|  |  |
| --- | --- |
| — 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 покрашу  Стульчик, 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 вставать  Раскачивать 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 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. |
| *Жук.*  Я веселый Майский жук.  Знаю все  Сады вокруг,  Над лужайками  Кружу,  А зовут меня  Жу-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 рогатая  За 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-впра­во  Улетела 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 детворы  Если 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 водицу  Прямо 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.*