

За работу

Ну-ка, братцы, за работу.
Покажи свою охоту.
Большаку дрова рубить,
Печи все тебе топить,
А тебе воду носить,
А тебе обед варить,
А тебе посуду мыть.
А потом всем песни петь,
Песни петь да плясать,
Наших деток забавлять.



Поочередно разгибать пальцы, начиная с большого, а на слова «Песни петь да плясать» — энергично шевелить ими.



Пальчики

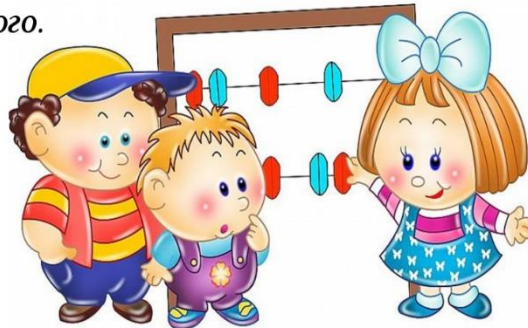
Раз-два-три-четыре-пять —
Вышли пальчики гулять.
Раз-два-три-четыре-пять —
В домик спрятались опять.

Поочередно разгибать все пальцы, начиная с мизинца, затем сгибать их в том же порядке.

Мы считаем

Можно пальчики считать:
Раз-два-три-четыре-пять.
На другой руке — опять:
Раз-два-три-четыре-пять.

Поочередно разгибать пальцы правой (затем левой) руки, начиная с большого.



Очки

- Что стряслось у тети Вали?
 - У нее очки пропали!
- Нет очков у тети Вали —
Очевидно, их украли!

(С. Михалков)

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



Стульчик

«Стульчик» ты из рук сложи
И детишкам покажи.

Левую руку поднять вертикально вверх. Прямые пальцы плотно прижать друг к другу. Правую руку в положении кулачка прижать к левой ладошке большим пальцем к себе. Если упражнение выполняется легко, то можно менять положение рук попеременно на счет «раз», «два».

Флажок

Горит на солнышке
Флажок,
Как будто я Огонь зажег.
(А. Барто)

Четыре прямых пальца правой руки (кроме большого) плотно прижать друг к другу. Отвести правую руку в сторону. Развернуть ее так, чтобы большой палец, оттянутый до отказа, оказался внизу.



Домик

Дом мы строим
Выше, выше!
Есть окошки в нем
И крыша.

Создать угол - «крышу» пальцами обеих рук, соединив их подушечками под углом. Большие пальцы соединить по прямой линии. Получится треугольная «крыша» с «окном». Раздвинуть шире запястья, а локти прижать к туловищу. Получится «высокий дом».

Здравствуй

Здравствуй, солнце золотое!
Здравствуй, небо голубое!
Здравствуй, вольный ветерок,
Здравствуй, маленький дубок!
Мы живем в одном краю —
Всех я вас приветствую!
(Т. Сикачева)



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



Воздушные щелчки
Во дворе у брата
Бегали котята.
Испугавшись щелчка,
Разбежались кто куда.

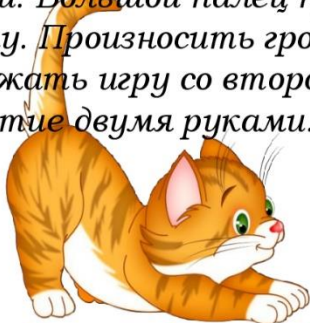
Кончик указательного пальца правой руки сильно вдавить в подушечку большого пальца. Остальные пальцы поднять вверх. Указательный палец резким движением вперед делает сильный щелчок в воздух (3 раза). По аналогии выполнять щелчки средним, безымянным пальцами и мизинцем.

Коготочки

У кошкиной дочки
На лапках коготочки.
Ты их прятать не спеши,
Пусть посмотрят малыши!



Поджать подушечки пальцев правой руки к верхней части ладошки. Большой палец прижать к указательному. Произносить громко «мяу!» несколько раз. Можно продолжать игру со второй рукой. В заключение провести занятие двумя руками.



Разминка

Ты, утенок, не пищи!

Лучше маму поищи.

Сжимать в кулачки и разжимать пальцы сразу двух рук.

Можно использовать резиновые игрушки.

Погладим котенка

- Киса, кисонька, кисуля!
- Позвала котенка Юля.
- Не спеши домой, постой!
- И погладила рукой.

Одной, затем другой рукой сделать расслабляющие упражнения для пальцев.



Моя семья

Вот дедушка,
Вот бабушка,
Вот папочка,
Вот мамочка,
Вот деточка моя,
А вот и вся семья.
(Ф. Фребель)

Поочередно пригибать пальчики к ладошке, начиная с большого, а со слов «А вот и вся семья» второй рукой охватывать весь кулачок.

Наш малыш

Этот пальчик - дедушка,
Этот пальчик - бабушка,
Этот пальчик - папочка,
Этот пальчик - мамочка,
Этот пальчик - наш малыш.

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



Веер

Солнце светит очень ярко,
И ребятам стало жарко.
Достаем красивый веер —
Пусть прохладой повеет.

(Т. Сикачева)

Соединить прямые пальцы рук. Расслабить руки от локтя, превратив их в большой веер, который обмахивает лицо ветерком.



Белка

Сидит белка на тележке,
Продает она орешки:
Лисичке-сестричке,
Воробью, синичке,
Мишке толстопятому,
Зайнке усатому...

(Народная песенка)

Поочередно разгибать все пальцы, начиная с большого.

Детки

Раз-два-три-четыре-пять!
Будем пальчики считать -
Крепкие, дружные,
Все такие нужные...

(З. Александрова)

Поднять кисть правой (левой) руки вверх, широко раздвинуть пальцы. Поочередно сгибать их в кулачок, начиная с большого.

