

### 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.

### КОЗА

Идет коза рогатая  
За малыши ребятами.  
– Кто кашу не ест?  
Молоко не пьет?  
Забодаю, забодаю...  
Бородатая коза  
Крутит серые глаза.  
Рогами качает  
– Сейчас забодает.  
(Народная потешка)



Пальцы рук поджать, только указательный и мизинец держать выпрямленными. Это – «коза». Со словами: «Забодаю, забодаю!» – «коза» начинает двигаться вперед.



### Зайчик

Зайка серый, что дрожишь?  
От лисы ты убежишь.



Локтем опереться на стол, указательный и средний пальцы развести в стороны, остальные сжать в кулачок.

## УЛИТКА

Выставив крутые рожки,  
Ползет улитка по дорожке.



Пальцы сжать в кулачок. Выдвинуть указательный палец и мизинец. Продвигаясь медленно вперед, «улитка» шевелит «усиками».

## Солнышко

Солнышко в глазки  
Светит ребятам  
Мы поиграем  
С солнышком в прятки



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

## СТУЛ

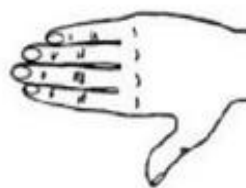
Без молотка,  
И без гвоздей,  
Стул смастерим мы  
Для гостей!



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

## ФЛАЖОК

Сложи-ка, дружок,  
Из пальцев флажок!  
Флажок мы возьмем,  
На праздник пойдём.

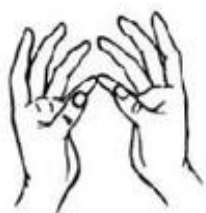


Четыре прямых пальца правой руки, кроме большого, плотно прижать друг к другу. Отвести правую руку в сторону. Развернуть ее так, чтобы большой палец, оттянутый до отказа, оказался внизу.

## МЕДВЕДЬ

Бурый мишенька зимой  
Крепко спал в берлоге.  
Весною он проснулся,  
Зевнул и потянулся:

- «Здравствуй, рыжая лисичка,
- Здравствуй, белочка-сестричка!
- Здравствуй, серенький волчонок!
- Здравствуй, беленький зайчонок!»



Кончиком большого пальца правой руки поочередно касаться кончиков указательного, среднего, безымянного пальцев и мизинца. Прodelать то же самое левой рукой.

## ДРУЖНЫЕ РЕБЯТКИ

Здравствуй, Петенька!  
Здравствуй, Анечка!  
Здравствуй, Зиночка!  
Здравствуй, Манечка!  
Ах, и дружные ребята,  
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.



## ЛАПКИ

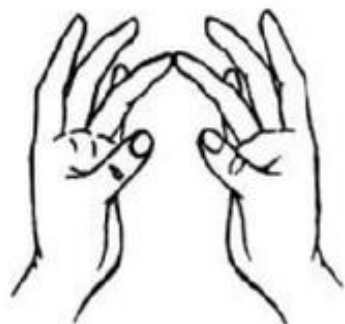
Стоит на задних лапках кот,  
И в гости мышек он зовет.  
Показывает лапки,  
А лапки - цап-царапки!



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

## ВСТРЕЧА

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



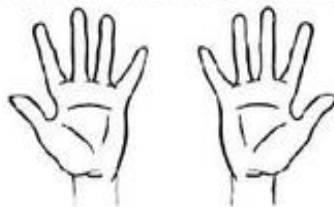
Пальцами правой руки по очереди «здороваться» с пальцами левой руки, прикасаясь, друг к другу кончиками.

## 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 встать.



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

## ЗАМОК

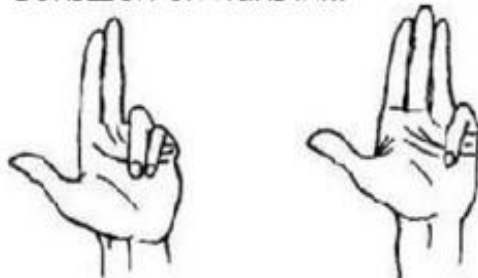
Сцепим пальчики в замок  
Чтоб войти, чужой не мог.  
Пустим только белочку,  
Ежика и зайчика,  
Пустим только девочку,  
Пустим только мальчика.



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

## ГРА В ПРЯТКИ

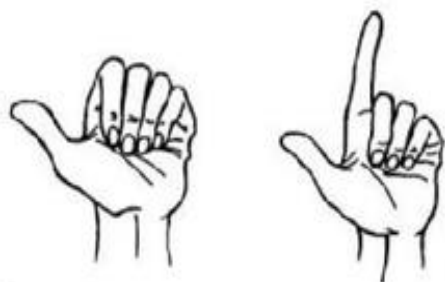
Прячься, Петенька,  
Прячься, Анечка,  
Прячься, Зиночка,  
Прячься, Манечка!  
Не найдет вас  
Веселый мальчик,  
Хоть и самый  
Большой он пальчик.



Поочередно сгибать все пальцы правой, затем левой руки, начиная с мизинца.

## 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

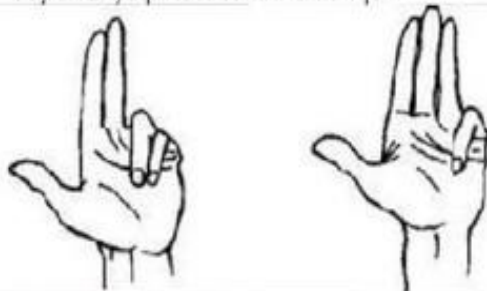
Если в знойный летний день  
Даже двигаться нам лень  
– Мы возьмем красивый веер,  
И подует легкий ветер...



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

## ЗА ГРИБАМИ

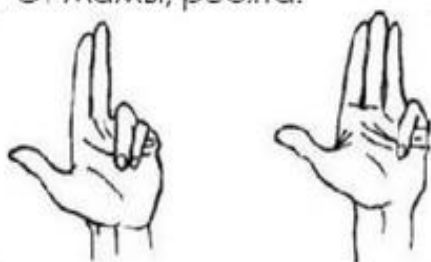
Мы положим в кузовок  
Самый маленький грибок:  
Подосиновик, волнушку  
И забавную свинушку  
Белый, рыжик, сыроежку,  
Подберезовик, конечно,  
А красавец мухомор  
Пусть украсит косогор!



Поочередно загибать пальцы,  
начиная с мизинца.

## КУРИЦА

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



Поочередно загибать пальцы, начиная  
мизинца.

## ПАЛЬЧИКИ – СОЛДАТИКИ

Командир позвал солдат:  
«Становитесь дружно в ряд!  
Первый встал, за ним – второй,  
Безымянный, 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.

## ЖУК

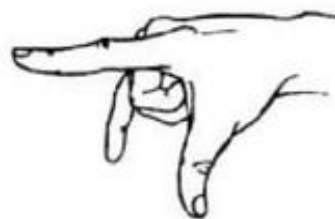
Жук сидит на веточке. Вы не бойтесь, деточки. Попробуйте-ка сами Пошевелить усами!



Сжать кулачок. Указательный палец и мизинец развести в стороны («усы»). Пошевелить «усами».

## КОМАРИК

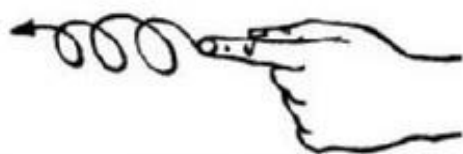
Комарик летит,  
Комарик пищит,  
Не нравится нам  
Его аппетит!



Сжать кулачок. Указательный палец выдвинуть вперед – это «хоботок», которым «комарик» пытается «укусить». Мизинец и большой палец, расслабив, опустить вниз – это «лапки».

## ЩЕНОК

Крутит хвостиком щенок  
– Увидал в саду цветок.



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

## ВЕРТОЛЕТ

Вверх взлетает вертолет,  
Будь внимательным, пилот!

Четыре пальца левой руки, кроме большого, сжать в кулак. Большой палец поднять вверх и выполнять круговые движения.



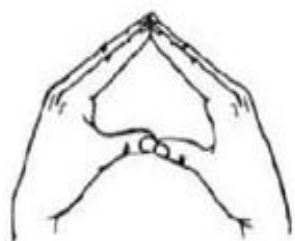
Вертолет лети, лети,  
Лопастей быстрей крути.



Пальцы обеих рук, кроме указательных и больших – в положении плетеной корзинки. Указательные пальцы выдвинуть вперед и соединить их подушечками (получается «хвост вертолета»).

## ДОМ

Мы построим новый дом  
Дружно в доме заживём  
В нашем домике-окошко  
Загляни туда Антошка.



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.

## ФОНАРИК – ШАРИК

Взяли в руки мы фонарик,  
А потом – воздушный шарик.  
Светит, светит нам фонарик,  
Запускаем в небо шарик.



Кончики пальцев обеих рук прижать друг к другу ладонками образовать маленькую, а затем большую окружность.

## УТРО

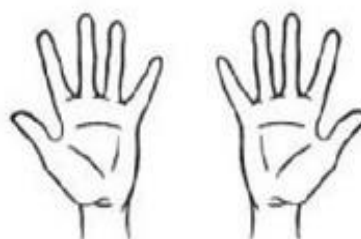
Светит солнышко в окошко  
Под окошком дремлет кошка.



Ладонки скрестить, пальцы широко раздвинуть, образуя «солнышко и лучики».

## Деревья

Появились мы из почки  
По утру дрожат листочки.

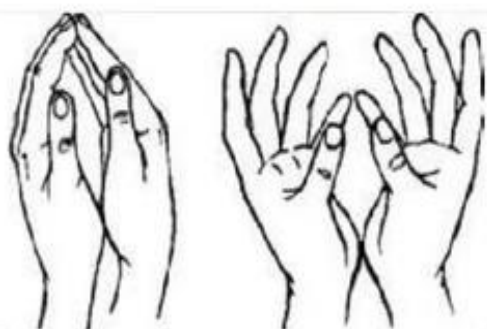


Поднять обе руки ладонями к себе, широко расставив пальцы



### Пион

Распускается бутон  
– Превращается в пион.



Подушечки пальцев обеих рук сомкнуть. Ладони немного округлые. Получается «бутон». Нижние части ладоней прижать друг к другу а пальцы широко раздвинуть по кругу и немного прогнуть. Получается «цветок».

### БАБОЧКА

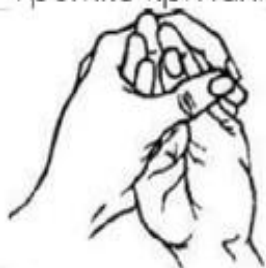
Бабочко-капустница  
Над цветком летала,  
Весело порхала  
– Пыльцу собирала.



Скрестить запястья рук и прижать ладони тыльной стороной друг к другу. Пальцы прямые. Легким, но резким движением рук в запястьях имитировать полет бабочки.

### ПТЕНЧИКИ

Приносила пташка  
Птенчикам букашек.  
Птенчики ждали  
– Рты разевали,  
Громко кричали.



Все пальцы правой руки обхватить левой ладонью. Получается «гнездо». Шевеление пальцами правой руки создает впечатление живых птенцов в гнезде.

### ПО БРЕВНЫШКУ

По бревну, по бревнышку  
Проползла бокашечка,  
Пролетела бабочка,  
Пропорхала пташечка.  
(Народная потешка)

Передвигать пальцы левой и правой руки по поверхности стола, имитируя перемещение букашки. Скрестить запястья рук и прижать ладони тыльной стороной друг к другу. Пальцы прямые. Легким, но резким движением рук в запястьях имитировать полет бабочки и пташечки.