Соединяем все пальцы рук с большими.</i>
Кораблики пускать!	<i>Рисуем обеими руками восьмёрку.</i>
Что делать после дождика?	<i>Соединяем все пальцы с большими.</i>
На радуге кататься!	<i>Руки перед грудью, кисти опущены вниз, каждая рука \ очерчивает дугу.</i>
Что делать после дождика?	<i>Соединяем все пальцы с большими.</i>
Да просто улыбаться!	<i>Улыбаемся.</i>