|  |  |
| --- | --- |
| — Киса, кисонька, кисуля! — Позвала котенка Юля.— Не спеши домой, постой! — И погладила рукой.Одной, затем другой рукой сделать расслабляющие упражнения для пальцев. | Ты, утенок, не пищи!Лучше маму поищи.Сжимать в кулачки и разжимать пальцы сразу двух рук. Можно использовать резиновые игрушки. |
| *Моя семья*Вот дедушка, Вот бабушка, Вот папочка, Вот мамочка, Вот деточка моя, А вот и вся семья.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. |
| *ШАЛУН*Наша Маша варила кашу.Кашу сварила, малышей кормила:Этому дала,Этому дала,Этому дала,Этому дала,А этому не дала.Он много шалил.Свою тарелку разбил.На первые две строчки чертить пальцем кру­ги *по ладошке.*На следующие четыре строчки загибать пальцы с проговариванием соответствующих слов. Со словами седьмой строчки пальцами другой руки брать мизинчик и слегка покачи­вать. | *Качели.*Задрожали ветки елей.Мы в восторге от качелей.Мы летаем вверх и вниз,Вместе с нами веселись.Упражнение выполнять вначале правой, за­тем левой рукой, а далее — двумя руками.От запястья кисти рук с прямыми сомкнуты­ми пальцами поднимать вверх, а затем, слегка согнув пальцы, мягко опускать вниз. |
|  |

|  |  |
| --- | --- |
| *Кисточка.*Мягкой кисточкой покрашуСтульчик, стол и кошку Машу.Соединить все подушечки пальцев руки и движениями пальцев и запястья раскачивать кисть справа налево и наоборот. Вправо — пальцы раздвигать. Влево — мягко соединять подушечки пальцев | *Веер.*Солнце светит очень ярко, И ребятам стало жарко. Достаем красивый веер — Пусть прохладою повеет. Соединить прямые пальцы рук. Расслабить руки от локтя, превратив их в большой веер, ко­торый обмахивает лицо ветерком. |
| *Белка.*Сидит белка не тележке,Продает она орешки:Лисичке-сестричке,Воробью, синичке,Мишке толстопятому, Заиньке усатому… Поочередно разгибать все пальцы, начиная с большого. | *Детки*.Раз-два-три-четыре-пять! Будем пальчики считать — Крепкие, дружные, Все такие нужные...Поднять кисть правой (левой) руки вверх, широко раздвинуть пальцы. Поочередно сгибать их в кулачок, начиная с большого. |
| Тише, тише, не шумите, Наших деток не будите! Птички станут щебетать, Будут пальчики вставатьРаскачивать кулачок вверх-вниз по ритмике стихотворных строк, а на слово «вставать» — открыть кулачок, широко раздви­нув пальцы. Упражнение выпол­нять вначале одной рукой, затем — второй, а в заключение — двумя руками. | Этот пальчик хочет спать, Этот пальчик — прыг в кровать, Этот пальчик прикорнул, Этот пальчик уж заснул. Встали пальчики — «Ура!» В детский сад идти пора!Поочередно пригибать пальцы к ладошке, начиная с мизинца. Затем большим пальцем ка­саться всех остальных — «будить».Одновремен­но с восклицанием «Ура!» кулачок разжать, ши­роко расставив пальцы в стороны |
| *Встали пальчики.*Большой палец встал один. Указательный — за ним. Средний будит безымянный. Тот поднял мизинчик малый. Встали братцы все — «Ура!» На работу им пора.Сжать пальцы в кулачок. Поочередно разгибать их, начиная с большого. А со слов «Встали братцы все...» — широко расставить пальцы в стороны. | 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. |
| *Утята.*Раз-два — шли утята. Три-четыре — за водой. А за ними плелся пятый, Позади бежал шестой. А седьмой от них отстал. А восьмой уже устал. А девятый всех догнал. А десятый испугался — Громко-громко запищал:— Пи-пи-пи — не пищи!— Мы тут рядом, поищи!Поочередно сгибать все пальцы правой (затем левой) руки, начиная с большого, а со звуков «Пи-пи-пи...» — ритмично сгибать и разгибать пальцы обеих рук. | Я здороваюсь везде — Дома и на улице. Даже «здравствуй!» говорю Я соседской курице.Кончиком большого пальца правой руки по­очередно касаться кончиков указательного, сред­него, безымянного пальцев и мизинца. Проде­лать то же самое левой рукой. |

|  |  |
| --- | --- |
| Повстречал ежонка еж: «Здравствуй, братец! Как живешь?»Одновременно кончиками больших пальцев правой и левой рук поочередно касаться кончи­ков указательных, средних, безымянных пальцев и мизинцев. | Здравствуй, солнце золотое! Здравствуй, небо голубое! Здравствуй, вольный ветерок, Здравствуй, маленький дубок! Мы живем в одном краю — Всех я вас приветствую!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 ДОЧКИНа 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. |
| *Жук.*Я веселый Майский жук.Знаю всеСады вокруг,Над лужайкамиКружу,А зовут меняЖу-жу...Сжать кулачок. Указатель­ный палец и мизинец развести в стороны («усы»). Шевелить «усами». | *Комарик.*Не кусай, комарик злой! Я уже бегу домой.Сжать кулачок. Указа­тельный палец выдвинуть вперед (это — «хоботок», которым «комарик» пыта­ется «укусить» ребенка). Мизинец и большой пальцы, расслабив, опустить вниз (это — «лапки»). |
| *Оса.*Oca села на цветок. Пьет она душистый сок.Вытянуть указательный палец правой руки и вращать им, затем то же самое — пальцем левой руки. | *Большой братец.*Покажи уменье другу, Покружись-ка ты по кругу!Четыре пальца правой руки (кроме большого) сжать в кулак. Большой палец поднять вверх и вы­полнять круговые движения. |

|  |  |
| --- | --- |
| *Вертолет.*Быстро лопасти крути! Вертолет, лети, лети!Пальцы обеих рук (кроме указательных и больших) — в положении плетеной корзинки. Указательные пальцы выдвинуть вперед и соеди­нить их подушечками (это — «хвост вертолета»). Большими пальцами выполнять совместные, быст­рые круговые движения, как лопасти вертолета. | *человечек*«Топ-топ-топ!» — топают ножки. Мальчик ходит по дорожке.Указательный и средний паль­цы правой (затем левой) руки «ходят» по столу. |
| Дождик -дождик , Полно лить, Малых детушек Мочить!Подушечки правой (левой) ру­ки прижать к столу. Поперемен­но постукивать ими по поверхности стола (как иг­ра на пианино). | Зайка серый скачет ловко. В лапке у него морковка.Локтем опереться на стол, указательный и средний пальцы развести в стороны, остальные сжать в кулачок. |
| Идет коза рогатаяЗа малыми ребятами. — Кто кашку не ест, Молоко не пьет, Забодаю, забодаю!.. Пальцы рук поджать, только указательный и мизинец держать выпрямленными. Это — «коза». Со словами «Забодаю, забодаю!..» «козу» «напускать» на ребенка. | У улитки-крошки Подрастают рожки. Научу ее ходить, Если будут ножки.Пальцы сжать в ку­лачок. Выдвинуть ука­зательный палец и ми­зинец. Продвигаясь медленно вперед, «улит­ка» шевелит «усиками». |

|  |  |
| --- | --- |
| *Кольцо*Выйду на крылечко, Вынесу колечко. Я его вместо игрушки Подарить хочу Валюшке.Большой и указательный паль­цы соединить в кольцо, остальные развести в стороны. | *Зайчик - кольцо*Прыгнул заинька с крылечка И в траве нашел колечко. А колечко непростое — Блестит, словно золотое.Упражнение основано на переходе из одной позиции в другую:а) пальцы — в кулачок, выдвинуть указатель­ный и средний пальцы и развести их в стороны;б) большой и указательный пальцы соеди­нить в кольцо, остальные пальцы развести в сто­роны. |
| *Очки*— Что стряслось у тети Вали?— У нее очки пропали! Нет очков у тети Вали — Очевидно, их украли!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.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. | 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» |
| Надувайся, шарик, больше! Лучше щечки раздувай! Поиграй ты с нами дольше: Катись, прыгай и летай!Кончики пальцев обеих рук прижать друг к другу, ладошками образовать маленький, а за­тем — большой «шарик». Когда воздух «выхо­дит», принять ладонями исходное положение.*Мизинчик*Маленький Мизинчик Плачет, плачет, плачет. Безымянный не поймет: Что все это значит? Средний пальчик очень важный, Не желает слушать. Указательный спросил: — Может, хочешь кушать? А Большой бежит за рисом, Тащит рису ложку, Говорит: — Не надо плакать, На, поешь немножко!Кисть руки сжать в кулачок. Поочередно разгибать пальцы, на­чиная с мизинца. С последней фразой большим пальцем и ми­зинцем касаться друг друга. | Солнце утром рано встало, Всех детишек приласкало.Ладошки скрестить. Пальцы широко раздви­нуть, образуя «солнышко с лучами».*—* 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!Поочередно сгибать и разгибать все пальцы, начиная с мизинца. |
| Здравствуй, лес, дремучий лес, Полный сказок и чудес!Поднять обе руки ладонями к себе, широко расставить пальцы. | *Цветок*.Набухай скорей, бутон, Распусти цветок — пион!Подушечки пальцев обеих рук сомкнуть. Ла­дошки немного округлые. Получается «бутон».Нижние части ладоней прижать друг к дру­гу, а пальцы широко раздвинуть по кругу и не­много прогнуть. Получается большой, раскры­тый «цветок». |
| Бабочка-коробочка, Улетай под облачко. Там твои детки На березовой ветке. Скрестить запястья обеих рук и прижать ла­дони тыльной стороной друг к другу. Пальцы прямые. «Бабочка сидит». Ладони прямые и напряжены. Пальцы не сгибать. Легким, но резким движением рук в за­пястьях имитировать полет бабочки. | *Птички.*Птички прилетали, Крыльями махали. Сели. Посидели. И дальше полетели.Пальцами обеих рук производить движения вверх-вниз. |
| Долго лодочку качало.Ветер стих, и лодка встала.Ладонь руки — вверх, сложить пальцы «ло­дочкой». Плавно двигать кисть руки влево-впра­воУлетела птица-мать Малышам жучков искать. Ждут малютки-птицы Мамины гостинцы.Все пальцы правой руки обхватить левой ла­донью. Получается «гнездо». Шевеление паль**цами** правой руки создает впечатление живых птенцов в гнезде. | ***ГУСЬ***Гусь сердитый зло гогочет: Может быть, он кушать хочет?Поставить руку локтем на **стол.** Все пальцы прямые. Четыре пальца (кроме большого) выдвинуть вперед и плотно прижать к другу («голова гуся»). Большой палец опустить немного **вниз.** Получается «гусь» с откры­тым «клювом». |
| Красят домик маляры Для любимой детворыЕсли только я смогу, То им тоже помогу.Синхронно двигать кисти обеих рук из поло­жения висящих кулачков до поднятых вверх ки­стей с раздвинутыми в стороны пальцами. | Курочка пьет воду.Наша курочка гуляла,травку свежую щипала. И пила водицуПрямо из корытца.Поставить руку локтем на стол. Пальцы сло­ить в виде клюва. Ритмично наклонять кисть вниз, поднимать вверх, имитируя водопой курочки. |
| Кот играет на баяне, Зайка наш — на барабане. Ну а мишка — на трубе Поиграть спешит тебе. Если станешь помогать, Будем вместе мы играть.Имитировать игру на разных музыкальных инструментах. | Гусь гнездо свое чинил, Гусь считалку сочинил, И гогочет, и гогочет: Заучить считалку хочет! Большой и указательный пальцы соединить в «клюв», остальные — в кулачок. |
| — Ножка, ножка, поскорей Двигай домик мой сильней.Подушечками пальцев и нижней частью ла­дошки прикасаться к столу, образуя «полуша­рие». Вытянуть указательный палец с упором на стол и подтянуть им вперед весь «домик» че­репашки. Аналогичным способом передвигать «домик» черепашки средним, безымянным паль­цами и мизинцем.У меня на столике Крестики и нолики. Захотел Илья Пятков Сделать их из пальчиков. И фигуры у него Получаются легко. — Захотите — научу Девочек и мальчиков Делать их из пальчиков.Кисти рук с прямы­ми пальцами положить на стол:крестики — заце­пить безымянный палец за мизинец (или сред­ний — за указатель­ный). Удерживать это положение пальцев как можно дольше;б) нолики — соединить подушечками боль­шой палец с указательным, затем — со средним, безымянным пальцами и с мизинцем;в) одновременно удерживать созданные из пальцев одной руки крестик и нолик. | Пошли два братца Вместе прогуляться, А за ними еще два братца. Ну а старший — не гулял, Очень громко их позвал. Он за стол их посадил, Вкусной кашей накормил.Ладонь положить на стол. Пря­мые пальцы соединить. Раздвинуть в стороны поочередно две пары пальцев: сначала мизинец и безымянный, затем — средний и указательный. Большим пальцем «звать» братьев и «кормить» их кашей.Крепко держатся дружочки, Не разжать *Крючочки.*Крепко держатся дружочки,Не разжать нам их крючочки.Сцепить мизинцы обеих рук друг с другом, как два крючка, чтобы их трудно было расце­пить. По аналогии делать фигуры и другими па­рами пальцев: безымянными, средними, указа­тельными и большими. |

.

**2. Развитие мелкой моторики**

Ветер по лесу летал,

*Плавные, волнообразные движения ладонями*

Ветер листики считал:

Вот дубовый,

Вот кленовый,

Вот рябиновый резной,

Вот с березки золотой,

*Загибают по одному пальчику на обеих руках*

Вот последний лист с осинки,

Ветер бросил на тропинку. *(Н. Нищева)*

*Спокойно укладывают ладони на стол*

**2. Развитие мелкой моторики**

|  |  |
| --- | --- |
| На березе, на осине Догорели листья... | *Поочередно сильно сжать пальцы на правой, левой руках.* |
| Дунул ветер, и рябина Уронила кисти... | *Разжать и тихонько положить на стол руки.* |
| Дождик моет желтый луг Ржавый и шершавый | *Поглаживание кисти правой, а затем левой руки.* |
| И земля вздыхает: — Уф!... Отдохну, пожалуй... *(В. Фетисов)* | *Спокойно положить руки на стол.* |
|  |  |

У Лариски — две редиски. *По очереди разгибают пальчики из кулачка, начиная с большого, на одной или обеих ру­ках.*

У Алешки — две картошки.

У Сережки сорванца — два зеленых огурца.

А у Вовки — две морковки.

Да еще у Петьки — две хвостатых редьки.

*(В. Волина)*

|  |
| --- |
| **2. Развитие мелкой моторики. «Компот»** |
| Будем мы варить компот, | *Левую ладошку держат «ковшиком».* |
| Фруктов нужно много. Вот: | *Указательным пальцем правой «мешают».* |
| Будем яблоки крошить, Грушу будем мы рубить, Отожмем лимонный сок, Слив положим и песок. | *Загибают по одному пальцу, начиная с большо­го.* |
| Варим, варим мы компот, Угостим честной народ. *(Н. Нищева)* | *Опять «варят» и «мешают»* |
|  |  |

Божья коровушка, Полети на облачко.

*Рукой изображают «брюшко» божьей коров-*

*ки.*

Принеси нам к осени Мы тебя попросим:

*Сверху «брюшка» поглаживающие движения другой рукой.*

В огород бобы, В лес ягоды, грибы, В родник — водицу, В поле — пшеницу.

*Поочередно загибают пальцы на руке.*