

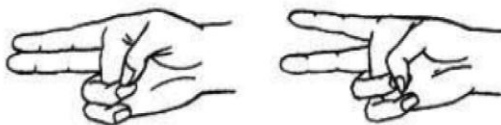


НОЖНИЦЫ

Исходное положение. Большой, безымянный палец и мизинец прижать к ладони. Указательный и средний пальцы вытянуть вперёд.

Они то расходятся, то сходятся, имитируя движения ножниц. Ладонь располагается параллельно столу. Сначала упражнение выполнять медленно, затем темп ускорить. Следить, чтобы пальцы были прямыми.

Режу, режу, ткань верчу,
Научиться шить хочу!



ВИЛКА

Указательный, средний и безымянный пальцы вытянуты вверх, расставлены врозь и напряжены. Большой палец прижимает мизинец к ладони.

Удерживать пальцы в таком положении до счёта 5–10.

Вилкой мы едим сосиску,
Макароны и редиску.

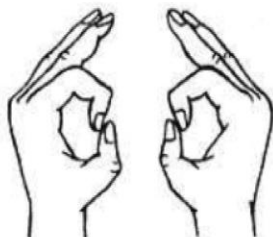


КОЛЕЧКО

Соединить большой и указательный пальцы вместе, в колечко. Остальные пальцы выпрямить, поднять вверх и прижать друг к другу.

Удерживать в таком положении до счёта 5–10. Выполнять упражнение каждой рукой по очереди, затем — двумя руками одновременно.

На узорное крылечко
Кто-то уронил колечко.
И оно с крыльца скатилось,
За ступеньку закатилось.
Дети смотрят там и тут,
Но колечка не найдут.



ОЧКИ

Исходное положение. Сделать двумя руками колечки. Поднести к глазам, имитируя очки.

Вот колечки — посмотри!
Превращаются в очки!

ПТИЧКА ПЬЁТ ВОДИЧКУ

Исходное положение. Пальцы сложить «щепотью» — это «клюв».

Не отрывая локоть от стола, «клювом» коснуться стола. Далее — имитировать движения птицы: захватить «воду», поднять «голову», пощёлкать «клювом».

Наклонилась, захватила,
Подняла и проглотила.



ПТЕНЧИКИ В ГНЕЗДЕ

Пальцы правой руки собрать в «щепоть» — это «птенцы».левой рукой сбоку обхватить пальцы — это гнездо. Попеременно чередовать положение рук.

Вот птенцы, а вот — гнездо.
Всем птенцам в гнезде тепло.



ПТИЧКА ЛЕТИТ

(усложнённый вариант)

Исходное положение. Руки расположить перед собой (ладонями к себе). Большие пальцы переплести — это «голова» птицы. Остальные пальцы — «крылья». Помахать ими.

Птички летели,
(помахать «крыльями»)
Сели — посидели,
(прижать ладони к груди)
Дальше полетели.



СОБАКА

Вариант 1.

Исходное положение. Ладонь поставить на ребро, большой палец выпрямить и поднять вверх. Остальные пальцы сомкнуть.

Мизинец то опускать, то поднимать, имитируя движение собачьей пасти.

Ав-ав-ав — я не пугаю,
Я с ребятами играю!



Вариант 2.

Исходное положение. Указательный палец и мизинец поднять вверх. Остальные пальцы выпрямить и собрать в «щепоть», имитируя собачью пасть.

Шла собака через мост,
Четыре лапы, пятый хвост.
Если мост обвалится,
То собака свалится.



ЛОШАДЬ

Большой палец правой руки поднять вверх. Сверху обхватить эту ладонь другой ладонью под углом, образуя пальцами гриву. Большой палец левой руки поднять вверх.

Потом можно поменять руки.

Конь ретивый
С длинной гривой
Скачет, скачет по полям
Тут и там! Тут и там!

