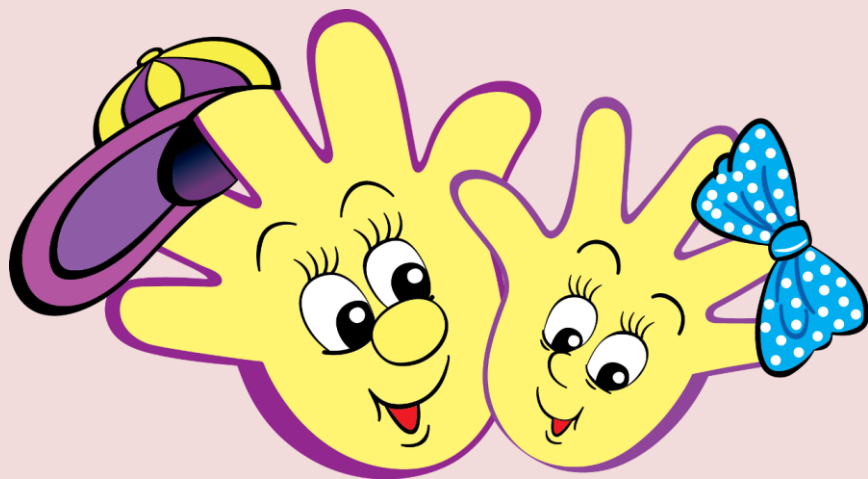
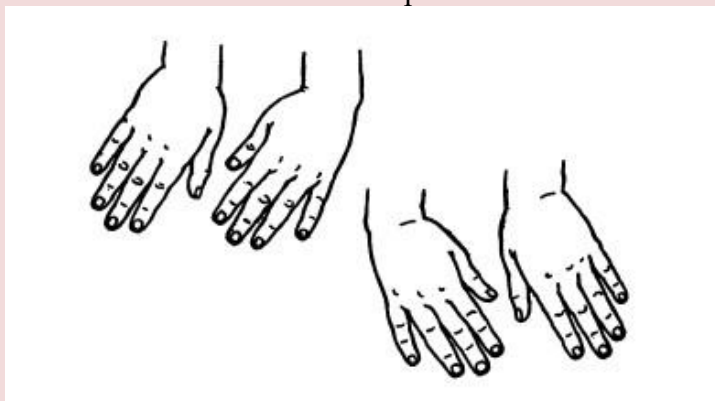


ПАЛЬЧИКОВАЯ ГИМНАСТИКА



УТОЧКА

На волнах качаясь,
Уточка плывет.
То нырнет, то вынырнет
– Лапками гребет.

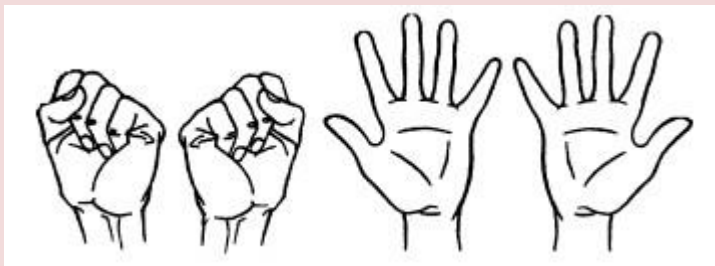


Совершать плавные движения кистями обеих рук справа налево, затем имитировать движения лапок утки в воде.



ЛИСТОЧКИ

Ты весною видел чудо?
Как из маленький из почки
Появляются листочки.



Сложить ручки в кулачок, а затем разжать их.



КОТИК

Гладим котика рукой.
Выгнул спинку он дугой.
Потянулся он, зевнул,
Замурлыкал и заснул.

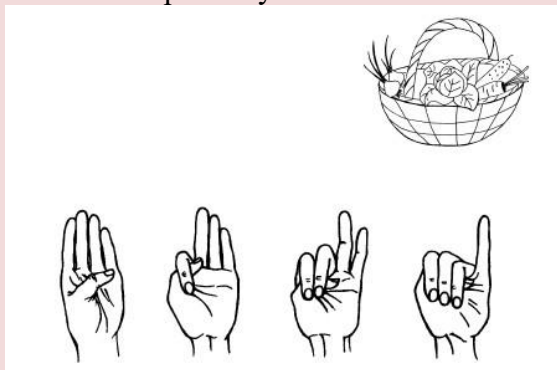


Одной и другой рукой сделать расслабляющие упражнения для пальцев.



ОВОЩИ

Собираем мы в лукошко
И морковку, и картошку.
Огурцы, фасоль, горох
– Урожай у нас не плох.

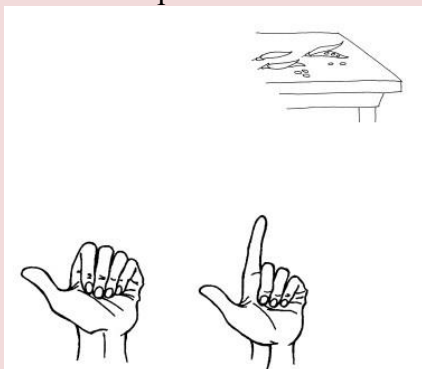


Поочередно пригибать пальчики к ладошке, начиная с большого. Со слов:
«Урожай у нас не плох», охватывать весь кулачок.



КУЛАЧОК

Как фасолинки в стручке,
Наши пальцы в кулачке.
Кулачки мы разгибаем
И фасольки рассыпаем.
Раз, два, три, четыре, пять
– Собираем все опять.



Согнуть пальцы в кулачок, затем по очереди разгибать их, начиная с
большого пальца.



МАСЛЕНИЦА

Положи блинок в ладошку
Угости мурлыку-кошку,
Угости щенка Трезорку,
Потом мальчика Егорку,
Дай блиночек мамочке,
Дай блиночек папочке.

Первая строчка – прочертить пальцем круг на ладошке.

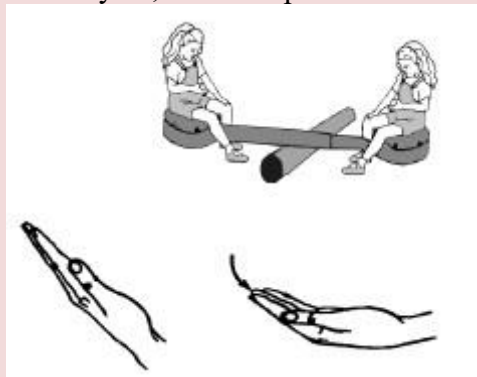


На следующие пять строчек загибать пальцы с приговариванием соответствующих слов.



КАЧЕЛИ

Дети сели на качели,
И качели вверх взлетели.
Опустились плавно вниз.
Ну ка, с нами прокатись!

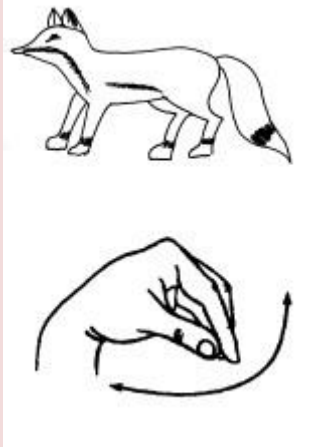


Упражнение выполнять вначале правой, затем левой рукой, далее – двумя руками. От запястья кисти рук с прямыми согнутыми пальцами поднимать вверх, а затем, слегка согнув пальцы, мягко опускать вниз.



ЛИСА

Лиса по лесочку петляла,
Хвостом следы заметала.

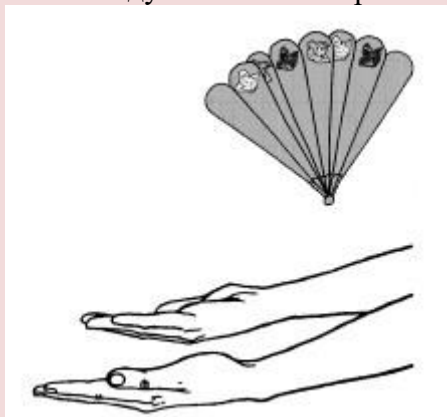


Соединить все подушечки пальцев руки и движениями пальцев и запястья раскачивать кисть вверх – вниз, затем вправо – влево.



ВЕЕР

Если в знойный летний день
Даже двигаться нам лень
– Мы возьмем красивый веер,
И подует легкий ветер...

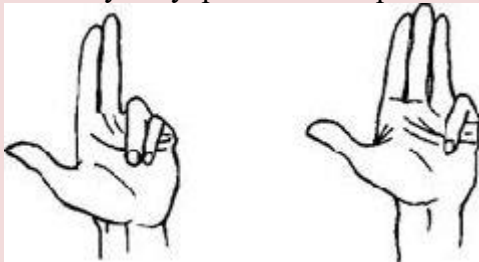


Расслабить руки от локтя, превратив их в большой веер, которым обмахивают лицо в жаркий день.

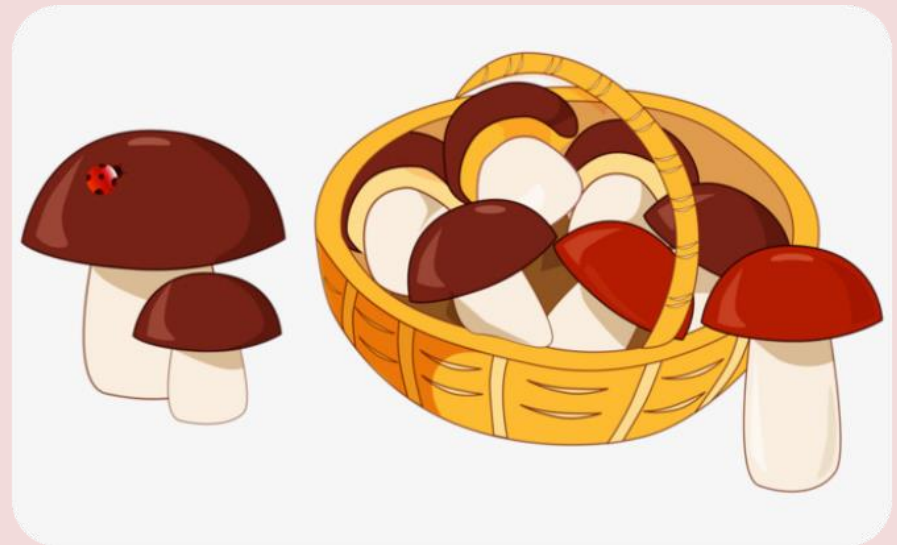


ЗА ГРИБАМИ

Мы положим в кузовок
Самый маленький грибок:
Подосиновик, волнушку
И забавную свинушку
Белый, рыжик, сыроежку,
Подберезовик, конечно,
А красавец мухомор
Пусть украсит косогор!

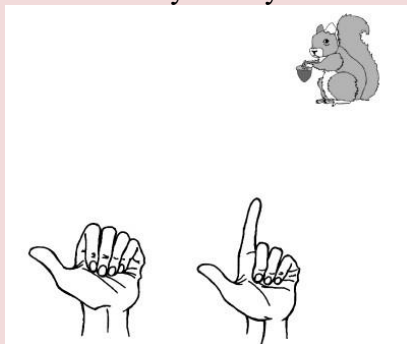


Поочередно загибать пальцы, начиная с мизинца.



БЕЛОЧКА

Сидит белочка в тележке,
Продает она орешки:
Лисичке-сестричке,
Воробью, синичке,
Мишке толстопятому,
Заиньке усатому...

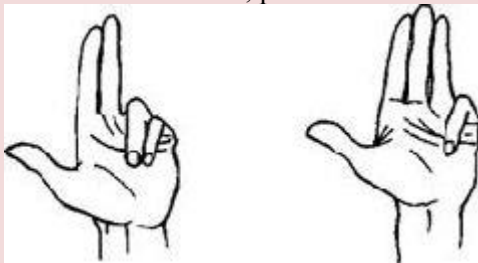


Поочередно разгибать пальцы, начиная с большого.



КУРИЦА

Как по нашей улице
Пробегала курица,
Растеряла всех цыплят -
Шустрых желтеньких ребят:
Первый цыпленок
Следит за лягушкой,
Второй и третий -
Возле кадушки.
Бабочку ловят
Четвертый и пятый.
Эх, попадет вам
От мамы, ребята!



Поочередно загибать пальцы, начиная с мизинца.



ПАЛЬЧИКИ – СОЛДАТИКИ

Командир позвал солдат:
«Становитесь дружно в ряд!
Первый встал, за ним – второй,
Безмянный, быстро в строй!»

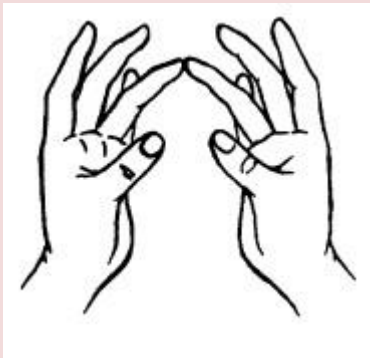


Поочередно разгибать пальцы, начиная с большого. Затем большим пальцем касаться всех остальных – «будить». Одновременно с восклицанием «Ура!» кулачок разжать, широко расставив пальцы в стороны.



ВСТРЕЧА

На правой ручке – пальчики.
На левой ручке – пальчики.
Пришла пора им встретиться
– Готовьте чемоданчики!



Пальцами правой руки по очереди «здороваться» с пальцами левой руки, прикасаясь друг к другу кончиками.

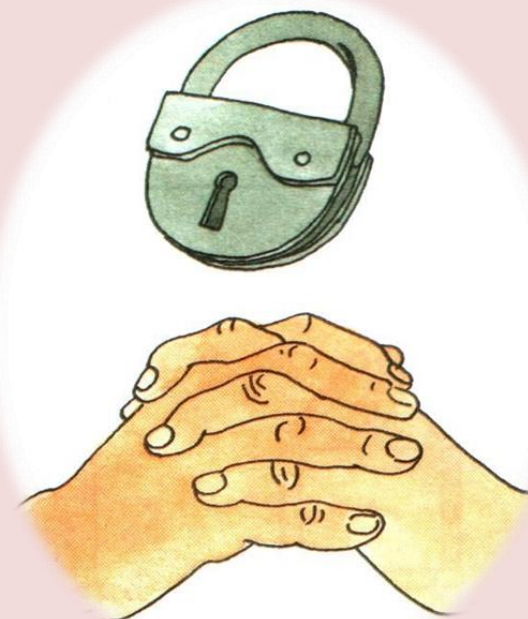


ЗАМОК

Сцепим пальчики в замок
Чтоб войти чужой не мог.
Пустим только белочку,
Ежика и зайчика,
Пустим только девочку,
Пустим только мальчика.



Сцепить пальцы двух рук «в замок». При произнесении слов: «Пустим только...» – ладони разводить в стороны, затем быстро соединять.



ДРУЖНЫЕ РЕБЯТКИ

Здравствуй, Петенька!
Здравствуй, Анечка!
Здравствуй, Зиночка!
Здравствуй, Манечка!
Ах, и дружные ребятки,
Поиграем вместе в прятки.

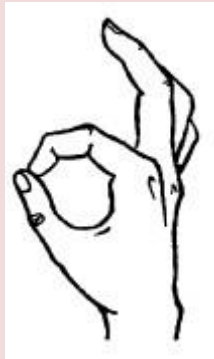


Пальцами правой руки по очереди «здороваться» с пальцами левой руки, похлопывая друг друга кончиками.



ЩЕЛЧОК

Один щелчок,
Другой щелчок
– Я так смогла,
И ты так смог!

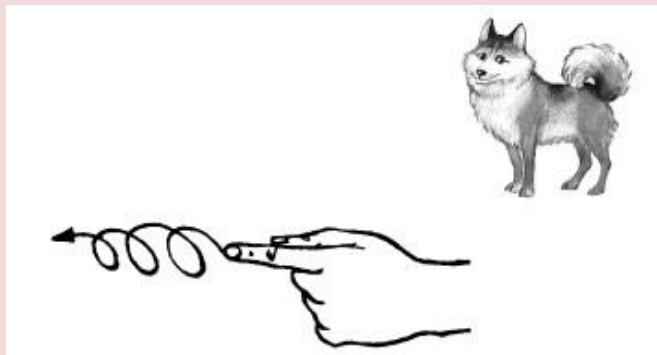


Кончик указательного пальца правой руки сильно вдавить в подушечку большого пальца. Остальные пальцы поднять вверх.



ЩЕНОК

Крутит хвостиком щенок
– Увидал в саду цветок.



Вытянуть указательный палец правой руки и вращать им, затем то же самое – пальцем левой руки.



НОЖКИ

Вот бегут босые ножки
Прямо к речке по дорожке

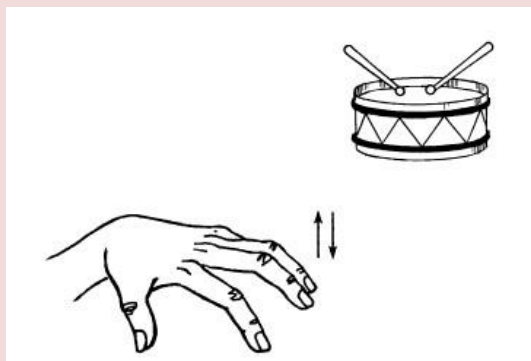


Указательный и средний пальцы правой, затем левой руки «ходят» по столу.

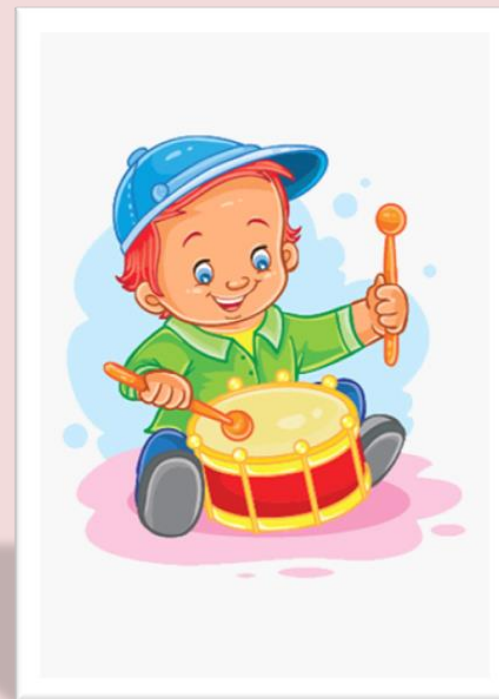


БАРАБАНЩИКИ

Твои пальчики барабанщики
Там там там
Тук тук тук
Раздаётся звонкий звук

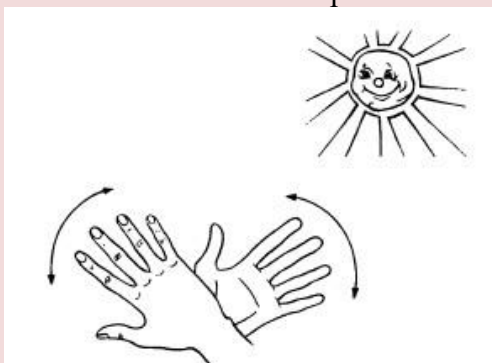


Подушечки правой и левой руки прижать к столу. Поочередно постукивать ими по поверхности стола, как игра на пианино.



СОЛНЫШКО

Солнышко в глазки
Светит ребятам
Мы поиграем
С солнышком в прятки

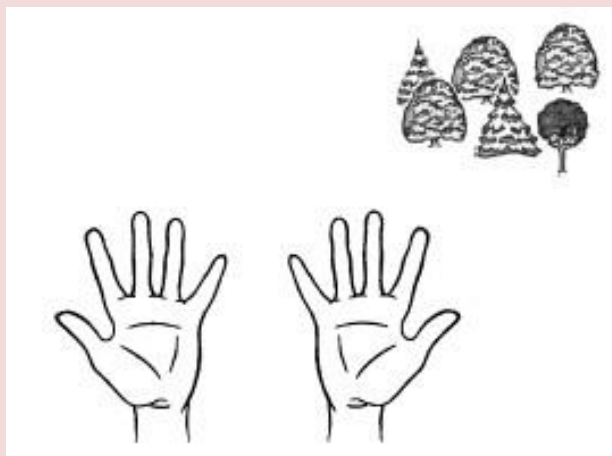


Образовать два кружка из больших и указательных пальцев обеих рук, соединив их.



Деревья

Появились мы из почки
По утру дрожат листочки.



Поднять обе руки ладонями к себе, широко расставив пальцы



ЛОДОЧКА

Мила в лодочке плывет,
Песни весело поет.



Ладонь руки – вверх, сложить пальцы «лодочкой». Плавно совершать качающие движения руки влево-вправо.



ПАЛЬЧИКИ

Встают послушно пальчики,
Воспитанные мальчики.
Стоят – не шелохнутся,
Зови – не отзовутся.



Поочередно разгибать пальцы правой, затем левой руки, начиная с большого. Широко расставить пальцы в стороны, на некоторое время зафиксировать их в этом положении.



БУСИНКИ

Рассыпались у Люсеньки
Все маленькие бусинки.
Их соберем в коробочку,
Наденем на веревочку.



«Собирать» бусинки в коробочку. Затем «надевать» бусинки на веревочку.



РЫБКИ

Рыбки пляшут в синем море
– Хорошо им на просторе.

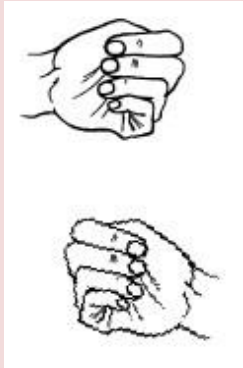


Вытянуть ладошки и качать запястьями влево и вправо. Текст повторить несколько раз.



В ЦИРКЕ

На арене цирка – вышка,
А на вышке – две мартышки.
И они взлетают ловко,
Вверх под купол
– На веревке. Вниз скользят
Как акробаты, Очень ловкие ребята!

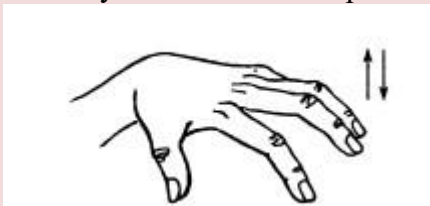


Сложить руки в кулачки. Имитировать движения рук по веревке вверх, а затем вниз.



КОЛЕСА

Стучат колеса:
Тук тук тук,
И под веселый
Этот стук,
Мы едем
К бабушке своей,
Везем подарочки мы ей.
Бабуля выйдет на порог
И вкусный вынесет пирог.

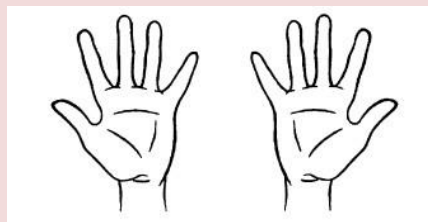


Подушечки правой и левой руки прижать к столу. Попеременно постукивать ими по поверхности стола, как игра на пианино.



ВОЛНА

Светит полная луна
– За волной бежит волна,
Ветер веет на просторе,
И всю ночь волнует море
Волн спокойных мерный шум
Усыпляет праздный ум...
Но так долго вредно спать
– Нам давно пора вставать.



Соединить пальцы двух рук в замок, совершать волнообразные движения сцепленными руками. Затем разжать пальцы сразу двух рук.

