Зарядка для пальчиков

**1**. Раз, два, три, четыре, пять, (хлопки на счёт)

Вышел пальчик погулять. (Указательный палец правой руки движется по кругу, по центру левой ладошки)

Только вышел из ворот-

глядь, другой к нему идёт. (К указательному присоединяется средний пальчик)

Вместе весело идти,

Ну-ка, третий выходи (Затем присоединяется безымянный пальчик)

Вместе станем в хоровод-

Вот. (Хлопок. затем руки меняются местами) .

**2.** Чищу овощи для щей. (хлопаем в ладоши)

Сколько нужно овощей? (Разводим руки в стороны)

Три картошки, две морковки,

Луку полторы головки,

Да петрушки корешок,

Да капустный кочешок. (Массируем пальцы левой руки)

Потеснись-ка ты, капуста,

От тебя в кастрюле густо (Массируем пальцы правой руки)

Раз! Два! Три! (Хлопаем в ладоши)

Огонь зажжён. (Потираем ладони)

Кочерыжка, выйди вон!

**3**. Вот помощники мои, (Хлопки в ладоши)

Их как хочешь поверни. (Вращение рук в кистях)

По дороге ровной, гладкой (Ладошка "моет"другую)

Скачут пальцы, как лошадки. (Пальцы "бегают" по столу)

Чок-чок-чок, чок-чок-чок (Постучать в кулачки)

Скачет резвый табунок. (Хлопки в ладоши)

**4**.(Пальцы обеих рук сложены пальчиками вместе)

Кто приехал? (Хлопаем большими пальчиками)

Мы, мы. мы! (Большие пальчики прижаты, а остальные хлопают)

Мама, мама, это ты? (Хлопаем большими пальчиками)

Да, да, да! (Хлопаем указательными пальчиками.)

Папа, папа, это ты? (Хлопаем большими пальчиками.)

Да, да, да! (Хлопаем средними пальчиками.)

Братец, братец, это ты? (Хлопаем большими пальчиками)

Да, да, да! (Хлопаем безымянными пальчиками.)

Ах, сестричка, это ты? (Хлопаем большими пальчиками.)

Да, да, да! (Хлопаем мизинцами)

Все мы вместе, да, да, да! (Хлопают все пальцы) .

**5**. В гости к пальчику большому

Приходили прямо к дому

Указательный и средний

Безымянный и последний.

сам мизинчик- малышок

Постучался на порог.

Пальцев дружная семья-

Друг без друга нам нельзя.

**6**. Без пальто гулял глупышка,

И замёрз он как ледышка. (Хлопки в ладоши)

Чтобы пальчик отогреть,

Будем мы его тереть. (Массаж пальцев правой руки.)

**7**. Пальцы в гости приходили. (Хлопки в ладоши)

Тук-тук-тук- стучали в дверь.

(Постукивание по столу подушечками пальцев)

Только дверь им не открыли.

Думали, там страшный зверь.

(Постукивание в кулаки)

**8**. Что такое? Что мы слышим?

Это дождь стучит по крыше.

(Постучать в кулачки)

А теперь пошёл сильней

И по крыше бьёт быстрей.

(Удары подушечками пальцев по столу)

**9.** Две весёлые лягушки

Ни минутки не сидят-

Ловко прыгают подружки,

Только брызги вверх летят.

(Руки - в кулачок. Кулачок положить на стол. Резко выпрямить пальцы, на стол положить ладони.)

**10.** Пара ножниц есть у нас.

Пригодятся нам не раз.

(Массируем подушечки пальцев)

Кто из нас такой отважный,

Что разрежет лист бумажный? (Движение среднего и указательного пальцев в виде "ножниц") .

Буду рада если моя подборка пригодится в работе.