Раз, два, три, четыре, пять,
Будем пальчики считать,
Все такие нужные,
Крепкие и дружные.
(пересчитать пальчики и сжать их в кулак. Поменять руки)

Мы сегодня рисовали,
Наши пальчики устали.
Наши пальчики встряхнем,
Рисовать опять начнем.
(поднять руки перед собой, встряхнуть кистями и притопывать)

Этот пальчик хочет спать,
Этот пальчик лег в кровать,
Этот пальчик чуть вздремнул,
Этот пальчик уж уснул,
Этот пальчик крепко спит,
Никто больше не шумит.
(взять ладонь ребенка в руку и загибать пальцы по очереди, начиная с мизинца)

(взять руку ребенка и пощекотать):
Здесь пень (запястье),
Здесь колода (локоть),
А здесь ключевая водица (подмышки).

Бабушка очки надела
И внучонка разглядела.
(большой палец правой и левой руки вместе с остальными образуют колечко. Колечки поднести к глазам)

Ивану Большаку – дрова рубить.
Ваське-Указке – воду носить.
Мишке Среднему – печку топить.
Гришке Сиротке – кашку варить.
Крошке Тимошке – песенки петь,
Песенки петь и плясать.
(правой рукой делать массаж каждому пальцу левой руки, потом наоборот)

 ***Флажок.***
Я в руке флажок держу
И ребятам им машу.
(указательный, средний, безымянный пальцы и мизинец прижаты друг к другу, большой палец опущен вниз. Тыльная сторона ладони от себя. Помахать «флажком»)

На моей руке пять пальцев,
Пять хватальцев, пять держальцев.
Чтоб строгать и чтоб пилить,
Чтобы брать и чтоб дарить.
Их не трудно сосчитать:
Раз, два, три, четыре, пять!
(ритмично сжимать и разжимать кулачки. На счет - поочередно загибать пальчики на обеих руках)

У печи, печи, печи
Испечем мы пироги.
(ладошками имитировать движения лепки пирожков)

Мама, мама!
- Что, что, что?
- Гости едут.
- Ну и что.
- Здравствуй, здравствуй.
Чмок, чмок, чмок.
(ладони сложить вместе, пальцы слегка расставлены, смотрят вверх. На первой строчке мизинчики отрываются друг от друга и снова соединяются два раза. На второй строчке большие пальцы отрываются и соединяются три раза. На третьей строчке то же делают безымянные пальцы, на четвертой – указательные. На пятой средние пальцы сначала «обнимаются» а потом «целуются»)

Четыре братца высоки да тонки,
Держатся вместе, а пятый в сторонке.
Но чуть за работу приходится браться,
Четверо кличут пятого братца.
(ладонь расположена вертикально, указательный, средний, безымянный и мизинец прижаты друг к другу, большой палец смотрит в сторону. На последней строчке четыре сложенных вместе пальцев начинают сгибаться (звать к себе).

Этот пальчик – маленький,
Мизинчик удаленький.
Безымянный – кольцо носит,
Ни за что его не бросит.
Ну а этот – средний, длинный.
Он как раз посередине.
Этот указательный,
Пальчик замечательный.
Большой палец, хоть не длинный,
Среди пальцев самый сильный.
Пальчики не ссорятся
Вместе дело спорится.
(на каждые две строчки палец, о котором говорится, сначала потянуть на себя, затем погладить. В конце сжать пальчики в кулачок, разжать и повертеть кистями)

Листья падают в саду,
Я их граблями смету.
(ладони на себя, пальцы переплести между собой, выпрямить и направить на себя)

Зайка книгу нашел,
И открыл, и прочел,
А закрыл, все забыл.
И снова открыл,
И все повторил,
А закрыл, опять забыл.
(ладони прижаты друг к другу, пальцы расположены горизонтально. На слове «открыл» - ладони открыть, мизинцы прижаты друг к другу. На слове «закрыл» - ладони прижимаются друг к другу)

У собаки острый носик,
Есть и шейка, есть и хвостик.
(правая ладонь на ребро, большой палец вверх, указательный, средний и безымянный – вместе. Мизинец попеременно опускается и поднимается. Повторить левой ладонью)

Дом стоит с трубой и крышей.
На балкон гулять я вышел.
(на первой строчке ладони прямые, касаются друг друга пальцами, изображая крышу дома. Указательный палец отогнуть вверх (труба). На второй строчке согнуть мизинцы, изображая балкон)

Вот помощники мои,
Их как хочешь поверни.
По дороге белой, гладкой
Скачут пальцы, как лошадки.
Чок-чок-чок, чок-чок-чок,
Скачет резвый табунок.
(руки на столе, ладонями вниз. Поочередное продвижение вперед то левой, то правой рукой с одновременным сгибанием и разгибанием пальцев)

Ёлка быстро получается,
Если пальчики сцепляются.
Локотки ты подними,
Пальчики ты разведи.
(ладони от себя под углом друг к другу, пальчики переплести и выставить вперёд. Локти слегка развести)

***Очки***

Бабушка очки надела
И внучонка разглядела.

*(большой палец правой и левой руки вместе с остальными образуют колечко. Колечки поднести к глазам)*

|  |  |
| --- | --- |
|  |  |



*I. ВЫПОЛНЕНИЕ ФИГУРОК ИЗ ПАЛЬЦЕВ*

|  |  |
| --- | --- |
|  | ***Домик*** Дом стоит с трубой и крышей,На балкон гулять я вышел.*(ладони направлены под углом, кончики пальцев соприкасаются; средний палец правой руки поднят вверх, кончики мизинцев касаются друг друга, выполняя прямую линию (труба, балкон).* |



|  |  |
| --- | --- |
| Пальчиковая гимнастика Лодка | ***Лодка*** Лодочка плывет по речке,Оставляя на воде колечки.*(обе ладони поставлены на ребро, большие пальцы прижаты к ладоням (как ковшик).****Пароход***Пароход плывет по речке,И пыхтит он, словно печка*(обе ладони поставлены на ребро, мизинцы прижаты (как ковшик), а большие пальцы подняты вверх)* |

***Флажок***

|  |  |
| --- | --- |
|  | Я в руке - флажок держуИ ребятам им машу.*(четыре пальца (указательный, средний, безымянный и мизинец) вместе большой опущен вниз. Тыльная сторона ладони к себе)* |



|  |  |
| --- | --- |
| Пальчиковая гимнастика Стол | ***Стол*** У стола четыре ножки,Сверху крышка, как ладошка.*(левая рука в кулачок. Сверху на кулачок опускается ладошка.Если ребенок легко выполняет это упражнение, можно менять положение рук: правая в кулачке, левая ладонь сверху кулачка. Можно делать попеременно на счет раз)* |

|  |  |
| --- | --- |
| Пальчиковая гимнастика Стул | ***Стул*** Ножки, спинка и сиденье -Вот вам стул на удивленье.*(левая ладонь вертикально вверх. К ее нижней части приставляется кулачок (большим пальцем к себе).Если ребенок легко выполняет это упражнение, можно менять положение рук попеременно на счет раз)* |

***Цепочка***

Пальчики перебираем
И цепочку получаем.

*(большой и указательный пальцы левой руки в кольце. Через него попеременно пропускаются колечки из пальчиков правой руки: большой - указательный, большой средний и т. д. Это упражнение можно варьировать, меняя положения пальчиков. В этом упражнении участвуют все пальчики)*



|  |  |
| --- | --- |
|  | . |

***Грабли***

Листья падают в саду,
Я их граблями смету.

*(ладони на себя, пальчики переплетены между собой выпрямлены и тоже направлены на себя)*

|  |  |
| --- | --- |
|  |  |



|  |  |
| --- | --- |
| Пальчиковая гимнастика Шарик | ***Шарик***Надуваем быстро шарик.Он становится большой.Вдруг шар лопнул, воздух вышел -Стал он тонкий и худой.*(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)* |

***Скворечник***

Скворец в скворечнике живет
И песню звонкую поет.

*(ладошки вертикально поставлены друг к другу, мизинцы прижаты (как лодочка), а большие пальцы загнуты вовнутрь)*

|  |  |
| --- | --- |
| Пальчиковая гимнастика Скворечник |  |

|  |  |
| --- | --- |
| Пальчиковая гимнастика Корзинка | ***Корзинка***В лес корзинку я беруИ грибы в нее кладу.(*ладони на себя, пальчики переплетаются и локотки разводятся в стороны. Ладони как бы разъезжаются, и между пальцами образуются зазоры. Большие пальчики образуют ручку)* |

***Елка***

Елка быстро получается,
Если пальчики сцепляются.
Локотки ты подними,
Пальчики ты разведи.

*(ладони от себя, пальчики пропускаются между собой (ладони под углом друг к другу). Пальчики выставляются вперед. Локотки к корпусу не прижимаются)*

|  |  |
| --- | --- |
| Пальчиковая гимнастика Елка |  |

|  |  |
| --- | --- |
| Пальчиковая гимнастика Собака | ***Собака***У собачки острый носик,Есть и шейка , есть и хвостик.*(правая ладонь на ребро, на себя. Большой палец вверх. Указательный, средний и безымянный - вместе. Мизинец попеременно опускается и поднимается)* |

|  |  |
| --- | --- |
| Пальчиковая гимнастика Колокольчик | ***Колокольчик***Колокольчик все звенит,Язычком он шевелит.*(тыльные стороны рук обращены вверх, пальцы обеих рук скрещены, Средний палец правой руки опущен вниз, и ребенок им свободно вращает)* |

|  |  |
| --- | --- |
| Пальчиковая гимнастика Мышка | ***Мышка***Серенький комок сидитИ бумажкой все шуршит.*(средний и безымянный пальцы упираются в большой. Указательный и мизинец согнуты в дуги и прижаты к среднему и безымянному пальцам)* |

|  |  |
| --- | --- |
| Пальчиковая гимнастика Кошка | ***Кошка***А у кошки ушкиУшки на макушке,Чтобы лучше слышатьМышь в ее норушке.*(средний и безымянный пальцы упираются в большой. Указательный и мизинец подняты вверх)* |

|  |
| --- |
| ***Зайчик в норке***У елки на пригоркеСпрятался зайчишка в норке.*(левая ладонь почти горизонтальная, правая тоже. Указательный и мизинец правой руки упираются в указательный и мизинец левой. Средний и безымянный пальцы правой руки подняты и разведены в стороны (ушки). Большой палец прижат)* |



|  |
| --- |
|  |

***Зайка и ушки***

Ушки длинные у зайки,
Из кустов они торчат.
Он и прыгает и скачет,
Веселит своих зайчат.

*(пальчики в кулачок. Выставить вверх указательный пальцы. Ими шевелить в стороны)*



|  |  |
| --- | --- |
|  |  |

|  |  |
| --- | --- |
| Пальчиковая гимнастика Лошадка | ***Лошадка***У лошадки вьется грива,Бьет копытами игриво.*(правая ладонь на ребре от себя. Большой палец кверху. Сверху на нее накладывается левая ладонь под углом, образуя пальчиками гриву. Большой палец кверху. Два больших пальца образуют уши)* |

***Зайка и барабан.***

Зайка взял свой барабан
И ударил трам - трам - трам.

*(пальчики в кулачок. Указательный и средний пальцы вверх, они прижаты. Безымянным и мизинцем стучит по большому пальцу)*

|  |  |
| --- | --- |
| Пальчиковая гимнастика Зайка и барабан |  |

|  |
| --- |
| ***Коза***У козы торчат рога,Может забодать она.*(внутренняя сторона ладони опущена вниз. Указательный и мизинец выставлены вперед. Средний и безымянный прижаты к ладони и обхвачены большим)* |



|  |
| --- |
|  |

|  |
| --- |
| ***Зайка и зеркало***Зайка в зеркальце глядитИ ушами шевелит.*(левая ладонь кверху, делаем "козу". Сверху на нее накладываем правую руку, которая тоже изображает "козу" (тыльной стороной вверх). Выставляем вверх и вниз средние и безымянные пальцы обеих рук и двигаем ими в противоположные стороны)* |



|  |
| --- |
|  |

|  |  |
| --- | --- |
| Пальчиковая гимнастика Петушок | ***Петушок***Петушок стоит весь яркий,Гребешок он чистит лапкой.*(ладонь вверх указательный палец опирается на большой. Остальные пальцы растопырены в стороны и подняты вверх)* |

***Гусь***

Гусь стоит и все гогочет,
Ущипнуть тебя он хочет.

*(предплечье вертикально. Ладонь под прямым углом. Указательный палец опирается на большой. Все пальцы прижаты друг к другу)*

|  |  |
| --- | --- |
| Пальчиковая гимнастика Гусь |  |

|  |  |
| --- | --- |
|  | ***Осы***Осы любят сладкое, к сладкому летят.И укусят осы, если захотят.*(выставить средний палец, зажать его между указательным и безымянным вращать им в разные стороны)* |



|  |  |
| --- | --- |
| Пальчиковая гимнастика Курочка | ***Курочка***Курочка прыг на крыльцо:Я снесла тебе яйцо.*(ладонь располагается горизонтально. Большой и указательный пальцы образуют глаз. Следующие пальцы накладываются друг на друга в полусогнутом положении)* |

|  |
| --- |
| ***Птенчики в гнезде***Птичка крылышками машети летит к себе в гнездо.Птенчикам своим расскажет,где она взяла зерно.(*обхватить все пальчики правой руки левой ладонью и ими шевелить)* |
| Пальчиковая гимнастика Птенчик в гнезде |

***Жук***

Жук летит, жужжит, жужжит
И усами шевелит.

*(пальчики в кулачок. Указательный и мизинец разведены в стороны, ребенок шевелит ими)*

|  |  |
| --- | --- |
| Пальчиковая гимнастика Жук |  |

***Замок***

Пальцы сплетем и замок мы получим.
Повторим еще, и получится лучше.

*(ладошки прижаты друг к другу. Пальцы переплетены. Перебираем ими)*

|  |  |
| --- | --- |
| Пальчиковая гимнастика Замок |  |

|  |
| --- |
| ***Краб***Краб ползет по дну,Выставив свою клешню.*(ладони вниз, пальцы перекрещены и опущены вниз. Большие пальцы к себе. Передвигаем на пальчиках ладони сначала в одну сторону, затем в другую)* |



|  |
| --- |
|  |

***Дерево***

У дерева ствол, на стволе много веток,
А листья на ветках зеленого цвета.

*(прижать руки тыльной стороной друг к другу. Пальцы растопырены и подняты вверх. Шевелить кистями и пальцами)*

|  |  |
| --- | --- |
| Пальчиковая гимнастика Дерево |  |

***Слон***

В зоопарке стоит слон.
Уши, хобот, серый он.
Головой своей кивает,
Будто в гости приглашает.

*(ладонь на себя. Средний палец впущен. С одной стороны он зажат мизинцем и безымянным, а с другой - указательным и большим. Шевелить средним пальцем. Качаем всей кистью)*



|  |  |
| --- | --- |
|  |  |

***Филин***

Сидит филин на суку
И кричит бу - бу - бу - бу.

*(руки в кулачок, прижаты, большие пальчики - вверх (ушки), указательные пальцы вместе; они выставлены на вас, (нос).*

|  |  |
| --- | --- |
| Пальчиковая гимнастика Филин |  |

|  |
| --- |
| ***Птичка***Пальчики - головка,Крылышки - ладошка.*(ладони повернуты к себе, большие пальцы выпрямлены от себя и переплетены (как бы цепляются друг за дружку), большие пальцы - головка, остальные сомкнутые пальцы - крылья. Помахать ими)* |
| Пальчиковая гимнастика Птичка |

***Крокодил.***

Крокодил плывет по речке,
Выпучив свои глаза.
Он зеленый весь, как тина,
От макушки до хвоста.

*(ладонь выставлена вперед горизонтально (параллельно полу). Большой палец под ладонью. Указательный и мизинец согнуты (глаза) и прижаты соответственно к среднему и безымянному)* 

|  |  |
| --- | --- |
|  |  |

|  |  |
| --- | --- |
| Пальчиковая гимнастика Волк и лиса | ***Волк и лиса***Серый волк бежит по лесу,А за ним бежит лиса.Поднялись у них трубоюДва пушистеньких хвоста.(***Волк.****Делаем "пароходик", большие пальцы разводим в стороны. Указательные пальцы сгибаются внутрь ладоней и образуют лоб, а остальные в виде "лодочки" - верхнюю и нижнюю челюсти.****Лиса.****Выполняем то же самое, но внутрь ладони сгибаем еще мизинцы, чтобы мордочка у лисы была острее. Большие пальцы чуть сгибаем. Одна фигурка вытекает из другой)* |

- Я попробую немножко.
- Я поем еще чуть-чуть.
(одна сложенная ладошка имитирует лукошко, другой рукой достаем воображаемые ягодки и отправляем их в рот)- Легким будет к дому путь!
(имитируя ножки, средний и указательный пальчики на обеих руках «убегают» как можно дальше)

 ***Ягодки****(чуть приподнимите перед собой руку, так чтобы расслабленная кисть оказалась приблизительно на уровне лица. Пальчики расслаблены, свисают в низ)*
- С ветки ягодки снимаю
(пальцами другой руки поглаживаете каждый пальчик от основания до самого кончика, как будто снимая с него воображаемую ягодку)- И в лукошко собираю.
(обе ладошки складываете перед собой чашечкой)- Будет полное лукошко.
(одну ладошку, сложенную лодочкой, накрываете другой также сложенной ладошкой)

 ***Этот пальчик***
(предложите малышу согнуть пальцы левой руки в кулачок, затем слушая потешку, по очереди разгибать их, начиная с большого пальца)- Этот пальчик - дедушка,
- этот пальчик - бабушка,
- этот пальчик - матушка,
- этот пальчик - батюшка,
- Ну а этот пальчик - я.
- Вот и вся моя семья.

 ***Пальчик-мальчик***
(сжимайте каждый пальчик малыша, как бы обращаясь к нему: от указательного до мизинца)
- "Пальчик-мальчик, где ты был?
- С этим братцем в лес ходил.
- С этим братцем щи варил.
- С этим братцем песни пел.
- С этим - в дудочку дудел.

 ***Зайка***
(средний и указательный палец – ушки зайки, остальные сложены щепотью и изображают мордочку зайки)- Скачет, скачет зайка,
- Ты его поймай-ка!
(и ловит «зайку» другой рукой (или ребенок ловит, или «зайки» ловят друг друга…)

 ***Пальчики***
(в этих стишках можно сгибать пальцы, начиная то с большого, то с мизинца, то на правой, то на левой руке)
- Этот пальчик хочет спать.
- Этот пальчик — прыг в кровать!
- Этот пальчик прикорнул.
- Этот пальчик уж заснул.
- Встали пальчики. Ура!
- В детский сад идти пора.

 ***Улитка***
- На одной скользящей ножке
- Домик, голова и рожки.
- Дай-ка пальчики сюда!
- То не пальчики - рога.
(изображаем пальчиками рожки улитки)

 ***Осьминог***
- Восемь пальчиков для ног -
- Получился осьминог.
- Сколько ног у осьминога?
- Много - Много!
(всеми пальчиками, кроме больших, ребенок изображает щупальца осьминога)

 ***Мышка***
- Как у нашей мышки
- Ножки-коротышки.
- Ножки мышкины спешат
- К сырной корке - и назад.
(изображаем пальчиками мышкины ножки)

 ***Кошка***
- Как у нашей кошки
- Беленькие ножки,
- Мяконькие лапки,
- Ноготки - царапки.
(ступаем "ножками" - пальчиками мягко, по-кошачьи)
- Поцарапаем немножко
- Не ребята мы, а кошки

 ***Солнышко***
- Утро красное пришло,
- Солнце ясное взошло.
- Стали лучики светить
- Малых деток веселить.
*(пальчики разгибаются по одному)*
- Прилетели тучки
- Спрятались лучики.
*(пальчики прячутся в кулачок)*

 ***Солнышко***- Ножки вверх! Ножки вниз!
- Солнце, солнышко, качнись!
- Солнце с тучкою качнулось
- И Трезорке улыбнулось.
(пальчиками изображаем ножки Трезорки)

 ***Черепашка***
- "Сколько пыли, сколько сора -
- До дверей дойду не скоро", -
- И вздыхает тяжко
- Наша черепашка.
(передвигаем пальчики медленно, как будто это ножки черепашки)

 ***Жук***- Шесть мелькает ножек-рук -
- Это убегает жук.
- Ты куда? - но нет ответа.
- Жук в траве укрылся где-то.
(изображаем пальчиками лапки жука)

 ***Журавли***- "До свиданья, до свиданья,
- Возвращайтесь поскорей!" -
- Провожаем, провожаем
- В путь-дорогу журавлей.
(машем ручкой вслед птицам)
- Крылышками машем:
- "До свиданья, Маша!
- Полетели мы на юг,
- Вспоминай нас, добрый друг!"
(ладошками изображаются крылья птиц)

 ***Мишка***- Мишка топает ногой,
- Мишка топает другой,
- Ух, как веселится
- В доме половица!
(топаем "ножками" – пальчиками)
- А пока танцует Мишка,
- Мы похлопаем в ладоши.
- Вместе с лисонькой-плутишкой
- Будем зрителями тоже.
(хлопаем в ладоши)

 ***Рак***- Как хватает рыбу рак?
- Да клешней своей - вот так!
- Манит он своей клешнею:
- "Пощипаемся с тобою!"
(двумя пальчиками изображается движение клешни рака)

 ***Козел***
- "Вот какой козел рогатый!" -
- Рожки делают ребята.
- "Вот какие рожки
- У козла Тимошки!"
- Встрече Тимофей не рад -
- Грозно смотрит на ребят.
- "Уходите, вас не знаю:
- Забодаю, забодаю!"
(пальчиками изображаются козлиные рожки)

 ***Слоник***
- «В зоопарке стоит слон.
- Уши, хобот, серый он.
- Головой своей кивает,
- Будто в гости приглашает»

 ***Слоник***
- "Слоник, апельсин подай!" -
- "Угощайся попугай!"
- Слоник очень-очень рад,
- Что сильнее всех носат.
(пальчиком изображается хобот)

 ***Киска***
- Киска ниточки мотала
(вращять руками,как бы наматывая нить на клубок)
- И клубочки продавала.
(вытянуть обе ладони вперед)- Сколько стоит?
- Три рубля.Покупайте у меня!
(показать три пальца,сжать кулачки, снова вытянуть обе ладони)

 ***Козочка***
- Шел старик дорогою
(идти пальчиками по стол)
- Нашел козу безрогую.
(показать пальчиками рога)
- Давай, коза, попрыгаем,
(постучать пальчиками по столу)- Ножками подрыгаем.
- А коза бодается,
(снова показать рога)- А старик ругается.
(погрозить пальчиком)

 ***Ой, ладушки***
- Ой, ладушки-ладушки, испечем оладушки!
- На окно поставим, остывать заставим.
- А остынут – поедим и воробушкам дадим.

 ***Лошадка***- Одной рукой я травку рву,
(выполнять хватательные движения поочередно левой и правой руками)- Другой рукой я тоже рву.
- Я травкой накормлю коня.
(вытянуть руки вперед)
- Вот сколько пальцев у меня!
(и повернуть ладонями вверх)

 ***Дом***
- Молоточком я стучу,
(постукивать кулачками друг о друга)
- Дом построить я хочу.
(соединить кончики пальцев обеих рук)
- Строю я высокий дом,
(поднять выпрямленные ладони вверх)
- Буду жить я в доме том.
(похлопать ладонями)

 ***Помошник***
- Топором дрова колю
(имитировать действия топора,двигать вместе ладошками вверх-вниз)- А потом пилой пилю.
(имитировать действия пилы,двигать вместе ладошками вперед-назад)- Отнесу их бабушке,
(показать ладоши)
- Чтоб испечь оладушки.
(похлопать ладонями друг о друга)

 ***Капуста***- Мы капусту рубим рубим
(говорить ритмично,руками показывать как мы рубим капусту)- Мы морковку трем трем
(ручками показывать как мы трем морковку)
- Мы капусту солим солим
(пальчики щепоткой-солим)
- Мы капусту мнём, мнём
(ручками "мнем" капусту)

 ***Тесто***
- Тесто ручками помнем
(сжимаем и разжимаем пальчики)
- Сладкий тортик испечем
(как будто мнем тесто)- Серединку смажем джемом
(круговые движения ладошками по плоскости стола)- А верхушку сладким кремом
- И кокосовую крошкой
- Мы присыплем торт немножко
(сыплем "крошку" пальчиками обеих рук)- А потом заварим чай
- В гости друг-друга приглашай.

 ***Дружба***
- Дружат в нашей группе девочки и мальчики
*(пальцы рук соединяются в "замок")*
- Мы с тобой подружим маленькие пальчики
*(ритмичное касание одноименных пальцев обеих рук)*
- Раз, два, три, четыре, пять
*(поочередное касание одноименных пальцев, начиная с мизинцев* )
- Начинай считать опять.
- Раз, два, три, четыре, пять.
- Мы закончили считать
*(руки вниз, встряхнуть кистями)*

 ***Отдыхаем***
- Мы сегодня рисовали,
(имитировать рисование,плавно поднимать руки перед собой)
- Наши пальчики устали,
- Наши пальчики встряхнем,
(встряхивать кистями)
- Рисовать опять начнем.
(снова имитировать рисование)

 ***Прятки***
(ритмично сгибать и разгибать все пальцы одновременно)
- В прятки пальчики играли
- И головки убирали,
- Вот так,вот так,
- И головки убирали

 ***Отдохнем***- Наши пальчики просулись,
- Потянулись, потянулись…
- И встряхунлись…
*(выполняем все эти движения* )
- По ладошке побежали
*(по ладони одной руки бегают пальцы другой, потом наоборот)*
- Побежали, побежали,
- Поскакали, поскакали
*(изобразите эти движения* )
- И устали. Сели отдыхать
*(потрясите пальцами и положите руки на стол или на колени)*

 ***Строим стенку***
- Строим стенку,
- Выше, выше,
(прямые ладони держим горизонтально перед собой (мизинец каждой смотрит вниз, большой палец – вверх, внутренняя поверхность ладоней обращена к груди), поочередно «нижнюю» ладонь кладем на «верхнюю», имитируя кирпичную кладку)
- Добрались уже до крыши!
(к моменту произнесения этих слов «стенка» должна «дорасти» примерно до глаз. Складываем из ладоней двухскатную крышу: конек – соприкасающиеся кончики средних пальцев, скаты – ладони и предплечья)

 ***Дождик***- Дождик, дождик, поливай
(указательным пальцем постукивать по ладони другой)
- Будет хлеба каравай,
(образовать перед собой круг руками)
- Будут булки, будут сушки,
(похлопывать поочередно одной ладонью другую)
- Будут вкусные ватрушки.
(соединить большой и увказательный пальцы рук вместе,образовывая большой круг)

***Упражнения для развития мелкой моторики рук.***

1. Ладони на столе (на счет "раз-два" пальцы врозь-вместе.)
2. Ладошка-кулачок-ребро (на счет "раз-два-три").
3. Пальчики здороваются(на счет "раз-два-три-четыре-пять" соединяются пальцы обеих рук: большой с большим, указательный с указательным и т.д)
4. Человечек (указательный и средний палец правой, а потом левой руки бегают по столу).
5. Дети бегут наперегонки (движения, как и в четвертом упражнении, но выполняют обе руки одновременно).

- Чья крыша выше?
- Выше, выше, выше!
(сложенные руки тянутся-тянутся-тянутся вверх! Взрослые, следите, чтоб ваш позвоночник растягивался вслед за руками! (одна девочка даже на стул вставала, чтобы ее крыша была выше!)- Прорубили мы окошко,
- И дверку для кошки,
- И дырочку для мышки:
- Пи-пи-пи-пи–пи!
(называемые отверстия изображаются большими и указательными пальцами: большой четырехугольник, арка, маленькая круглая дырочка. Строки про мышку произносятся тоненьким голоском)

***Сначала разминка...***
1. Сжимайте пальцы в кулак, затем разжимайте их. Сначала делайте это одновременно обеими руками, затем по очереди каждой рукой.
2. Выгибайте и прогибайте кисти рук одновременно и по очереди.
3. **"Замок"**. Переплетите пальцы, сожмите ладони.
4. **"Солнечные лучи"**. Сложите ладони и расставьте в стороны пальцы.
5. **"Ножницы"**. Разведите пальцы в стороны, затем сведите их вместе. Сначала одной, потом другой рукой и обеими руками вместе.

6. Коза (вытянуть указательный палец и мизинец правой руки,затем левой руки).
7. Козлята (то же упражнение,но выполняется одновременно пальцами обеих рук).
8. Очки (образовать два кружка из большого и указательного пальцев обеих рук, соединить их).
9. Зайцы (вытянуть вверх указательный и средний пальцы, мизинец, большой и безымянный пальцы соединить).
10. Деревья (поднять обе руки ладонями к себе, широко расставив пальцы).

***...потом массаж***
13. Надавите четырьмя сильно сжаты ми пальцами одной руки на основание большого пальца, затем на середину ладони.
14. Разотрите ладони (вверх-вниз).
15. Разотрите боковые поверхности сцепленными пальцами.
16. Разотрите ладони карандашом, зажатым между ними.
17. Положите между ладонями грецкий орех и делайте круговые движения.

6. **"Пальчики здороваются"**. Подушечки пальцев по очереди прикасаются к большому пальцу (сначала правая рука, потом левая, затем одновременно).

7. Похлопывайте кистями рук по столу поочередно и одновременно.
8. Постукивайте пальцами по столу обеими руками и поочередно.
9. Поочередно приподнимайте и опускайте пальцы: кисти рук лежат на столе.
10. Имитируйте игру на пианино.
11. **"Человечки бегают"** с помощью указательного и среднего пальцев.
12. **"Футбол"**. Забивайте шарики одним, затем двумя пальцами.

|  |  |
| --- | --- |
|  | Бабушка очки наделаИ внучонка разглядела.*(изобразить большим и указательным пальцами кольца-очки.)*  |



***а теперь большие игры***
 Любой небольшой стишок, потешку или песенку можно "переложить на пальцы", то есть придумать несложные движения для пальчиков, которые потом можно постепенно усложнять.

|  |  |
| --- | --- |
| На поляне дом стоит,Ну а к дому путь закрыт.Мы ворота открываем,В этот домик приглашаем.*(ладони расположены под углом, пальцы касаются друг друга, кончики мизинцев соприкасаются так, чтобы между ними образовалась прямая линия. Если поставить ладони горизонтально - получатся ворота.)* http://www.russian-russisch.info/txt/img/52s.jpg |  |

У стола четыре ножки,
Сверху крышка, как ладошка.
*(кулак, сверху ладошка.)*

|  |  |
| --- | --- |
|  | Потянули, покрутили,Постучали и открылиhttp://www.russian-russisch.info/txt/img/54s.jpg |

|  |  |
| --- | --- |
| Дом стоит с трубойИ крышей,На балкон гулять я вышел,На двери висит замок,Кто открыть бы его мог? http://www.russian-russisch.info/txt/img/53s.jpg |  |

***Некоторые упражнения******Разминка***

|  |
| --- |
|  |







С пятью другими тоже все в порядке: *(закрыть ладонями глаза руки в замок)*Им весело, они играют в прятки.
Где притаились, ясно и ежу*,(большие пальцы на отлете – “нос”, пальцы одной руки –вверх (будто иголки)*Но я глаза зажмурил и вожу: *(закрыть глаза ладонью поочередно разгибать пальцы)*“Один, два три…
Два, три , четыре, пять…
Ну, берегитесь: я иду искать!”   *(погрозить пальцем, имитировать движения, будто ловим)*

 ***Пять малышей***
Один малыш качается в саду,    *(показать указательный палец (вверх), опустить вниз, покачать туда-сюда)*
Два малыша купаются в пруду,   *(показать два пальца, с помощью рук изобразить пловца)*
Три малыша ползут к дверям в квартире,  *(показать три пальца, имитировать ползание
постучать правой рукой в ладонь левой,)*
А в это дверь стучат еще четыре.*(показать четыре пальца
ладонь с растопыренными пальцами)*

 ***Повстречались***
Повстречались два котенка: "Мяумяу!",
Два щенка: "Авав!",
Два жеребенка: Игого!",
Два тигренка: "Ррр!"
Два быка: "Муу!".
Смотри, какие рога. *(на каждую строчку соединять поочередно пальцы правой и левой рук, начиная с мизинца. На последнюю строчку показать рога, вытянув указательные пальцы и мизинцы)*

***Лодочка***

Две ладошки прижму
И по морю поплыву.
Две ладошки, друзья, -
Это лодочка моя.
Паруса подниму,
Синим морем поплыву.
А по бурным волнам
Плывут рыбки тут и там. *(на первые строчки две ладони соединить лодочкой и выполнять волнообразные движения руками. На слова "паруса подниму" - поднять выпрямленные ладони вверх. Затем имитировать движения волн и рыбок)*

 ***Божьи коровки***
(на первую строчку — всеми пальцами правой руки «прыгать» по столу, на вторую — то же левой рукой, на третью и четвертую — обеими руками вместе. На пятую — поджать ладони, пальцы прижать друг к другу. На шестую — постучать указательными пальцами по столу. На седьмую и восьмую — изобразить «солнышко» (руки поднять вверх и скрестить их, разводя пальцы врозь). На последние — спрятать пальчики обеих рук в кулачки)
Божьей коровки папа идет,
Следом за папой мама идет,
За мамой следом детишки идут,
Вслед за ними самые малышки бредут.
Красные юбочки носят они,
Юбочки с точками черненькими.
На солнышко они похожи,
Встречают дружно новый день.
А если будет жарко им,
То спрячутся все вместе в тень.

***Мои веселые пальчики***

(на первые две строчки — поднять руки вверх и поворачивать ладони внутрь и наружу. Затем хлопать в ладоши. Далее подражать движениям, соответствующим содержанию текста)
Мои пальчики расскажут,
Все умеют, все покажут.
Пять их на моей руке.
Все делать могут,
Всегда помогут.
Они на дудочке играют,
Мячик бросают,
Белье стирают,
Пол подметают,
Они считают,
Щиплют, ласкают,
Мои пальцы на руке.

 ***Мы рисовали***
(плавно поднять руки перед собой, встряхивать кистями)
Мы сегодня рисовали,
Наши пальчики устали.
Наши пальчики встряхнем,
Рисовать опять начнем.

 ***Голуби***
(руки скрестить на груди, затем резко развести в стороны, ладонями вверх. Затем выполнять махи руками, имитируя полет голубей)
Мы распахнем пошире дверь
И выпустим на волю голубей,
И, крыльями взмахнув легко,
Они взлетают высоко. Вернувшись с полета, Воркуют друзья. Жить без свободы Птицам нельзя.

***Кого встретили в лесу?***
Раз, два, три, четыре, пять.
Дети в лес пошли гулять.
*("шагать" по столу средним и указательным пальцами обеих рук)*
Там живет лиса.
*(рукой показать хвост за спиной)*
Там живет олень.
*(пальцы рук разведены в стороны)*
Там живет барсук.
*(кулачки прижать к подбородку)*
Там живет медведь.
*(руки опустить вниз, имитировать покачивания медведя)*

 ***Котята***
(сжать пальцы в кулачки и разгибать по одному)
Один котенок пьет молочко.
Оно такое вкусное, что идет
Еще один котенок.
Два котенка пьют молочко.
Оно такое вкусное, что идет
Еще один котенок.
Три котенка пьют молочко.
Оно такое вкусное, что идет
Еще один котенок, и т. д.

 ***Петушок***
Петушок наш вдруг проснулся,
*(ладонь вверх, указательный палец опирается на большой, остальные расставлены вверх)*
Прямо к солнцу повернулся.
*(повертеть кистью руки в разные стороны)*
Кукарекнул раз, два, три!
*(разводить и сводить указательный и большой палец)*Ты сегодня не проспи.

 ***Мячик***
Друг веселый, мячик мой! *(сделать круглое колечко из большого и указательного пальчиков)*Всюду, всюду ты со мной! *(читать стихотворение и менять в колечке верхний пальчик один за другим)*Раз, два, три, четыре, пятьХорошо с тобой играть

***Сжимание — разжимание кулачков***

1.

Пальцы делают зарядку,

Чтобы меньше уставать.

А потом они в тетрадке

Будут буковки писать.

*(дети вытягивают руки вперёд, сжимают и разжимают кулачки. Повторяют упражнение несколько раз)*

 ***Домики для пальчиков***
Раз, два, три, четыре, пять -
*(дети разжимают пальцы одновременно на обеих руках, начиная с мизинца)*Вышли пальчики гулять.
*(ритмично сжимают и разжимают пальцы обеих рук)*
Раз, два, три, четыре, пять-
(сжимают пальцы в кулачки)
В домик спрятались опять.
*(начиная с мизинцев, поочередно поворачивают кулачки, как бы рассматривая «домики» пальчиков)*

3.

Две весёлые лягушки

Ни минуты не сидят.

Ловко прыгают подружки,

Только брызги вверх летят.

*(дети сжимают руки в кулачки и кладут их на парту пальцами вниз. Резко распрямляют пальцы (рука как бы подпрыгивает над партой) и кладут ладони на парту. Затем тут же резко сжимают кулачки и опять кладут их на парту)*

2.

Ежик топал по дорожке

И грибочки нёс в лукошке.

Чтоб грибочки сосчитать,

Нужно пальцы загибать.

*(дети загибают по очереди пальцы сначала палевой, потом на правой руке.
В конце упражнения руки у них должны быть сжаты в кулачки.
Повторяют упражнение несколько раз)*

5.

Только уставать начнём,

Сразу пальцы разожмём,

Мы пошире их раздвинем,

Посильнее напряжём.

*(дети вытягивают руки вперёд, растопыривают пальцы, напрягают их как можно сильнее, а затем расслабляют, опускают руки и слегка трясут ими. Повторяют четверостишие несколько раз)*

***Напряжение-расслабление пальцев***

4.

Дружно пальчики сгибаем,

Крепко кулачки сжимаем.

Раз, два, три, четыре, пять —

Начинаем разгибать.

*(дети вытягивают руки вперёд, сжимают пальцы в кулачки как можно сильнее, а затем расслабляют их и разжимают. Повторяют упражнение несколько раз)*

7.

Пальцы вытянулись дружно,

А теперь сцепить их нужно.

Кто из пальчиков сильнее?

Кто других сожмёт быстрее?

*(дети сцепляют выпрямленные пальцы обеих рук (без большого) и, не сгибая, сильно прижимают их друг к другу, зажимая каждый палец между двумя другими. Затем опускают руки и слегка трясут ими. Повторяют упражнение несколько раз)*

6.

Наши пальчики сплетём

И соединим ладошки.

А потом как только можем

Крепко-накрепко сожмём.

*(дети сплетают пальцы, соединяют ладони и стискивают их как можно сильнее. Потом опускают руки и слегка трясут ими. Повторяют упражнение несколько раз)*

***Потягивание***

9.

Мы наши пальчики сплели

И вытянули ручки.

Ну, а теперь мы от Земли

Отталкиваем тучки.

*(упражнение выполняют стоя. Дети сплетают пальцы, вытягивают руки ладонями вперёд, а потом поднимают их вверх и тянутся как можно выше)*

8.

Наши пальцы сжались тесно.

Что такое? Интересно!

Видно, им прохладно стало.

Их укроем одеялом.

*(дети сжимают левую руку в кулачок, а правой обхватывают его и сильно сжимают. Затем меняют руки. Потом опускают руки и слегка трясут ими. Повторяют упражнение несколько раз)*

***Сгибание-разгибание пальцев***

11.

Палец очень удивлялся,

Как он главным оказался?

Мы-то знаем хорошо —

Потому что он большой!

*(дети сжимают правую руку в кулачок, вытягивают большой палец вверх, сгибают его и разгибают. Затем то же самое проделывают левой рукой. Повторяют упражнение несколько раз)*

10.

Пальцы — маленький отряд

Бодро выстроились в ряд.

Все из нашего полка

Достают до потолка.

*(упражнение выполняют стоя. Дети поднимают руки над головой и тянутся вверх, вытягивая пальцы)*

.

13.

Покажите пальцем зайца,

Книжку, яблоко, орех.

Указательному пальцу

Всё известно лучше всех.

*(дети сжимают правую руку в кулачок, вытягивают вверх указательный палец, сгибают его и разгибают. Затем то же самое проделывают левой рукой. Повторяют упражнение несколько раз)*

12.

Два большие пальца спорят:

Кто главней из них двоих?

Не дадим случиться ссоре

И помирим тут же их.

*(дети сжимают руки в кулачки, сближают их и помещают перед грудью. Затем вытягивают вверх большие пальцы и начинают их сгибать и разгибать. Произнося последнюю строчку четверостишия, дети сцепляют большие пальцы друг с другом)*

15.

Безымянный и мизинец

Очень сильно подружились.

Безымянный спину гнёт,

А мизинец лишь кивнёт.

Если же согнуть мизинец,

Безымянный выгнет спину.

*(дети пытаются согнуть по очереди безымянный палец и мизинец. Если не получается совсем, можно сгибать их одновременно. Затем проделывают то же самое другой рукой. Повторяют упражнение несколько раз)*

14.

Средний палец выгнул спину —

Как он гнётся хорошо!

Средний палец самый длинный,

Только всё же не большой.

*(дети сжимают правую руку в кулачок, вытягивают средний палец и сгибают его и разгибают. Затем проделывают то же левой рукой. Повторяют упражнение несколько раз)*

17.

Руку мы на стол положим,

Повернём ладонью вверх.

Безымянный палец тоже

Хочет быть не хуже всех.

*(дети кладут правую руку на парту ладонью вверх, сгибают и разгибают безымянный палец. Затем проделывают то же самое левой рукой. Повторяют упражнение несколько раз)*

16.

Пальчик наш привык к порядку,

Утром делает зарядку:

Раз наклон и два наклон —

Вот как ловко скачет он.

*(дети кладут правую руку на парту ладонью вверх, сгибают и разгибают мизинец. Затем проделывают то же самое левой рукой. Повторяют упражнение несколько раз)*

19.

Как-то маленький удав

Захотел залезть под шкаф.

Он под шкафом растянулся,

А потом в клубок свернулся.

*(дети кладут правую руку на парту ладонью вверх, сгибают и разгибают указательный палец. Затем проделывают то же самое левой рукой. Повторяют упражнение несколько раз)*

18.

Мы сгибаем средний палец.

Ах какой чудесный танец!

Раз-два, раз-два, раз-два-три —

Как он пляшет, посмотри.

*(дети кладут правую руку на парту ладонью вверх, сгибают и разгибают средний палец. Затем проделывают то же самое левой рукой. Повторяют упражнение несколько раз)*

***Сгибание-разгибание всех пальцев вместе и по очереди***

21.

Кто из пальчиков ловчее?

Ручку кто держать умеет?

Пальцы дружно отвечают,

Головами все кивают.

*(дети сгибают руки в локтях, держат кисти рук перед лицом, сгибают и разгибают пальцы одновременно, не сжимая их в кулачки)*

20.

Работать палец наш большой

Умеет очень хорошо.

Как этот палец гнется ловко!

Какая у него сноровка!

*(дети кладут правую руку на парту ладонью вверх, сгибают разгибают большой палец. Затем проделывают то же самое левой рукой. Повторяют упражнение несколько раз)*

***Упражнения для кончиков пальцев***

23.

Пальцы в гости приходили,

Тук, тук, тук — стучались в дверь.

Только дверь им не открыли:

Думали, там страшный зверь.

*(дети постукивают по парте подушечками всех десяти пальцев одновременно. Четверостишие повторяют несколько раз)*

22.

Мы рисуем бегемота.

Кто желает поработать?

Каждый палец рвется в бой

И кивает головой.

*(дети сгибают руки в локтях, держат кисти рук перед лицом, сгибают и разгибают пальцы по очереди, начиная с большого пальца правой руки. Четверостишие повторяют несколько раз)*

25.

Бедный маленький цыплёнок

Кушать захотел спросонок.

Он по парте клювом бьёт,

Будто бы пшено клюёт.

*(дети постукивают по парте подушечкой мизинца правой руки. Затем то же самое проделывают левой рукой. Повторяют четверостишие несколько раз)*

24.

Ножки вместе, ровно спину.

Мы сидим за пианино.

Мы разучиваем гамму.

Ножки вместе, спинку прямо.

(*дети держат кисти рук над партой и по очереди слегка ударяют каждым пальцем о парту, как будто играют гаммы. Четверостишие повторяют несколько раз)*

27.

Вот протёк на кухне кран,

Капли капают в стакан.

Подскажите, как нам быть,

Что нам в кране заменить?

*(дети постукивают по парте подушечкой среднего пальца правой руки. Затем то же самое проделывают левой рукой. Повторяют четверостишие несколько раз)*

26.

Мы приходим к пальцам в гости.

Пальцы строят новый дом.

Безымянный в стену гвозди

Забивает молотком.

*(дети постукивают по парте подушечкой безымянного пальца правой руки. Затем то же самое проделывают левой рукой. Повторяют четверостишие несколько раз)*

29.

Что такое, что мы слышим?

Это дождь стучит по крыше.

А теперь пошёл сильней

И по крыше бьёт быстрей.

*(дети постукивают по парте подушечкой большого пальца правой руки. Затем то же самое проделывают левой рукой. Повторяют четверостишие несколько раз)*

28.

Вдруг в лесу раздался стук.

Это дятел долбит сук.

Он деревья не калечит,

Он деревья клювом лечит.

*(дети постукивают по парте подушечкой указательного пальца правой руки. Затем то же самое проделывают левой рукой. Повторяют четверостишие несколько раз)*

31.

Палец указательный

Умный и внимательный.

Занят делом постоянно.

Он — помощник капитана.

*(дети сжимают правую руку в кулачок, вытягивают указательный палец вверх и вращают им сначала в одну, а потом в другую сторону. Затем то же самое проделывают левой рукой. Повторяют упражнение несколько раз)*

***Вращение пальцами***

30.

Почему же наш большой

Крутит, вертит головой?

Он на судне капитан —

Изучает океан.

*(дети сжимают правую руку в кулачок, вытягивают большой палец вверх и вращают им сначала в одну, а потом в другую сторону. Затем то же самое проделывают левой рукой. Повторяют упражнение несколько раз)*

33.

Безымянный палец — кок,

Он испёк большой пирог.

Поперчил и посолил,

И вокруг него ходил.

*(дети сжимают правую руку в кулачок и стараются вращать безымянным пальцем сначала в одну, а потом в другую сторону.
Затем то же самое проделывают левой рукой. Повторяют упражнение несколько раз)*

32.

Средний пальчик наш — матрос,

Мачту он на борт принёс.

Чтоб он весел был в пути,

Надо пальцем покрутить.

*(дети сжимают правую руку в кулачок, вытягивают средний палец и вращают им сначала в одну, а затем в другую сторону. Затем то же самое проделывают левой рукой. Повторяют упражнение несколько раз)*

***Покачивание пальцами***

35.

Поскорей на палец глянь-ка,

Да это просто Ванька-встанька.

Палец скачет вверх и вниз,

Он получит первый приз.

*(дети сжимают правую руку в кулачок, вытягивают большой палец и качают им во всех направлениях. Затем то же самое проделывают левой рукой. Повторяют упражнение несколько раз)*

34.

Наш мизинец — это юнга.

Он сейчас прямой, как струнка.

Юнга трудится весь день —

Нам крутить его не лень.

*(дети сжимают правую руку в кулачок, вытягивают мизинец и вращают им сначала в одну, а потом в другую сторону. Затем проделывают то же самое левой рукой. Повторяют упражнение несколько раз)*

37.

Средний вытянули палец

И немного покачали —

Вправо-влево, вверх и вниз,

А теперь, дружок, согнись!

*(дети сжимают руку в кулачок и вытягивают средний палец. Потом качают им вправо — влево, вверх — вниз и сгибают — разгибают несколько раз. Затем то же самое проделывают другой рукой. Повторяют упражнение несколько раз*)

36.

Долго маятник качался

И совсем не утомлялся.

Это вовсе не игрушка,

А часы, часы с кукушкой!

*(дети опускают руку, сжимают пальцы в кулачок, вытягивают указательный палец и качают им. Затем то же самое проделывают левой рукой. Повторяют упражнение несколько раз)*

39.

Посмотрите, что за пальчик!

Ловко прыгает, как зайчик.

На бревно и на пенёк

Скок да прыг и прыг да скок!

*(дети сжимают правую руку в кулачок, вытягивают мизинец вверх и качают им во всех направлениях. Затем проделывают то же самое левой рукой. Повторяют упражнение несколько раз)*

38.

Безымянным покачать

Будет трудно нам опять.

На него не обижайся,

Просто с ним позанимайся.

*(дети сжимают правую руку в кулачок, вытягивают безымянный палец вперёд и качают им вверх — вниз. Можно придерживать мизинец другой рукой. Затем проделывают то же самое левой рукой. Повторяют упражнение несколько раз)*

# 41.

Репа здесь у нас растёт.

Открывай пошире рот.

Нужно рот сильней открыть,

Чтобы репу проглотить.

## Дети сгибают правую руку, опускают локоть вниз, кисть смотрит вверх. Потом сгибают руку в запястье и левой рукой отгибают вниз большой палец, стараясь прижать его к запястью. Затем проделывают то же самое с левой рукой. Повторяют упражнение несколько раз.

***Выгибание прямых пальцев***

40.

Как-то раз ушастый кролик

Вместе с братцем сел за столик.

Столик был высоковат,

Только ушки и торчат.

*(дети, опустив локоть, упираются подушечками указательного и среднего пальцев правой руки в край парты и нажимают на нее, выгибая пальцы. Затем проделывают то же самое левой рукой. Повторяют упражнение несколько раз)*

43.

Пара ножниц есть у нас,

Пригодятся нам не раз.

Кто из нас такой отважный,

Что разрежет лист бумажный?

*(дети сжимают оба кулачка, вытягивают указательные и средние пальцы, как бы образуя две пары ножниц. Затем начинают «резать» ими воображаемую бумагу. Повторяют четверостишие несколько раз)*

***Разные движения пальцами***

42.

Вася, Петя, Миша, Боря

Сели рядом на заборе.

Малыши сидят, мечтают,

Вместе ножками качают.

Упражнение лучше выполнять стоя. *(дети немного приподнимают руки, так что кисти смотрят вниз, и начинают активно «качать» восемью пальчиками (без больших). Когда указательный идёт вперёд, мизинец идёт назад. Повторяют четверостишие несколько раз)*

45.

Идёт по парте человек,

Переставляет ножки.

А если ножки смотрят вверх,

Что получилось? Рожки.

*(дети сжимают правую руку в кулачок, затем разгибают указательный и средний пальцы и как будто идут ими по парте. Произнося две последние строчки четверостишия, поднимают два растопыренных пальца вверх. Затем то же самое проделывают левой рукой. Повторяют четверостишие несколько раз)*

44.

Как-то раз по речке Нил

Плыл огромный крокодил.

Рядом вынырнул другой,

Закричал ему: «Постой!»

*(дети на каждой руке соединяют попарно указательный и средний, мизинец и безымянный. Получаются два воображаемых крокодила, которые плывут, открывая и закрывая пасти. Повторяют четверостишие несколько раз)*

47.

Мы бежим сегодня кросс.

Кто обгонит? Вот вопрос.

Обогнать мы всех хотим

И бежим, бежим, бежим.

*(дети прижимают подушечку большого пальца правой руки к подушечке указательного пальца левой, а подушечку указательного пальца правой — к подушечке большого пальца левой и помещают их над предыдущей парой. Затем они расцепляют нижнюю пару и меняют пары местами. Продолжают упражнение в быстром темпе)*

46.

Вот за партами ребята

Расшалились, как котята:

Парты пальчиками трут,

Словно лапками скребут.

*(дети растопыривают пальцы обеих рук и ставят их подушечками на парту. Затем начинают тереть пальцами парту, подтягивая их к ладони)*

***Растягивание***

49.

«Я сильней наверняка!», —

Молвит правая рука.

«Почему же? Вот и нет!», —

Спорит левая в ответ.

*(дети сцепляют руки «в замок» и тянут в разные стороны Повторяют четверостишие несколько раз, меняя руки местами)*

48.

Возвращаемся домой,

Но уже бежим спиной.

Это будет потрудней,

Но ты усилий не жалей.

*(дети прижимают подушечку большого пальца правой руки к подушечке указательного пальца левой, а подушечку указательного пальца правой — к подушечке большого пальца левой и помещают их над предыдущей парой. Затем они расцепляют верхнюю пару и меняют пары местами. Продолжают упражнение в быстром темпе*)

51.

Вот сцепились два крючочка,

Есть у нас теперь цепочка.

Будем мы её тянуть,

Чтоб крючочки разогнуть.

*(дети сцепляют указательные пальцы и тянут руки в разные стороны. Повторяют четверостишие несколько раз, меняя руки местами)*

50.

Тренируются весь день

И бороться им не лень.

Вот какие молодцы,

Настоящие борцы!

*(дети сцепляют большие пальцы и тянут руки в разные стороны. Повторяют четверостишие несколько раз, меняя руки местами)*

53.

Наши пальчики сцепились

И тянули, и крутились.

Каждый хочет победить

И награду получить.

*(дети сцепляют безымянные пальцы и тянут руки в разные стороны. Повторяют четверостишие несколько раз, меняя руки местами)*

52.

Как-то утром средний палец

Говорит: «Послушай, братец,

Кто из нас с тобой сильнее?

Ну-ка, выясним скорее!»

*(дети сцепляют средние пальцы и тянут руки в разные стороны. Повторяют четверостишие несколько раз, меняя руки местами)*

***Вращение пальцев с упором***

55.

Быстро пальчиком вращаем

И сильнее нажимаем.

Если долго так крутить,

Можно дырку просверлить.

*(дети сжимают правую руку в кулачок, вытягивают большой палец, нажимают им на ладонь левой руки и делают вращательные движения в одну и другую сторону. Затем то же самое проделывают левой рукой. Повторяют упражнение несколько раз)*

54.

А мизинцы, как котята,

Тоже вздумали играть.

Что за ловкие ребята!

Как же можно их ругать?

*(дети сцепляют мизинцы и тянут руки в разные стороны. Повторяют четверостишие несколько раз, меняя руки местами)*

57.

Каждый знает, кто не глуп,

Как в забор ввернуть шуруп.

Надо нам отвёртку взять

И вращать, вращать, вращать.

*(дети сжимают правую руку в кулачок, вытягивают средний палец, нажимают им на ладонь левой руки и делают вращательные движения в одну и в другую сторону. Затем то же самое проделывают левой рукой. Повторяют упражнение несколько раз)*

56.

Палец указательный

Самый любознательный.

Может кнопки нажимать,

Может дырки ковырять.

И зависит от владельца,

Как использовать умельца.

*(дети сжимают правую руку в кулачок, вытягивают указательный палец, нажимают им на ладонь левой руки и делают вращательные движения в одну и в другую сторону. Затем то же самое проделывают левой рукой)*

59.

Много мы писали нынче,

Утомился наш мизинчик.

Вот мизинчик, вот ладошка —

Поиграем с ним немножко.

*(дети сжимают правую руку в кулачок, вытягивают мизинец, нажимают им на ладонь левой руки и делают вращательные движения в одну и в другую сторону. Затем то же самое проделывают левой рукой. Повторяют упражнение несколько раз)*

58.

Если пальчик пожалеть,

Пальчик может ослабеть.

Мы болезней ждать не будем,

Безымянным пальцем кругам.

*(дети сжимают правую руку в кулачок, вытягивают безымянный палец, нажимают им на ладонь левой руки и делают вращательные движения в одну ив другую сторону. Затем то же самое проделывают левой рукой. Повторяют упражнение несколько раз)*

61.

Вот идёт по полю гусь.

Он не страшный, ты не трусь.

Он тебя совсем не тронет,

Только клюв к земле наклонит.

*(дети сгибают руку, локоть опускают вниз, кисть смотрит вверх. Затем сгибают руку в запястье, стараясь ладонью коснуться запястья, а левой рукой чуть-чуть надавливают на тыльную сторону ладони)*

***Упражнения для запястья***

60.

В парке есть глубокий пруд.

Караси в пруду живут.

Чтобы стаю нам догнать,

Нужно хвостиком махать.

*(дети вытягивают ладони и качают запястьями вправо — влево. Повторяют четверостишие несколько раз)*

63.

Этот гусь к себе домой

Почему-то шёл спиной.

Вот он пятится по парте —

У него такой характер.

*(упражнение выполняют стоя. Дети кладут ладони на стол тыльной стороной вниз, пальцами к себе и слегка облокачиваются на них. Повторяют четверостишие несколько раз)*

62.

Что у нас случилось тут?

Гуси по столу идут.

Остановятся и вот

Нагибаются вперёд.

*(упражнение выполняют стоя. Дети кладут ладони на стол пальцами вперёд и переносят вес тела как можно дальше вперёд, оставляя руки прямыми. При этом напрягаются запястья. Повторяют упражнение несколько раз)*

65.

Нашу руку разогнём,

Вверх ладонью повернём,

Пальцы на себя потянем —

Выгибать запястье станем.

*(дети сгибают правую руку в локте, поворачивают ладонью вверх и левой рукой отгибают вниз пальцы правой руки, выгибая правое запястье. Затем то же самое проделывают левой рукой. Повторяют упражнение несколько раз)*

64.

Мы ладони сложим вместе,

Словно их слепили тестом.

Начинаем опускать,

Только, чур, не разжимать!

*(дети складывают ладони вместе, пальцы смотрят вверх, локти — в разные стороны. Затем, не разжимая ладони и не опуская локти, опускают кисти рук вниз, прогибая запястья. Повторяют четверостишие несколько раз)*

67.

Плачет пальчик безымянный.

Видно, хочет каши манной.

«Кушай, пальчик», — на ладошку

Мы ему поставим плошку.

*(дети растопыривают пальцы, а затем начинают одновременно сгибать безымянные, касаясь подушечками соответствующей ладони. Повторяют четверостишие несколько раз)*

***Касание подушечками пальцев соответствующей ладони***

66.

Наш мизинец хочет спать,

Ищет он себе кровать.

Ну и соня, что за соня,

Он улёгся на ладони.

*(дети растопыривают пальцы, а затем начинают одновременно сгибать мизинцы, касаясь подушечками соответствующей ладони. Повторяют четверостишие несколько раз)*

69.

Указательный сейчас

Станет поваром у нас.

У него работы много —

Он взбивает гоголь-моголь.

*(дети растопыривают пальцы, а затем начинают одновременно сгибать указательные, касаясь подушечками соответствующей ладони. Повторяют четверостишие несколько раз)*

68.

Средний палец — старший брат,

Он помочь братишкам рад.

Засучивши рукава,

Начал он колоть дрова.

*(дети растопыривают пальцы, а затем начинают одновременно сгибать средние, касаясь подушечками соответствующей ладони. Повторяют четверостишие несколько раз)*

71.

Что такое? Просто смех!

Расколоть нельзя орех.

На ладошку положили

И по очереди били.

*(дети растопыривают пальцы, а затем начинают по очереди сгибать все пальцы, касаясь подушечками соответствующей ладони. Повторяют четверостишие несколько раз)*

70.

Пальчик вышел погулять,

Ключ забыл с собою взять.

Что он делает теперь?

Просто он стучится в дверь.

*(дети растопыривают пальцы, а затем начинают одновременно сгибать большие пальцы, касаясь подушечками соответствующей ладони. Повторяют четверостишие несколько раз)*

73.

Жил на свете Алладин.

У него был в лампе джинн.

Чтоб позвать наружу джинна,

Трём мы лампу Алладина.

*(дети растирают большой палец левой руки указательным и средним пальцами правой. Затем то же самое проделывают с большим пальцем правой руки. Повторяют упражнение несколько раз)*

***Массаж пальцев***

72.

Без пальто гулял глупышка,

И замёрз он, как ледышка.

Чтобы пальчик отогреть,

Будем мы его тереть.

*(дети растирают мизинец левой руки указательным и средним пальцами правой. Затем то же самое проделывают с мизинцем правой руки. Повторяют упражнение несколько раз)*

75.

Долго-долго суп варился,

Котелок наш закоптился.

Будем мы его тереть,

Чтобы начал он блестеть.

*(дети растирают безымянный палец левой руки указательным и средним пальцами правой. Затем то же самое проделывают с безымянным пальцем правой руки. Повторяют упражнение несколько раз)*

74.

Пальчик нёс большой багаж

И, конечно же, устал.

Пальцу сделаем массаж,

Чтоб быстрее отдыхал.

*(дети растирают средний палец левой руки указательным и средним пальцами правой. Затем то же самое проделывают со средним пальцем правой руки. Повторяют упражнение несколько раз)*

***Упражнения для ладоней***

77.

Мы пришли смотреть балет.

Гаснет в зале верхний свет.

Ах, какой балет хороший!

Мы похлопаем в ладоши.

*(дети хлопают в ладоши. Повторяют четверостишие несколько раз)*

76.

Подскажите, как нам быть?

Надо нам асфальт долбить.

Очень сильно бы помог

Здесь отбойный молоток.

*(дети растирают указательный палец левой руки указательным и средним пальцами правой. Затем то же самое проделывают с указательным пальцем правой руки. Повторяют упражнение несколько раз)*

79.

А теперь одну ладошку

Развернём наоборот

И похлопаем немножко –

Пусть другая отдохнёт.

*(дети хлопают тыльной стороной правой ладони по внутренней стороне левой. Повторяя четверостишие, меняют руки)*

78.

Руки вытянем вперёд,

А потом свои ладошки

Развернём наоборот

И похлопаем немножко.

*(дети хлопают тыльными сторонами ладоней. Повторяют четверостишие несколько раз)*

81.

Вот встречаются зайчата.

Как согреться нам, ребята?

Чтобы побыстрей согреться,

Надо спинками тереться.

*(дети трут тыльные стороны ладоней друг о друга. Повторяют четверостишие несколько раз)*

80.

Чтобы нам добыть огонь,

Трём ладонью о ладонь.

Вдруг ладошка заискрится

И бумажка загорится.

*(дети трут ладонью о ладонь. Повторяют четверостишие несколько раз)*

83.

Мы приходим в огород,

Это что у нас растёт?

Ухватив за хвостик ловко,

Тянем спелую морковку.

*(дети тянут безымянный палец левой руки большим и указательным пальцами правой. Затем меняют руки и то же самое проделывают с безымянным пальцем правой руки. Повторяют упражнение несколько раз)*

***Потягивание пальцев одной руки другой рукой***

82.

Самый маленький из пальцев

Хочет вырасти чуть-чуть.

Надо, братцы, постараться

И мизинчик потянуть.

*(дети тянут мизинец левой руки большим и указательным пальцами правой. Затем меняют руки и то же самое проделывают с мизинцем правой руки. Повторяют упражнение несколько раз)*

85.

В нас на клумбе всем на диво

Вырос жгучий куст крапивы.

Чтобы розу посадить,

Его надо победить.

*(дети тянут указательный палец левой руки большим и указательным пальцами правой. Затем меняют руки и то же самое проделывают с указательным пальцем правой руки. Повторяют упражнение несколько раз)*

84.

Отмеряли мы едва ли,

Когда гвоздик забивали.

И теперь вот мы должны

Вынуть гвоздик из стены.

*(дети тянут средний палец левой руки большим и указательным пальцами правой. Затем меняют руки и то же самое проделывают со средним пальцем правой руки. Повторяют упражнение несколько раз)*

***Вращение пальцев одной руки с помощью другой руки***

87.

Чтоб писать мизинчик мог,

Крутим пальчик, как волчок.

Пальчик ходит вверх и вниз —

Ну-ка, пальчик, не ленись!

*(дети берут мизинец левой руки правой рукой и вращают его в одну и в другую сторону. Затем меняют руки и то же самое проделывают с мизинцем правой руки. Повторяют упражнение несколько раз)*

86.

А теперь мы из болота

Дружно тянем бегемота.

Поскорей беги на мостик

И хватай его за хвостик.

*(дети тянут большой палец левой руки большим и указательным пальцами правой. Затем меняют руки и то же самое проделывают с большим пальцем правой руки. Повторяют упражнение несколько раз)*

89.

За столом сидит Антошка

И в стакане крутит ложкой.

А зачем же, отвечай?

Просто он мешает чай.

*(дети берут средний палец левой руки правой рукой и вращают его в одну и в другую стороны. Затем то же самое проделывают со средним пальцем правой руки. Повторяют упражнение несколько раз)*

88.

С безымянным пальцем дружим

И его тихонько кружим.

Раз, два, три, четыре, пять —

Учим пальчик танцевать.

*(дети берут безымянный палец левой руки правой рукой и вращают его в одну и в другую сторону. Затем меняют руки и то же самое проделывают с безымянным пальцем правой руки. Повторяют упражнение несколько раз)*

91.

Долго мы часы заводим,

Ловко стрелки переводим.

Вот пойдут часы у нас —

Будем знать, который час.

*(дети берут большой палец левой руки правой рукой и вращают его в одну и в другую сторону. Затем то же самое проделывают с большим пальцем правой руки. Повторяют упражнение несколько раз)*

90.

Указательный — герой!

Этот пальчик рвётся в бой!

Чтобы он умел бороться,

Научить его придётся.

*(дети берут указательный палец левой руки правой рукой и вращают его в одну и другую сторону. Затем то же самое проделывают с указательным пальцем правой руки. Повторяют упражнение несколько раз)*

93.

Чтоб мизинчик стал сильнее,

Надо пальчик упражнять.

Ставьте пальчики ровнее —

Начинаем нажимать!

*(дети ставят на парту подушечки обоих мизинцев и нажимают ими на парту, перенося на них часть своего веса. Повторяют четверостишие несколько раз)*

***Упражнения для подушечек пальцев***

92.

Посмотрите, луноход

По Луне легко идёт.

Он шагает очень важно,

В нём сидит герой отважный.

*(дети ставят на парту подушечки пальцев обеих рук, переносят на руки часть веса, а затем как бы шагают по очереди правой и левой рукой. Повторяют четверостишие несколько раз)*

95.

Пальцы в парту упираем,

Потихоньку нажимаем.

Если же сильней нажмём,

Дырку в парте мы проткнём.

*(дети ставят на парту подушечки обоих средних пальцев и нажимают ими на парту, перенося на них часть своего веса. Повторяют четверостишие несколько раз)*

94.

Цаплям постоять охота.

Целых два часа подряд

Цапли посреди болота

На одной ноге стоят.

*(дети ставят на парту подушечки обоих безымянных пальцев и нажимают ими на парту, перенося на них часть своего веса. Повторяют четверостишие несколько раз)*

97.

Опираемся на пальцы.

Пальцам надо постараться.

Начинаем: раз, два, три —

Держат нас богатыри!

*(дети ставят на парту подушечки обоих больших пальцев и нажимают ими на парту, перенося на них часть своего веса. Повторяют четверостишие несколько раз)*

96.

Эти пальцы много знают,

Только сил им не хватает

И поэтому опять

Надо их тренировать.

*(дети ставят на парту подушечки обоих указательных пальцев и нажимают ими на парту, перенося на них часть своего веса. Повторяют четверостишие несколько раз)*

99.

Безымянный пальчик сложим

И в ладонь его положим.

Раз, два, три, четыре, пять –

Будем сверху нажимать!

*(дети сгибают безымянный палец правой руки, нажимают сверху большим пальцем левой руки, как бы «втыкая» кончик пальца в ладонь. Подушечка безымянного пальца должна быть прижата к его основанию. Затем упражнение повторяют, меняя руки)*

***Разминка согнутых пальцев одной руки
пальцами другой руки***

98.

Пальчик до конца согнём

И в ладонь его упрём.

Раз, два, три, четыре, пять —

Будем сверху нажимать!

*(дети сгибают как можно сильнее мизинец правой руки, упираются кончиком пальца в ладонь и нажимают сверху большим пальцем левой руки, как бы «втыкая» кончик пальца в ладонь. Подушечка мизинца должна быть прижата к основанию пальца. Затем упражнение повторяют, меняя руки)*

101.

Пальчик спрятаться решил.

Как он братцев насмешил!

Все хохочут: «Слушай, друг,

Ты же виден всем вокруг!»

*(дети сгибают указательный палец правой руки, нажимают сверху большим пальцем левой руки, как бы «втыкая» кончик пальца в ладонь. Подушечка указательного пальца должна быть прижата к его основанию. Затем упражнение повторяют, меняя руки)*

100.

Средний пальчик изогнулся

И в ладошку к нам уткнулся.

Раз, два, три, четыре, пять —

Будем сверху нажимать!

*(дети сгибают средний палец правой руки, нажимают сверху большим пальцем левой руки, как бы «втыкая» кончик пальца в ладонь. Подушечка среднего пальца должна быть прижата к его основанию. Затем упражнение повторяют, меняя руки)*

103.

Наши пальчики согнём

И другой рукой возьмём.

Раз, два, три, четыре, пять —

Будем сверху нажимать!

*(дети сгибают все пальцы правой руки, кроме большого, и нажимают сверху левой рукой. Удобно большим пальцем левой руки нажимать на указательный и средний пальцы правой, а его основанием — на безымянный и мизинец. Затем упражнение повторяют, меняя руки)*

102.

Хоть большой и всех сильнее,

Так он гнуться не умеет.

Раз, два, три, четыре, пять —

Будем сверху нажимать!

*(дети сгибают большой палец правой руки как можно сильнее, а потом слегка нажимают на его ноготь другой рукой. Затем упражнение повторяют, меняя руки)*

105.

Чтобы пальчик стал сильней

И подвижней, и ловчей,

Пальцу надо помогать —

Хорошо тренировать.

*(упражнение удобнее выполнять стоя. Дети ставят подушечку безымянного пальца правой руки на край парты и опускают руку как можно ниже, растягивая палец. Затем то же самое проделывают левой рукой. Повторяют упражнение несколько раз)*

***Растягивание пальцев***

104.

Мы на парту пальчик ставим

И легонько сверху давим.

Пальчик гибким стать не прочь.

Надо пальчику помочь.

*(упражнение удобнее выполнять стоя. Дети ставят подушечку мизинца правой руки на край парты и опускают руку как можно ниже, растягивая палец. Затем то же самое проделывают левой рукой. Повторяют упражнение несколько раз)*

107.

Вот лежат карандаши.

Указательный решил:

«Если вше прямее стать,

Так же буду рисовать».

*(упражнение удобнее выполнять стоя. Дети ставят подушечку указательного пальца правой руки на край парты и опускают руку как можно ниже, растягивая палец. Затем то же самое проделывают левой рукой. Повторяют упражнение несколько раз)*

106.

Средний палец — самый длинный,

Разогнул свою он спину,

В полный вытянулся рост —

Будет через речку мост.

*(упражнение удобнее выполнять стоя. Дети ставят подушечку среднего пальца правой руки на край парты и опускают руку как можно ниже, растягивая палец. Затем то же самое проделывают левой рукой. Повторяют упражнение несколько раз)*

***Сжимание края парты кончиками пальцев***

109.

Мы на парту пальчик ставим.

Снизу — четверо друзей.

А теперь сильнее давим —

Будут пальчики сильней.

*(дети ставят подушечки больших пальцев сверху на парту, а подушечки других пальцев — снизу и зажимают край парты кончиками пальцев как можно сильнее. Повторяют четверостишие несколько раз)*

108.

Хочет пальчик сильным стать,

Чтобы гирю поднимать.

Хочет пальчик гибким стать,

Чтоб красивее писать.

*(упражнение удобнее выполнять стоя. Дети ставят подушечку большого пальца правой руки на край парты и опускают руку как можно ниже, растягивая палец. Затем то же самое проделывают левой рукой. Повторяют упражнение несколько раз)*

111.

Вот четыре важных братца

Вышли потренироваться.

Надо парту крепче сжать,

Чтобы очень сильным стать.

*(дети зажимают край парты указательным и большим пальцами. Указательный палец — под партой, большой — над партой. Затем то же самое проделывают другой рукой. При хорошем исполнении упражнение выполняют двумя руками одновременно)*

110.

А теперь местами пальцы

Захотели поменяться.

Поменяем и опять

Будем их тренировать.

*(дети ставят подушечки больших пальцев снизу к парте, а подушечки других пальцев — сверху и зажимают край парты кончиками пальцев как можно сильнее. Повторяют четверостишие несколько раз)*

113.

К нам приполз огромный рак,

Не освоится никак.

Нашу парту хвать клешнёй!

Хочет отнести домой.

*(дети зажимают край парты средним и большим пальцами правой руки. Средний палец под партой, большой — над партой. Затем то же самое проделывают другой рукой. При хорошем исполнении упражнение выполняют двумя руками одновременно)*

112.

Так мы стол уже сжимали

И немножечко устали.

Отдохнём чуть-чуть и вот

Будем жать наоборот.

*(дети ставят подушечку указательного пальца левой руки на парту, а подушечку большого прижимают к парте снизу и зажимают ими край парты. Затем то же самое проделывают другой рукой. При хорошем исполнении упражнение выполняют двумя руками одновременно)*

115.

Тиски поставим на верстак

И закрепим их вот так.

Чтобы лучше закрепить,

Надо крепче завинтить.

*(дети зажимают край парты безымянным и большим пальцами правой руки. Безымянный палец под партой, большой — над партой. Затем то же самое проделывают другой рукой. При хорошем исполнении упражнение выполняют двумя руками одновременно)*

114.

Стол не может сдвинуть рак,

Тянет он и так и сяк.

Надо взяться по-другому,

Чтобы донести до дому.

*(дети зажимают край парты средним и большим пальцами правой руки. Средний палец над партой, большой — под партой. Затем то же самое проделывают другой рукой. При хорошем исполнении упражнение выполняют двумя руками одновременно)*

117.

Вот мизинцы и большие

Посильнее стать решили.

Тренируются на парте,

Закаляют свой характер.

*(дети зажимают край парты большим пальцем и мизинцем правой руки. Большой палец над партой, мизинец — под партой. Затем то же самое проделывают другой рукой. При хорошем исполнении упражнение выполняют двумя руками одновременно)*

116.

Безымянный сверху ставим

И на парту сильно давим.

А большой не отстаёт,

Он на парту снизу жмёт.

*(дети зажимают край парты безымянным и большим пальцами правой руки. Безымянный палец над партой, большой — под партой. Затем то же самое проделывают другой рукой. При хорошем исполнении упражнение выполняют двумя руками одновременно)*

***Сжимание края парты прямыми пальцами***

119.

Плоскогубцы мы берём,

Гайку ими мы зажмём.

Чтобы гайку удержать,

Надо их сильнее сжать.

*(дети зажимают край парты между прямыми указательным и средним пальцами и сжимают как можно сильнее. Упражнение выполняют двумя руками несколько раз)*

118.

Наш мизинец после старта

Перебрался вдруг на парту.

А большой спустился вниз.

Кто получит первый приз?

*(дети зажимают край парты большим пальцем и мизинцем правой руки. Большой палец — под партой, мизинец — над партой. Затем то же самое проделывают другой рукой. При хорошем исполнении упражнение выполняют двумя руками одновременно)*

***Составление из пальцев различных фигур***

121.

Строим мы в лесу шалаш.

Будет прочным домик наш.

Столбики мы в землю вроем,

Сверху ветками накроем.

*(дети соединяют подушечки больших, указательных, безымянных и мизинцев обеих рук, а средние сгибают и соединяют вторыми фалангами. После этого сближают руки, раздвигая пальцы. Повторяют четверостишие несколько раз)*

120.

Раз огромный крокодил

Табуретку проглотил.

А теперь разинул пасть:

Как бы парте не пропасть!

*(дети зажимают край парты между прямыми средним и безымянным пальцами и сжимают как можно сильнее. Упражнение выполняют двумя руками несколько раз)*

***Гимнастика с учебными предметами***

123.

Мы ручку правильно берём,

Кладём на средний палец,

Теперь большим её прижмём,

А указательным ведём,

Чтобы она качалась.

*(дети кладут ручку на средний палец правой руки, большим пальцем прижимают ручку, указательным начинают покачивать ее. Затем то же самое проделывают другой рукой)*

122.

Вот стоит большая ёлка,

А на ней растут иголки.

Есть на ёлке также шишки,

А внизу — берлога мишки.

*(дети соединяют подушечки больших, указательных и мизинцев обеих рук, а средние и безымянные сгибают и соединяют вторыми фалангами. После этого сближают руки, раздвигая пальцы. Повторяют четверостишие несколько раз)*

***Пять пальцев***
На моей руке пять пальцев,
Пять хватальцев, пять держальцев.
Чтоб строгать и чтоб пилить,
Чтобы брать и чтоб дарить.
Их не трудно сосчитать:
Раз, два, три, четыре, пять!

124.

Вот волшебный самолёт

Отправляется в полёт.

Он планирует над партой.

Ну а где же наша карта?

*(дети кладут линейку под середину среднего пальца. Указательный и безымянный — снизу линейки. Начинают покачивать линейку, имитируя движение крыльев самолёта. Затем то же самое проделывают другой рукой)*

***Квасим капусту***- Это что еще за куст?
Стоя, руки перед грудью в «замке»
- Это что еще за хруст?
Куст «распружинился», подрос – руки соединены только основаниями ладоней и кончиками пальцев. Ладони чуть-чуть поворачиваем во встречном направлении и при этом издаем хруст, как умеем (горлом, языком, щеками…) Детям очень нравится!- Как же мне без хруста,
Тут наша «капуста» вырастает и становится размером с кольцо из рук, кончики пальцев соединены над головой. - Если я – капуста?
- Мы капусту рубим, рубим,

«Рубим капусту» на поверхности воображаемого стола ребрами ладоней
Детям достаточно рубить на одном месте.

.

 ***Рыбки***
(пальцы обеих рук сложены «щепотью». Руки двигаются волной от плеча, изображая ныряющих рыбок)
- Рыбки плавали, ныряли
- В чистой тепленькой воде.
- То сожмутся,
(на последнем слове пальцы рук очень плотно сжимаются)- Разожмутся,
(пальчики сильно растопыриваются в стороны)
- То зароются в песке.
(снова сложив пальчики, руками поочередно совершаете движения, как будто раскапываете песок)

 ***Гусеница.***- Гусеница, гусеница,
Ладонь одной руки «ползет», как гусеница, складываясь и разгибаясь, по внутренней стороне другой руки от плечевого сустава до кончика пальцев. (Не наоборот, т.к. гусеница заползла на травинку с земли!)
- Бабочкина дочка,
«ползет» обратно к плечу по внешней стороне руки
- По травинкам ползает,
То же проделываем, меняя руки: «от корня к верхушке»
- Кушает листочки:
И по другой стороне обратно.
- Ам!.

- Мы капусту солим, солим,
Обе руки сложены щепотью и «солят». - Мы капусту мнем, мнем,
Сжимаем и разжимаем кулаки
- А морковку трем, трем,
Трем ладони друг об друга – для тренировки держите их на уровне груди и нажимайте на ладони с силой.
- Все перемешаем!
Перемешиваем – в горизонтальной плоскости.
- В бочки набиваем
Ладонь на ладони, «уминаем» капусту, не наклоняясь, а сгибая и выпрямляя локти .
- В погреб опускаем.
В таком же положении глубоко наклоняемся и кладем на пол сложенные ладони.
- Эх, вкусная капуста!
Выпрямляемся и гладим себя по животу.

- Полетела, полетела, полетела!
Машем «крыльями» (запястья или предплечья перекрещены, левая ладонь машет возле правого плеча и наоборот). Можно постепенно разгибать локти, чтобы бабочка вверх или вдаль.

Ладони складываем вместе перед
собой. При каждом слове «Ам!» - Ам! одна ладонь скользит по другой ладони вверх и «кусает» всеми пальцами, кроме большого, прямые пальцы другой ладони. Потом ладони меняются ролями
- Ам!
- Ам!
- Ам!
- Поела
Останавливаемся, сложенные вместе ладони расслабляются…
- Спать захотела.
… одна сжимается в кулачок, другая ее накрывает – держит кулачок, как яблоко.
- Проснулась –
Постепенно расправляем ладони…
- Бабочкой обернулась!
Руки перекрещиваем в районе запястий, ладони теперь – крылья бабочки. летела

- И в море большое-большое-большое впадает…
Разводим руки широко в стороны, описывая ими большой круг, на третьем слове “большое” ведем руки обратно, на слове “впадает” – руки прижимаем к груди.
- А с моря в жару пар поднимается,
Рисуем в воздухе спиральки пара снизу вверх. Если на предыдущих этапах пришлось присесть – встаем, тянемся за руками вверх.
- К небу летит и в тучки превращается. А из туч дождик идет.
*Тучку изображают сцепленные над головой руки.*
- Кап-кап
и т.д.

***Круговорот воды в природе***
- Кап-кап, кап-кап, кап-кап – дождик капает, кап-кап, кап-кап, кап-кап.
Барабаним пальцами по голове, плечам – как угодно.
- Буль-буль, буль-буль, буль-буль – ручьи бегут, буль-буль, буль-буль, буль-буль.
Бежим или поочередно пальцами одной руки по другой от плеча до ладони, или пальцами обеих рук по ногам
- Жур-жур, жур-жур, жур-жур – река течет, жур-жур, жур-жур, жур-жур.
Ладонь на ладонь, пальцы переплетаем, это речка, которая течет по направлению от нас – если ручьи бежали по рукам, то на уровне пояса, если по ногам – над полом, сами при этом приседаем или сгибаем одну ногу, смотря куда речке бежать
.

Если Ваш ребенок при этом разжимает, например, указательный и средний, или даже все пальцы – не поправляйте)- Улитка-улитка, пошли гулять!
(на этих словах улитка ничего не делает – она слушает вас и решает, что ответить (недолго).
- Поползли, поползли, поползли…
(«Улитка» ползет по предплечью, потом по плечу. Естественно, «ракушку» она за собой тащить не может, «ракушка» незаметно исчезла)
- Ой! Щекотно! Пойду к другой улитке!
*(При повторении – до свидания, улитки!)*
«Рожки» щекочут ухо или шею. (повторяете все то же самое, руки меняются ролями)

 ***Улитка***
(руки на уровне груди: одна ладонь сжата в кулачок, другая ее накрывает – это раковина улитки)- Улитка-улитка,
- Отвори калитку,
- выходи из дома,
- Будем знакомы!
(когда четверостишье прочитано, быстро проталкиваем кулачок «наружу» – теперь кулачок не спрятан, а лежит на предплечье другой руки, зато запястье за кулачком плотно охвачено ладонью другой руки)- Улитка-улитка,
- Высуни рога,
- Дам пирога!
(разжимаете два пальца кулачка. Лучше, если Вы разожмете мизинец и безымянный – «улитка» будет больше похожа.