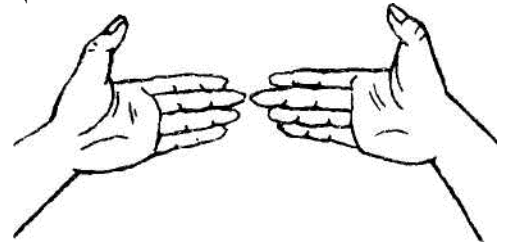


ВОРОТА

1. *Исходное положение.* Ладони поставить на ребро, пальцами друг к другу — «ворота закрыты». Пальцы выпрямлены и напряжены.

Ворота крепко мы закрём —
Не сможет волк проникнуть в дом!
или
А ворота мы закроем на замок,
Чтобы волк зубастый в дом войти не смог.

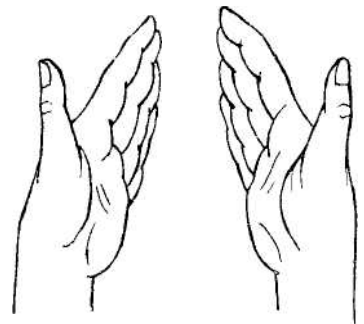


2. Ворота открываются и закрываются.

Исходное положение см. пункт 1.

Затем развернуть ладони параллельно друг другу, пальцы направлены от себя. Вернуться в исходное положение.

Ворота открыты
всегда для друзей,
Мы рады вам, гости!
Входите скорей!



ЗАМОК

Исходное положение. Ладони прижать друг к другу. Пальцы переплести. Далее движениями имитировать слова стихотворения.

На двери висит замок.

(Быстро соединять пальцы в замок и разъединять.)

Кто его открыть бы смог?

— Потянули!

(Пальцы — в замке, потянуть пальцы, не расцепляя их.)

— Покрутили!

(Подвигать сцепленными пальцами от себя к себе.)

— Постучали!

(Пальцы остаются в замке, постучать основаниями ладоней друг о друга.)

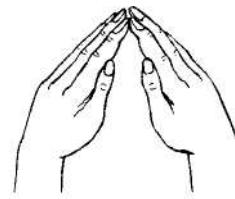
И — открыли! *(Расцепить пальцы.)*



В ГОСТИ

В гости к пальчику большому

*(пальцы сжать в кулачки, поднять вверх
большие пальцы обеих рук)*

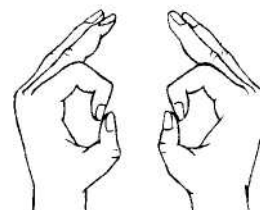


Приходили прямо к дому

(две ладони сомкнуть под углом — «крыша»)

Указательный и средний,
Безымянный и последний

*(называемые пальцы каждой руки по очереди
соединяются с большим пальцем)*

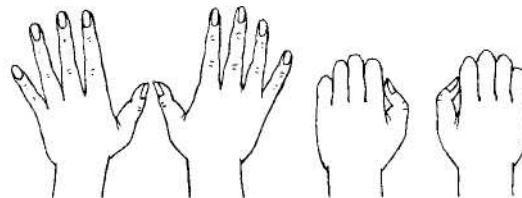


И мизинчик-малышок

*(все пальцы сжаты в кулак,
мизинцы выставить вверх)*

Сам забрался на порог.

(Постучать кулачками друг о друга.)



Вместе пальчики-друзья.

*(Ритмично сжимать пальчики в
кулачки и разжимать.)*

Друг без друга им нельзя.

(Соединить руки в «замок».)



ПАЛЬЧИК-МАЛЬЧИК

Исходное положение. Пальцы сжаты в кулачок.

Поочередно разгибать все пальчики, начиная с мизинца. При затруднении можно помогать себе другой рукой.

—Пальчик-мальчик, где ты был?

—С этим братцем в лес ходил,

С этим братцем щи варил,

С этим братцем кашу ел,

С этим братцем песни пел!

ДЕРЕВЬЯ

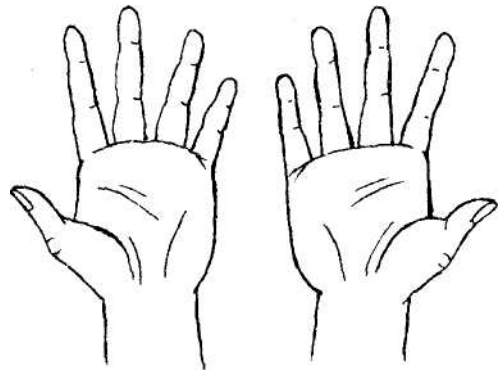
Исходное положение. Расположить кисти рук перед собой, ладонями к себе. Пальцы разведены в стороны и напряжены. После выполнения упражнения встряхнуть кисти рук.

В поле дерево стоит,
Ветер ветки шевелит.

(Покачивать руками из стороны в сторону.)

Дует ветер нам в лицо,
Закачалось деревцо!

(Покачивать руками вниз—вверх, не сгибая пальцы.)



КОРНИ

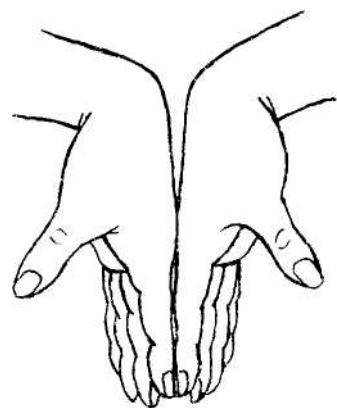
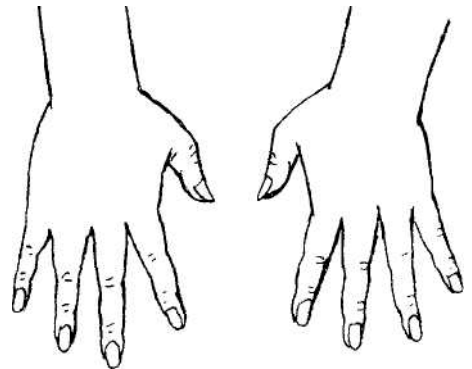
Вариант 1.

Исходное положение. Ладони опущены вниз. Пальцы разведены в стороны и напряжены. Удерживать руки в таком положении на счёт до пяти—десяти. После упражнения расслабить кисти рук, встряхнуть руками.

Высокие красивые
деревья здесь растут,
(показать руками «деревья»)

А корни под землёю
для них водичку пьют.

(Показать руками «корни».)



Вариант 2.

Исходное положение. Ладони опущены вниз и прижаты друг к другу тыльной стороной. Пальцы разведены в стороны и напряжены. Удерживать в таком положении кисти рук, потом встряхнуть.

ЗА РАБОТУ!

Исходное положение. Пальцы сжаты в кулачок.

Поочерёдно разгибать пальчики, начиная с большого.

— Ну-ка, братцы, за работу!

Покажи свою охоту.

Большаку — дрова рубить.

(Разгибаем большой палец.)

Печки все — тебе топить.

(Разгибаем указательный и т. д.)

Тебе — воду носить.

А тебе — обед варить.

А тебе — посуду мыть.

А потом всем песни петь.

Песни петь да плясать,

Наших деток забавлять.

*(Поворачивать кисти рук с выпрямленными пальцами
вправо—влево.)*

ПАЛЬЧИКИ ЛОЖАТСЯ СПАТЬ

Поочерёдно сгибать пальцы в кулачок, начиная с большого.

Этот пальчик хочет спать,

Этот пальчик — прыг в кровать!

Этот пальчик — прикорнул,

Этот пальчик уж заснул.

Ну а этот долго спал,

А потом будить всех стал.

Встали пальчики! Ура!

(Выпрямить все пальцы.)

Нам гулять идти пора!

(Ритмично сжимать и разжимать пальцы.)

ЗАГОТАВЛИВАЕМ КАПУСТУ

Руками имитируем соответствующие действия:

- | | |
|----------------------------|---|
| — Мы капусту рубим! (2 р.) | — прямыми, напряжёнными ладонями имитируем движения топора: вверх-вниз. |
| — Мы капусту режем! (2 р.) | — энергичные движения прямыми ладонями вперёд—назад. |
| — Мы капусту солим! (2 р.) | — пальцы собраны «щепотью», «солим капусту». |
| — Мы капусту жмём! (2 р.) | — энергично сжимаем пальцы в кулаки то одновременно на двух руках, то поочерёдно. |
| — Мы морковку трём! (2 р.) | — пальцы одной руки сжаты в кулак и совершают ритмичные движения вверх-вниз по ладони другой руки. Затем меняем руки. |

МОЕМ РУКИ

1. «Моем руки»: ритмично потирать ладошки, имитируя мытьё рук.

Ах, вода, вода, вода! Будем
чистыми всегда!

2. «Стряхиваем водичку с рук»: пальцы сжать в кулачок, затем с силой выпрямить пальчики, как бы стряхивая водичку.

Брызги — вправо, брызги — влево!
Мокрым стало наше тело!

3. «Вытираем руки»: энергичные движения имитируют поочерёдное вытирание каждой руки полотенцем.

Полотенчиком пушистым
Вытрем ручки очень быстро.

ЗАЙЧИК

Вариант 1.

Исходное положение. Указательный и средний пальцы вытянуть вверх, мизинец и безымянный прижать к ладони большим пальцем.

Удерживать пальцы в таком положении на счёт до 5-10. Упражнение выполнять сначала каждой рукой по очереди, затем — двумя руками одновременно.

Кто там скачет на лужайке?
Это длинноухий заяк!



Вариант 2.

Исходное положение (см. вариант 1).

Сгибать и разгибать указательный и средний пальцы (вниз—вверх) на счёт «раз—два».

Зайка серенький сидит и ушами шевелит.
Раз-два, раз-два. И ушами шевелит!

Вариант 3. Заяк прячется под сосной.

Исходное положение. Левая рука — «зайчик». Правая рука — выпрямленная ладонь накрывает сверху «зайку» — это «сосна». Потом поменять положение рук. Правая рука — «зайчик», левая рука — «сосна». Менять положение рук 3-4 раза.



Этот зайчик — под сосной,
Этот зайчик — под другой.

Вариант 4. Заяк и барабан.

Исходное положение. Указательный и средний пальцы подняты вверх.

Большой пальчик стучит по безымянному и мизинцу.

Дали зайцу барабан. Он
ударил: там-там-там!



КОЗА

Исходное положение. Указательный палец и мизинец выпрямить. Средний и безымянный — прижать большим пальцем к ладони. Сначала упражнение выполнять каждой рукой по очереди.

Вижу у козочки острые рожки.

Я убегу от неё по дорожке.

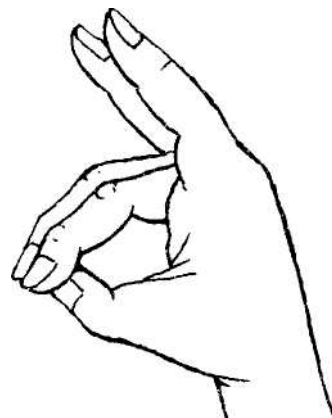
Потом можно выполнять упражнение двумя руками, изображая козу и козла:

Идёт коза рогатая,

Идёт коза бодатая.

Навстречу ей козёл спешит.

Дорогу уступить велит.



МОСТИК

Большой и указательный пальцы левой руки выпрямить, расположить параллельно друг другу и соединить с большим и указательным пальцами правой руки. Остальные пальцы (средний, безымянный и мизинец) выпрямить, прижать друг к другу и удерживать в таком положении.

Мы над речкой из дощечек

Строим мостик золотой.

Через мостик человечек

Гонит козочку домой.

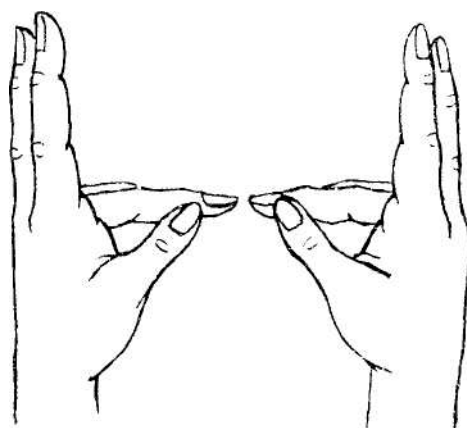
или

Шла коза по мостику

И виляла хвостиком,

Зацепилась за перила —

Прямо в речку угодила.



ЛОДОЧКА

Исходное положение. Обе ладони поставлены на ребро и соединены «ковшиком», большие пальцы прижаты к ладоням.

Маленькая лодочка по реке плывёт,
На прогулку лодочка малышей везёт.



ПАРОХОД

Исходное положение. Обе ладони соединены «ковшиком», все пальцы, кроме больших, направлены в сторону «от себя», а большие пальцы подняты вверх и соединены — это «труба».

Пароход плывёт по речке,
И труба дымит, как печка.



РЕЧКА И РЫБКА

1. Речка — волнистое, плавное движение расслабленных кистей рук.
 2. Рыбка. *Исходное положение.* Выпрямленные ладони прижаты друг к другу. Пальцы направлены в сторону «от себя».
- Поворачивать сомкнутые ладони вправо и влево, имитируя движения рыбки хвостом.

Рыбка-малютка по речке плывёт,
Рыбка-малютка хвостиком бьёт.

МЕСИМ ТЕСТО

Руками имитируем процесс вымешивания теста.

— Тесто мнём, мнём, мнём!

— очень энергично сжимаем и разжимаем руки в кулачки

(одновременно и поочерёдно).

— Тесто жмём, жмём, жмём!

— Пироги мы испечём!

— руками совершаем движения, как будто лепим снежки.

ПЕЧЁМ БЛИНЫ

Вариант 1.

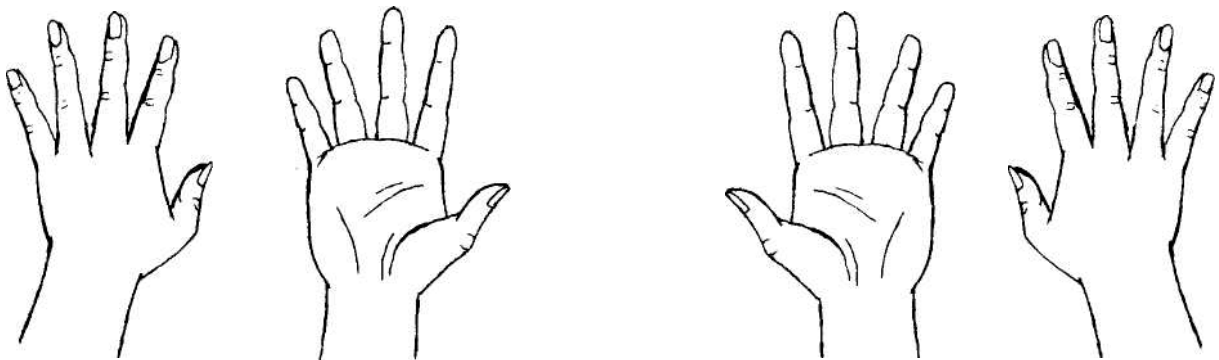
Попеременно касаться поверхности стола тыльной стороной кисти руки и ладонью.

Мама нам печёт блины,
Очень вкусные они.
Встали мы сегодня рано
И едим их со сметаной.

Вариант 2.

а) левая рука касается стола ладонью, правая рука — тыльной стороной;
б) смена позиции. Теперь левая рука касается стола тыльной стороной, правая рука касается стола ладонью.

Упражнение можно выполнять на счёт «раз—два» или сопровождая движения стихами (см. вариант 1).

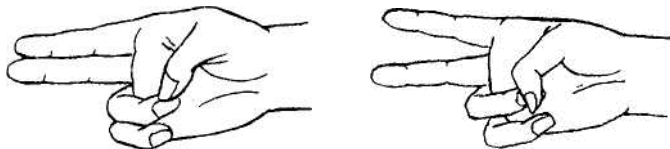


НОЖНИЦЫ

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!

ПАЛЬЧИКИ ЗДОРОВАЮТСЯ

Исходное положение. Расположить ладонь перед собой, выпрямить и раздвинуть пальцы.

Кончиком большого пальца поочерёдно касаться кончиков указательного, среднего, безымянного и мизинца. Сначала упражнение выполняется одной рукой, затем — другой, после — двумя руками одновременно.

«Здороваясь», большой палец обращается по имени к другим пальцам:

—Здравствуй, указательный!

—Привет, средний!

—Здорово, безымянный!

—Как дела, мизинец?

ДРУЖНЫЕ РЕБЯТА

Движения пальцев иллюстрируют стихотворные строки.

Дружат в нашей группе

Девочки и мальчики.

(Пальцы ритмично соединяются в «замок» и разъединяются.)

Мы с тобой подружим

Маленькие пальчики.

(Одновременно дотрагиваемся подушечками пальцев одной руки до пальцев другой руки.)

Раз, два, три, четыре, пять...

(Поочередно соединяем одноимённые пальцы: большой с большим, указательный с указательным и т. д.)

Начинай считать опять.

(Одновременное касание подушечками пальцев двух рук.)

Раз, два, три, четыре, пять,

(поочередное касание)

Мы закончили считать.

(Кисти рук опустить вниз, встряхнуть.)

ПЕТУХ

Ладонь поднять вверх. Указательный палец опирается на большой — это «клюв». Остальные пальцы растопырены в стороны и подняты вверх — это «гребешок».

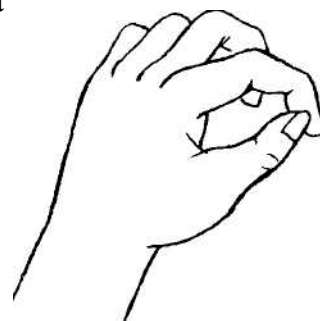
Петя-Петя-петушок, Красный
чудо-гребешок.



КУРОЧКА

Ладонь немного согнуть. Указательный палец упирается в большой. Остальные пальцы накладываются друг на друга в полусогнутом положении.

Зёрнышко за зёрнышком
Куточка клюёт. В клюве
своим деткам Зёрнышко
несёт.



ГУСЬ

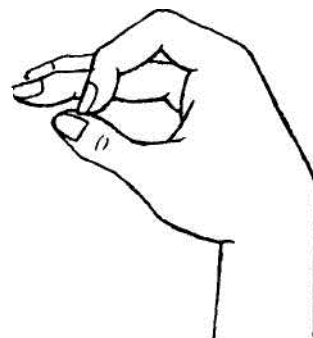
Ладонь согнуть под прямым углом. Пальцы вытянуть вперёд и прижать друг к другу. Указательный палец согнут и опирается на большой.

(При затруднении можно указательный палец не сгибать, а держать параллельно остальным пальцам).

Гусь гогочет и гогочет,
Ущипнуть тебя он хочет!

или

У гусёнка босы лапки, Он носить не
любит тапки. Любит он в воде
плескаться, И нырять и кувыраться.

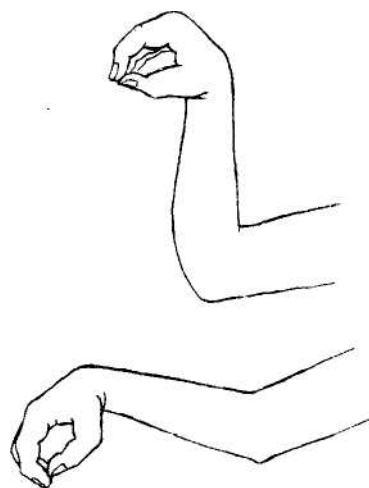


ПТИЧКА ПЬЁТ ВОДИЧКУ

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».

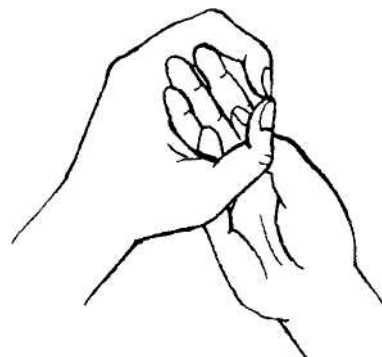
Наклонилась, захватила,
Подняла и проглотила.



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.

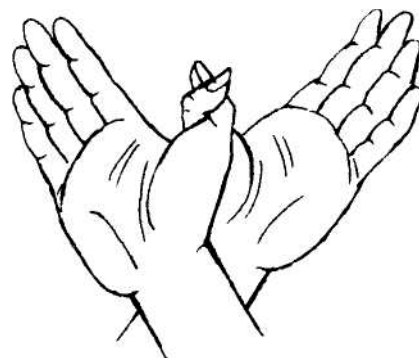


ПТИЧКА ЛЕТИТ

(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.



САРАЙ

Пальцы рук соединить под углом — «крыша». Большие пальцы спрятать под «крышу» и прижать к ладоням.

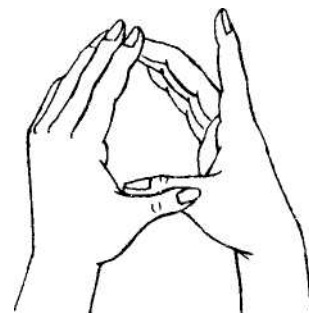
Этот домик называется сарай, Кто живёт в сарае? Ну-ка угадай!



ДОМ

1. Пальцы рук соединить под углом, большие пальцы положить один на другой. Указательный палец одной руки выпрямить — это «труба».

Посмотри на дом с трубой. В нём мы будем жить с тобой.



2. Руки поднять над головой, пальцы соединить под углом.

Вот стоит огромный дом, Дом ужасно важный. Сто окошек в доме том! Он многоэтажный.



ТРУБА

Исходное положение. Руки сжать в кулачки, оставляя круглые отверстия внутри.

Ставим кулачок на кулачок, меняя положение рук несколько раз, получается длинная «труба».

Дом стоит с большой трубой.
В нём мы будем жить с тобой.
Смотрит ввысь труба на крыше
И дымит, как будто дышит.

СЕМЬЯ

Вариант 1.

Исходное положение. Сжать пальчики в кулачок.

Затем по очереди разгибать их, начиная с большого пальца.

Этот пальчик — дедушка,

Этот пальчик — бабушка,

Этот пальчик — папочка,

Этот пальчик — мамочка.

Этот пальчик — это Я.

Вот и вся моя семья.

(На слова последней строчки ритмично сжимать и разжимать пальцы.)

Вариант 2.

Пальцы выпрямлены. Поочерёдно прижимать пальцы к ладошке, начиная с большого.

ДОМИК

Исходное положение. Пальцы сжать в кулачок.

Поочерёдно разгибать пальчики, начиная с большого.

Раз, два, три, четыре, пять —

(разгибаем пальцы)

Вышли пальчики гулять.

(Ритмично сжимаем и разжимаем пальцы.)

Раз, два, три, четыре, пять —

(сгибаем все пальцы в кулак по очереди, начиная с мизинца)

В домик спрятались опять.

(Ритмично разжимаем и сжимаем пальцы в кулак.)

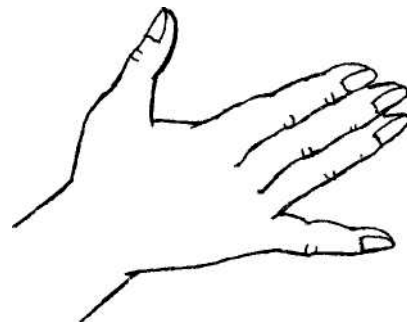
СОБАКА

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.

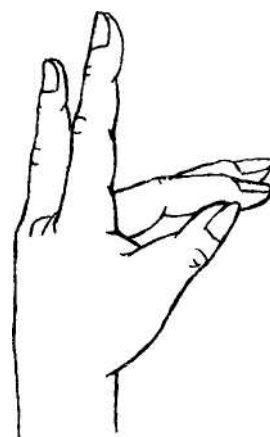
Ав-ав-ав — я не пугаю, **Я**
с ребятами играю!



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!



СПЛЯШЕМ!

1. У Пэгги жил весёлый гусь. Он
знал все песни наизусть. Ах,
до чего ж весёлый гусь!

Спляшем, Пэгги, спляшем!

*правой рукой изображаем «гуся»,
левой рукой изображаем «гуся»,
двумя руками одновременно
изображаем «гусей», дети ставят
руки на пояс и пританцовывают.*

2. У Пэгги жил смешной щенок,
Он танцевать под дудку мог.
Ах, до чего ж смешной щенок!
Спляшем, Пэгги, спляшем!

*правая рука — упражнение «собака»,
левая рука — упражнение «собака»,
двумя руками изображаем «собак»,
дети пританцовывают.*

3. У Пэгги старый жил козёл,
Он бородой дорожки мёл,
Ах, до чего ж смешной козёл!
Спляшем, Пэгги, спляшем!

*правая рука — «коза»,
левая рука — «коза», двумя
руками — «козы», дети
пританцовывают.*

4. У Пэгги славный жил петух,
Он повторял все песни вслух.
Ах, до чего ж хорош петух!
Спляшем, Пэгги, спляшем!

*правая рука — «петух».
левая рука — «петух».
двумя руками изображаем «петухов».
дети пританцовывают.*

5. У Пэгги курочка жила,
Она яички нам несла.
Ах, что за курочка была!
Спляшем, Пэгги, спляшем!

*правая рука — «курочка».
левая рука — «курочка».
двумя руками изображаем «курочек».
дети пританцовывают.*

6. У Пэгги в улье есть пчела,
Она нам мёда принесла.
Ах, до чего ж умна пчела!
Спляшем, Пэгги, спляшем!

*правая рука — «пчела».
левая рука — «пчела».
двумя руками изображаем «пчёл».
дети пританцовывают.*

7. У Пэгги кошечка жила,
Она забавна и мила.
Ах, до чего она мила!
Спляшем, Пэгги, спляшем!

*правая рука — «кошка».
левая рука — «кошка».
двумя руками изображаем «кошек».
дети пританцовывают.*

СТУЛ

Вариант 1.

Исходное положение. Левую ладонь поставить вертикально, пальцами вверх — это «спинка» стула. К ней приставить кулачок правой руки — это «сиденье».



Спинка и сиденье — Стул
на удивленье! Мы на
стульях посидим, Друг на
друга поглядим!

Вариант 2 (усложнённый).

Менять положения рук попеременно на счёт «раз—два».
«Раз»: левая рука — «спинка», правая рука — «сиденье».
«Два»: правая рука — «спинка», левая рука — «сиденье».

СТОЛ

Вариант 1.

Исходное положение. Левую руку сжать в кулак — это «ножка» стола. Сверху накрыть «ножку» выпрямленной ладонью правой руки — это «крышка» стола.



Кулачок — это толстая ножка.
Сверху крышка — наша ладошка.
Маленький столик. Время идёт...
Вместе с ладошкой и стол подрастёт.

Вариант 2.

На счёт «раз—два» поочерёдно менять положение рук.

ТРИ БОГАТЫРЯ

Указательный средний и безымянный пальцы вытянуты вверх и прижаты друг к другу. Большой палец прижимает мизинец к ладони.

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

На поляне у ручья Три
стоят богатыря.



ДРУЖНЫЕ ПАЛЬЧИКИ

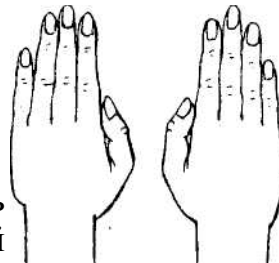
Вариант 1.

Исходное положение. Пальцы одной руки выпрямить, прижать друг к другу и удерживать напряжённые пальцы до счёта 10. Выполнить сначала каждой рукой по очереди, затем двумя руками одновременно. После упражнения — встряхнуть кисти рук.

Пальцы очень крепко дружат, Мне
помощниками служат.

Вариант 2.

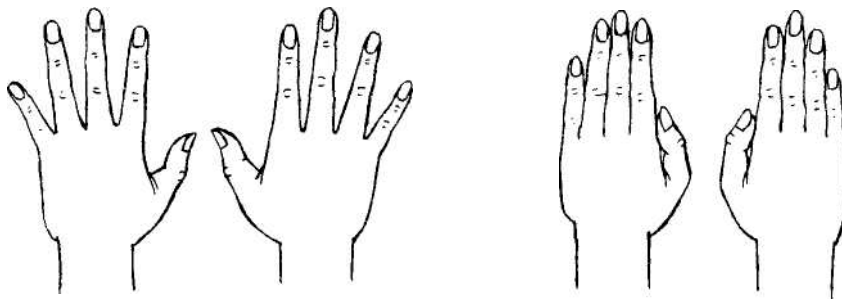
Это упражнение можно предварить рассказом о том, какое название имеет каждый большой, указательный, средний, безымянный и



небольшим
палец:
мизинчик.

Исходное положение. Все пять пальцев вытянуты и разведены в стороны — пальчики «поссорились». Затем все пальцы прижать друг к другу — «помирились». Чередовать эти две позиции, сопровождая словами:

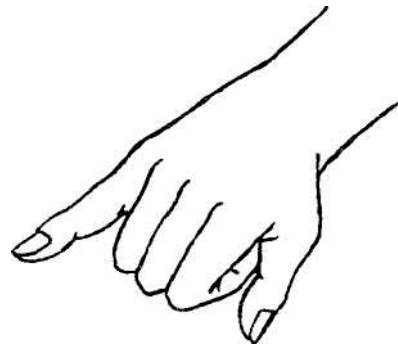
Поссорились — помирились!



УЛИТКА

Исходное положение. Указательный, средний и безымянный пальцы прижаты к ладони.

Большой палец и мизинец то выпрямляются, то прячутся. Выполнять упражнение сначала каждой рукой по очереди, потом двумя руками одновременно. Можно изобразить, как улитка ползёт по столу.

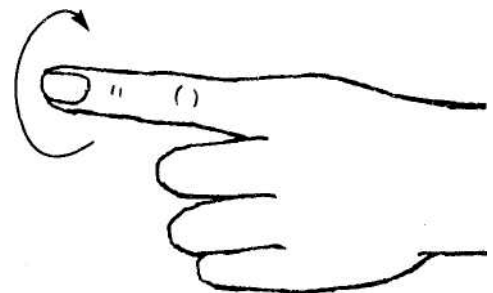


Улитка, улитка! Высуни рога! Дам тебе я хлеба или молока!

ПЧЕЛА

Исходное положение. Выпрямить указательный палец, остальные пальцы прижать к ладони большим пальцем.

Вращать указательным пальцем.



Жу-жу-жу, жу-жу-жу,
Над цветами я кружу!

ЛЯГУШКА

Указательный палец и мизинец поднять вверх и держать полусогнутыми. Средний и безымянный прижать к ладони большим пальцем.



Вот лягушка по дорожке
Скачет, вытянувши ножки.
Увидала комара, Закричала:
ква-ква-ква.

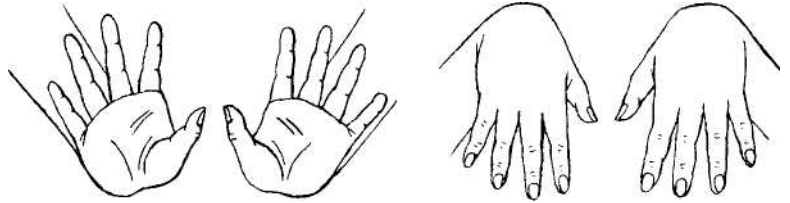
ФЛАЖКИ

Вариант 1.

Исходное положение. Расположить ладони перед собой.

Одновременно опускать и поднимать ладони, сопровождая движения стихами. Если ребёнок легко выполняет это упражнение, можно предложить опускать и поднимать ладони, не сгибая пальцы.

Я в руках флажки держу
И ребятам всем машу!



Вариант 2 (усложнённый).

Поочерёдно менять положение рук на счёт: «раз—два».

«Раз»: левая рука — выпрямлена, поднята вверх, правая рука — опущена вниз.

«Два»: левая рука — опущена вниз, правая рука — поднята вверх.

ШАРИК

Исходное положение. Пальчики обеих рук собраны «щепотью» и соприкасаются кончиками.

«Надуваем шарик»: придать пальцам такое положение, какое бывает, когда руки держат мячик или шарик.

«Шарик лопнул»: пальцы возвращаются в исходное положение.

Я надул упругий шарик,
Укусил его комарик.
Лопнул шарик — не беда,
Новый шар надую я.



ЁЖИК

Исходное положение. Поставить ладони под углом друг к другу. Расположить пальцы одной руки между пальцами другой. Шевелить прямыми пальчиками.

Маленький колючий ёж.
До чего же он хорош!



ЦВЕТОК

Исходное положение. Ладони подняты вверх, пальцы образуют «бутон», основания кистей прижаты друг к другу.

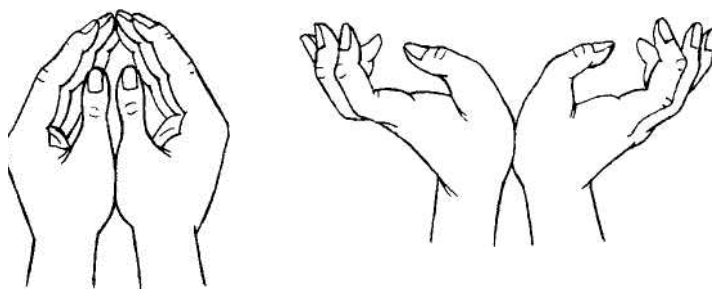
Цветок распускается: разводим одновременно пальцы рук в стороны, а потом сводим пальцы вместе.

Солнце поднимается —

Цветочек распускается!

Солнышко садится —

Цветочек спать ложится.

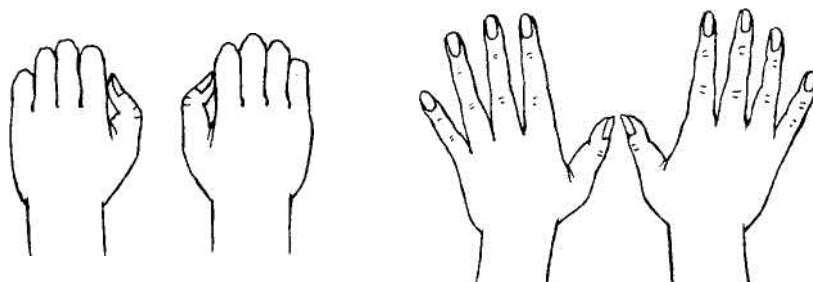


КОШКА

Вариант 1.

Две ладони одновременно сжать в кулачки и поставить на стол, затем одновременно выпрямить пальчики и прижать ладони к столу. Повторить 3-5 раз.

Кулачок — ладошка. Я
иду, как кошка.



Вариант 2 (усложнённый).

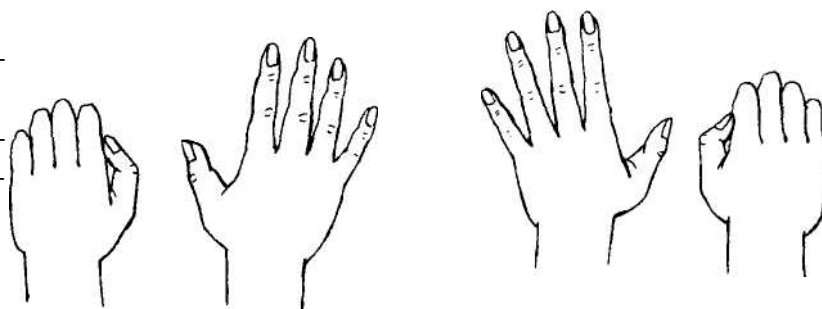
При выполнении
упражнения руки
располагаются на столе.

Попеременная смена положений на счёт «раз—два».

«Раз»: левая рука —
кулачок, правая рука —
ладошка.

«Два»: левая рука —
ладошка, правая рука —
кулачок.

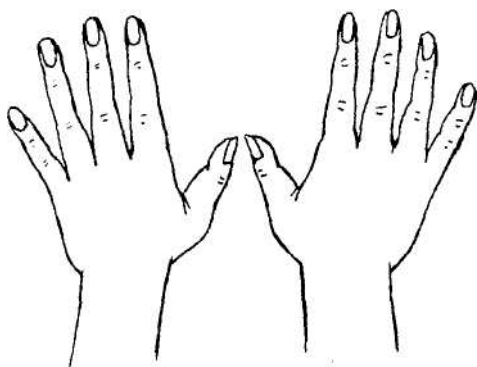
Повторить несколько раз.



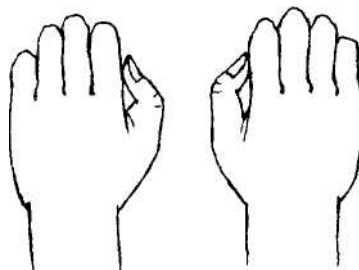
ФОНАРИКИ

Вариант 1.

Исходное положение. Расположить ладони перед собой, выпрямив и раздвинув пальцы. Сжимать и разжимать пальцы на обеих руках одновременно, сопровождая движения соответствующими фразами.



Фонарики зажглись!
(пальцы выпрямить)



Фонарики погасли!
(пальцы сжать)

Упражнение выполнять несколько раз.

Вариант 2 (усложнённый).

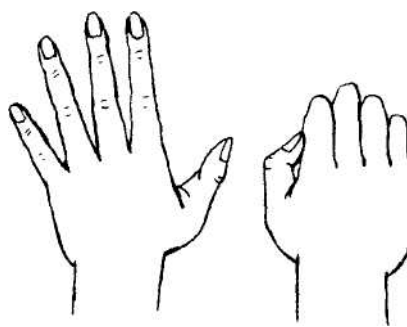
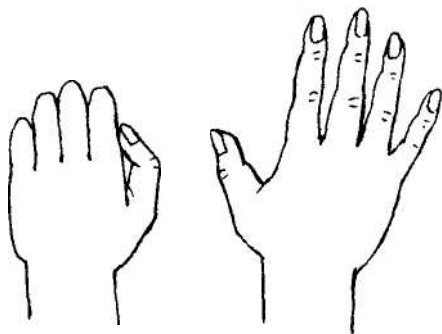
Поочерёдно сжимать и разжимать пальцы рук на счёт «раз—два».

На «раз»: пальцы правой руки выпрямлены, пальцы левой руки сжаты.

На «два»: пальцы левой руки выпрямлены, пальцы правой руки сжаты.

Выполнять упражнение сначала медленно, затем ускорить темп. Упражнение можно выполнять сначала на счёт, а потом — сопровождая движения ритмично проговариваемыми строчками:

Мы фонарики зажжём,
А потом гулять пойдём!
Вот фонарики сияют,
Нам дорогу освещают!



ЦЕПОЧКА

Вариант 1.

Поочерёдно соединяем большой палец левой руки с остальными пальцами, образуя «колечки» (большой с указательным, большой со средним и т. д.). Через них попеременно «пропускаем» «колечки» из пальчиков правой руки.

Колечко с колечком мы соединяем,
Длинную цепочку мы получаем.



Вариант 2.

Указательный палец левой руки соединяется с большим пальцем правой руки. Затем указательный палец правой руки соединяется с большим пальцем левой руки. Так же соединяем средний палец левой руки с большим пальцем правой руки, меняем руки; соединяем безымянный палец левой руки с большим пальцем правой руки; меняем руки; мизинец одной руки — с большим пальцем другой руки.

МЫ ТОПАЛИ

Исходное положение. Ударять по очереди каждым пальчиком по столу, как по клавишам, сопровождая движения пальцев ритмичным, послоговым проговариванием скороговорки.

Мы то-па-ли, мы то-па-ли,
До то-по-ля до-то-па-ли,
До то-по-ля до-то-па-ли,
Чуть но-ги не от-то-па-ли!

ЧЕЛОВЕЧЕК

Вариант 1.

Исходное положение. Указательный и средний пальцы вытянуть и опустить вниз, средний и безымянный пальцы прижать к ладони большим пальцем.

Указательный и средний пальцы передвигать по поверхности стола, имитируя движения ног.

Упражнение выполняется сначала одной рукой, затем — другой. После этого — двумя одновременно. Надо следить за тем, чтобы указательный и средний пальцы при выполнении сильно не сгибались.



Маленькие ножки шагают по дорожке! Топ-топ, топ-топ. Шагают по дорожке.

Вариант 2.

Исходное положение (см. вариант 1).

Только теперь человечек «идёт», высоко поднимая «ноги» (указательный и средний пальцы), затем стоит на одной «ноге» (опирается на средний палец, а указательный подтягивает вверх), потом меняет положение «ног» — опирается на указательный палец, а средний подтягивает вверх.

Упражнение выполняется каждой рукой по очереди, затем — двумя руками одновременно.

Вот человечек идёт по дорожке.
И высоко поднимает он ножки.
На одной ноге стоит и по сторонам глядит.
На другую ногу встал, покачался и упал.

ЛЫЖНИК

(усложнённый вариант)

Исходное положение, как при выполнении упражнения «Человечек», но указательный и средний пальцы надо поставить на 2 плоские счётные палочки. Это «лыжник на лыжах».

Не отрывая указательный и средний пальцы от «лыж», ребёнок «едет» скользящими движениями по столу.

Утром на лыжах кататься пошли,
Быстро до леса на лыжах дошли.
Время к обеду — весь лес обошли.
Дружно на лыжах домой мы пришли.