

# РАЗВИТИЕ ДОШКОЛЬНИКА

## Пальчиковые игры и упражнения



для детей  
2-7 лет

Издательство «Учитель»

**ПАЛЬЧИКОВЫЕ  
ИГРЫ И УПРАЖНЕНИЯ  
ДЛЯ ДЕТЕЙ 2–7 ЛЕТ**

Составители

**Т. В. Калинина, С. В. Николаева,  
О. В. Павлова, И. Г. Смирнова**

Волгоград

УДК 372.3/.4  
ББК 74.100.58  
П14

Составители

Т. В. Калинина, С. В. Николаева,  
О. В. Павлова, И. Г. Смирнова

**Пальчиковые игры и упражнения для детей 2–7 лет / сост.**  
П14 Т. В. Калинина [и др.]. – Волгоград : Учитель, 2011. – 151 с.  
ISBN 978-5-7057-2472-7

Пособие представляет собой сборник пальчиковых игр для детей дошкольного возраста, в том числе в форме упражнений и небольших инсценировок сказочных сюжетов. Упражнения под стихотворные тексты, имитационные действия и задания для мелкой моторики снимут застойные явления, дадут отдых утомленным мышцам, органам зрения, слуха малышей.

При использовании на занятиях, в досуговой и самостоятельной деятельности этот вид работы поможет педагогу поддерживать высокий уровень работоспособности детей, вовремя снимать физические напряжения, активизируя процессы восприятия, внимания.

Предназначено воспитателям, психологам, музыкальным руководителям, инструкторам физического воспитания, логопедам детских садов, может быть полезно учителям начальных классов общеобразовательных учреждений, родителям для занятий с детьми в домашних условиях.

УДК 372.3/.4  
ББК 74.100.58

ISBN 978-5-7057-2472-7

© Коллектив составителей, 2009  
© Издательство «Учитель», 2009  
© Оформление. Издательство «Учитель», 2010  
Издание 2011 г.

## ВВЕДЕНИЕ

Развитие речи детей тесно связано с состоянием мелкой моторики рук. Тренировка пальцев рук стимулирует умственное развитие и способствует выработке основных элементарных умений, таких как одевание, раздевание, застегивание и расстегивание пуговиц, манипулирование ложками, ножницами.

Очень важной частью работы по развитию мелкой моторики являются пальчиковые игры. Игры эти очень эмоциональны, увлекательны, захватывают ребенка своей импровизацией, непосредственностью, театрализацией, элементами сюрпризности и предполагают наличие ситуации успеха. Они способствуют развитию речи, творческой и мыслительной деятельности.

Пальчиковые игры как бы отображают реальность окружающего мира – предметы, животных, людей, их деятельность, явления природы. В ходе пальчиковых игр дети, повторяя движения взрослых, активизируют моторику рук. Тем самым вырабатывается ловкость, умение управлять своими движениями, концентрировать внимание на одном виде деятельности.

Тренировке движений пальцев рук можно уделить 1,5–2 минуты на утренней гимнастике или 2–3 минуты на фронтальных занятиях. Упражнения с детьми могут проводить и логопед, и воспитатель, и родители, и учителя начальной школы.

Необходимо постоянно следить, чтобы не было передозировки. Упражнения надо давать малыми порциями, но делать

их с оптимальной нагрузкой, с большой амплитудой движений. Не дает эффекта небрежное, расслабленное выполнение упражнений. Особое внимание стоит уделять тренировке движений повышенной сложности, то есть таких, какие наши пальцы не делают в повседневной жизни. Именно такая тренировка пальцев рук дает видимый и быстрый эффект.

Систематическая работа по тренировке движений пальцев наряду со стимулирующим влиянием на развитие речи является мощным средством повышения работоспособности коры головного мозга, у детей улучшается внимание, память, слух, зрение.

## ПАЛЬЧИКОВЫЕ ИГРЫ

### ПАЛЬЧИКИ ИГРАЮТ

Наши пальчики играют  
И играть не устают:

*(Произвольные движения пальцами.)*

Кап-кап-кап –  
По крыше дождик барабанит,

*(Каждым пальчиком по очереди касаться ладошки противоположной руки, затем поменять ладошку.)*

Стук-стук-стук –  
По гвоздикам так молоточком бьют.

*(Пальчики собрать в кулачки, слегка ударять кулачками, меняя руки, – правый кулачок сверху ударяет левый, затем левый кулачок ударяет сверху правый.)*

Веселый пальчики народ –  
Танцуют, прыгают, резвятся!  
Смотрите, вот!

*(Выполнить красивые движения пальчиками, имитирующие танцевальные; всеми пальцами правой руки оттолкнуться от левой ладошки и «подпрыгнуть», повторить пальцами левой руки, быстро пошевелить всеми прямыми пальцами обеих рук.)*

Не будем пальчикам мешать,  
Они устали, спать хотят.

*(Пальчики выпрямить, ровно соединить одну с другой ладошки и приложить сначала к левой стороне головы, закрыть глазки, потом к правой стороне головы.)*

Пальчикам нравится, когда их ласкают,  
Нежно поглаживают, не обижают.

*(Пальчиками левой руки выполнить легкие, приятные поглаживания пальчиков правой руки, затем эти движения повторить пальчиками правой руки для пальчиков левой.) (Г. П. Попова.)*

**ИГРА-ПОДРАЖАНИЕ**  
**«ПОДНИМИ ЛАДОШКИ»**

*(Руки лежат на коленях.)*  
Подними ладошки выше  
И сложи над головой.  
Что же вышло? Вышла крыша,  
А под крышей мы с тобой.  
*(Руки возвратить на колени.)*  
Подними ладошки выше,  
Поскорее помашки.  
Что же вышло? Птички вышли.  
Птички очень хороши.  
*(Руки возвратить на колени.)*  
Подними ладошки выше,  
Изогни скорей дугой.  
Что же вышло? Гуси вышли –  
Вот один, а вот другой.  
*(Руки возвратить на колени.)*  
Подними ладошки выше,  
Пальчики скорей согни.  
Что же вышло? Мишки вышли.  
Здесь их два, а в сказке три.  
*(Руки возвратить на колени.)*  
В какой сказке медведя три?  
Вспомни, громко говори!

*Г. П. Попова*

– А сейчас, дети, отгадайте загадку:  
Для мальчиков и девочек  
Нет радостней игры,

Чем надувать красивые  
Воздушные ... (шары).

*Е. А. Щедрова*

– Молодцы, ребята, а теперь давайте представим, что у нас с вами в руках воздушные шарики (*пальчики принимают форму шара*). Давайте надуем свои волшебные шарики.

**ШАРИК**

Надуваем быстро шарик.  
Он становится большой.  
Вдруг он лопнул, воздух вышел –  
Стал он тонкий и худой.

*В. В. Цвынтарный*

*Все пальчики обеих рук в «щепотке» и соприкасаются кончиками. В этом положении дети дуют на них, при этом пальчики принимают форму шара. Воздух «выходит», и пальчики принимают исходное положение.*

**СТРОИМ ДОМ**

– Руки сжаты в кулачки, большой палец поднят вверх – это молоток. В течение всего стихотворения молоток заколачивает гвозди (*движение сверху вниз большим пальцем – сначала прямым, затем согнутым*).

Целый день тук да тук,  
Раздается звонкий стук.  
Молоточки стучат,  
Строим домик для зайчат.  
Молоточки стучат,  
Строим домик для бельчат.  
Этот дом для белочек,  
Этот дом для зайчиков,  
Этот дом для девочек,  
Этот дом для мальчиков.

Вот какой хороший дом,  
Как мы славно заживем!  
Будем песни распевать,  
Веселиться и плясать.

*Все показывают готовые дома (руки, сжатые в кулаки).  
Педагог хвалит домики, построенные детьми.*

Этот дом для Светы,  
Он большой и светлый.  
Здесь живет Алеша,  
Мальчик он хороший.  
В доме этом Маша,  
Солнышко ты наше.  
Этот – для Марата,  
Будет он богатый... (И т. д.)

#### БЕЛОЧКИ – ЗАЙЧИКИ

– Эта команда – белочки, а эта команда – зайчики, – говорит логопед, показывая правую и левую руки.

– Это капитан белочек, а это капитан зайчиков, – показывает большие пальцы. – Каждый капитан как бы здоровается со своей командой. (*Логопед прикасается поочередно большими пальцами к остальным пальцам рук.*)

– Выполняем упражнение сначала только с белочками, затем с зайчиками.

*Через несколько дней эти упражнения выполняются двумя руками одновременно.*

#### ПРОГУЛКА В ЛЕС

– Мы поехали в лес на автобусе. Рассматривали деревья. Подул ветер, ветки закачались, листочки затрепетали. Под деревьями росли вот такие грибы – белый и подберезовики. А по гриб-

ку ползла вот такая улитка. На поляне росли разные цветы. Это ромашки, а это ландыши, колокольчики. Над цветами порхали бабочки и жужжали пчелки. На дереве было гнездо. А над гнездом летали вот такие птицы.

#### ПТИЦА И ПТЕНЧИКИ

– На дереве было гнездо с птенчиками. Птенцы были голодные, громко просили есть. Прилетела мама-птица и стала кормить птенцов. Мама дала птенцам по одной гусенице (*большой палец по одному разу прикасается поочередно к остальным четырем*), по две букашки (*одновременное двукратное прикосновение большого пальца к остальным четырем*) и по три мошки (*трехкратное прикосновение*). Наелись птенцы и стали чистить клювы. Мама им помогала (*большой палец с силой «чистит» верхние боковые края остальных пальцев поочередно*).

#### КОТЕНОК

– Котенок маленький, озорной, пушистый, точит когти. (*Все пальцы согнуты так, что их подушечки прикасаются к основанию пальцев. Ладонь открыта. Согнутые пальцы в таком прижатом положении «бегают», большой палец обязательно участвует.*)

– Это котенок точит когти. Котенок выпустил когти (*пальцы раскрыты, напряженно полусогнуты*) и начал царапаться (*пальцы быстро бегают в этом напряженном полусогнутом виде*).

– Ай-яй-яй, котенок, какой ты шалун, нехорошо царапаться. Ну-ка, спрячь когти. (*«Котенок» прячет когти, но затем вновь начинает их точить и т. д.*)

#### СКАКАЛКА

– Обе ладони сжаты в кулачок, большие пальцы подняты вверх. Делаем круговые движения большим пальцем (*«крутят скакалку» сначала в одну сторону, потом в другую, одновременно взрослый проговаривает или поет песенку «Скакалка»*).

Я скачу, я верчу  
Новую скакалку.  
Захочу, обскачу  
Галю и Наталку.  
Ну-ка раз, ну-ка два  
Посреди дорожки,  
Да бегом, с ветерком,  
Да на правой ножке.

Я скачу, я верчу  
Новую скакалку.  
Я скачу, я учу  
Галю и Наталку.  
Ну-ка раз, ну-ка два,  
Учатся сестрички.  
За спиной день-деньской  
Прыгают косички!

*Круговые вращения большими пальцами надо делать ритмично, с большой амплитудой, сначала в одну сторону, потом в другую. Дети не должны чувствовать усталость.*

#### **ВЫГЛАДИМ ПЛАТОЧЕК ДЛЯ МАМЫ И ДЛЯ ДОЧКИ** (игра с бумагой)

Перед каждым играющим положен скомканный лист писчей бумаги. Нужно, пользуясь всеми пальцами обеих рук, разгладить его так, чтобы он не топорщился и чтобы ни один его край не остался загнутым.

Затем то же самое сделать, пользуясь одной рукой (возможны варианты: пользуясь двумя большими пальцами, повторить то же или указательными и т. д.).

#### **ЭТЮД «ДОЖДИК»**

— Набежали на небо тучки, спрятали солнышко, и вдруг начался дождик, забарабанил по листьям и траве. Как капли застучали? (Постукивание пальчиками по столу.)

Капля раз, капля два,  
Капля медленно сперва —  
Кап, кап, кап, кап.  
Стали капли поспевать,  
Капля каплю подгонять —  
Кап, кап, кап, кап.  
(Хлопки в ладоши.)  
Зонтик поскорей раскроем,  
От дождя себя укроем.

*Г. П. Попова*

*(Дети поднимают руки над головой, скрепляют пальчики в замок.)*

#### **ЦАРАПКИ**

Вот какой котик!	<i>Сгибают руки перед грудью, опустив кисти вниз, качают головой вправо-влево.</i>
Круглая мордашка, И на каждой лапке — Коготки-царапки.	<i>Обводят ладонью вокруг лица. Сжимают и разжимают пальцы.</i>
Котик точит коготки. Очень острые они. А потом играет, Мячик догоняет.	<i>Скребнут пальчиками по коленям. Стучат ладонями по бедрам.</i>

*О. Высотская*

#### **ДОЖДИК** (русская народная прибаутка)

Дождик, дождик, лей, лей, на меня, на детей.	<i>Машут кистями рук над головой.</i>
На детей по ложечке, на меня по крошечке.	<i>Хлопают в ладоши.</i>

А на бабушку Ягу лей по целому ведру.

*Поднимают руки вверх, затем быстро опускают вниз и стучат кулачками по коленочкам.*

### ПАЛЬЧИКИ УСНУЛИ

Пальчики уснули, в кулачок свернулись.  
Раз, два, три, четыре, пять – захотели поиграть.  
Разбудили дом соседей, там проснулись шесть и семь.  
Восемь, девять, десять – веселятся все.  
Но пора обратно всем: десять, девять, восемь, семь.  
Шесть калачиком свернулся, пять зевнул и отвернулся.  
Четыре, три, два, один – снова в домике мы спим.

\* \* \*

Этот пальчик в лес пошел, этот пальчик гриб нашел,  
Этот пальчик чистить стал, этот пальчик жарить стал,  
А вот этот пальчик съел, оттого и потолстел.  
Вышли пальчики гулять, а вторые – догонять.  
Третьи пальчики бегом, а четвертые – пешком.  
Пятый пальчик поскакал и в конце пути упал.

### КУЛАЧКИ

– Сожмите пальцы в кулачок покрепче. Руки положите на колени. Сожмите их сильно-сильно, чтобы косточки побелели. Руки устали. Расслабили руки. Отдыхаем. Кисти рук потеплели. Легко, приятно стало. Слушаем и делаем, как я. Спокойно! Вдох – пауза, выдох – пауза!

*Это и каждое последующее упражнение повторяется 3 раза.*

Руки на коленях, кулачки сжаты,  
Крепко, с напряжением,  
Пальчики прижаты (сжать пальцы),

Пальчики сильней сжимаем –  
Отпускаем, разжимаем.

Легко поднять и уронить  
Расслабленную кисть.  
Знайте, девочки и мальчики,  
Отдыхают наши пальчики.

### АИСТ

*Пальчики – головка, ладошка – крылышки.*

Аист-мама, аист-папа  
Гнездышко на крыше свили,  
Аистенка-мальша  
С клювика кормили.

*Ладони повернуты к себе, большие пальцы выпрямлены от себя и переплетены (как бы цепляются друг за дружку), большие пальцы – головка, остальные сомкнутые пальцы – крылья. Помахать ими.*

### БАШНЯ

Башню построим высокую мы.  
Окна и бойницы в башне видны.

*Ладони вертикально поставлены друг к другу, мизинцы прижаты (как лодочка), а большие пальцы загнуты вовнутрь.*

### ВОЛК

Волк на поляне  
Заиграл на баяне.

*Делается «пароходик», большие пальцы разводятся в стороны. Указательные пальцы сгибаются внутрь ладоней и образуют лоб, а остальные в виде «лодочки» – верхнюю и нижнюю челюсти.*



### ГРАБЛИ

Листья падают в саду,  
Я их граблями смету.

*Ладони на себя, пальцы переплетены между собой, выпрямлены и тоже направлены на себя.*

### ДОМИК

Дом стоит с трубой и крышей,  
На балкон гулять я вышел.  
Домик мой кирпичный  
Очень симпатичный.

*Ладони направлены под углом вверх, кончики пальцев соприкасаются. Средний палец правой руки поднят вверх, кончики мизинцев касаются друг друга.*

### ЕЛКА

Елка быстро получается,  
Если пальчики сцепляются.  
Локотки ты подними,  
Пальчики ты разведи.

*Ладони от себя, пальчики пропускаются между собой (ладони под углом друг к другу). Пальчики выставляются вперед. Локотки к корпусу не прижимаются.*

### ЖУК

Жук летит, жужжит, жужжит  
И усами шевелит.

*Пальчики в кулачок. Указательный и мизинец разведены в стороны, ребенок шевелит ими.*

### ЗАЙКА И ЗЕРКАЛО

Зайка в зеркальце глядит  
И ушами шевелит.

*Левая ладонь кверху, делают «козу». Сверху на нее накладывают правую руку, которая тоже изображает «козу» (тыльной стороной вверх). Выставляют вверх и вниз средние и безымянные пальцы обеих рук и ими двигают в противоположные стороны.*

### ИГРИВЫЙ КОЛОКОЛЬЧИК

Колокольчик все звенит,  
Язычком он шевелит.

*Тыльные стороны рук обращены вверх, пальцы обеих рук скрещены. Средний палец правой руки опущен вниз, и ребенок им свободно шевелит.*

### КОШКА

У кошки ушки на макушке,  
Чтоб лучше слышать мышь в норушке.

*Средний и безымянный пальцы упираются в большой. Указательный и мизинец подняты вверх.*

### ЛОШАДКА

У лошадки вьется грива,  
Бьет копытами игриво.

*Правая ладонь на ребре от себя. Большой палец кверху. Сверху на нее накладывается левая ладонь под углом, образуя пальчиками гриву. Большой палец кверху. Два больших пальца образуют уши.*

### МЫШКА

Серенький комочек сидит  
И бумажкой все шуршит.

*Средний и безымянный пальцы упираются в большой. Указательный и мизинец согнуты в дуги и прижаты к среднему и безымянному пальцам.*

### НОРКА

У елки на пригорке  
Спрятался зайчишка в норке.

*Ладони почти горизонтальны. Указательный и мизинец правой руки упираются в указательный и мизинец левой. Средний и безымянный пальцы правой руки подняты и разведены в стороны («ушки»). Большой палец прижат.*

### ОЧКИ

Бабушка очки надела  
И внучонка разглядела.

*Большой палец правой и левой руки вместе с остальными образуют колечко. Колечки поднести к глазам.*

### ПЕТУШОК

Петушок стоит весь яркий,  
Гребешок он чистит лапкой.

*Указательный палец опирается на большой. Остальные пальцы расставлены в стороны и подняты вверх, образуя «гребешок».*

### РАК

Рак ползет, ползет по дну,  
Выставив клешню одну.

*Ладони вниз, пальцы перекрещены и опущены вниз. Большие пальцы к себе («клешни»).*

### СЛОН

В зоопарке стоит слон.  
Уши, хобот, серый он.  
Головой своей кивает,  
Будто в гости приглашает.

*Ладонь на себя. Средний палец опущен. С одной стороны он зажат мизинцем и безымянным, а с другой – указательным и большим. Шевелить средним пальцем («хобот»). Качать всей кистью.*

### ТИГРЕНОК

Маленький тигренок  
Пушистый, как котенок.

*Большой палец прижат к ладони средним и безымянным. Указательный и мизинец подняты вверх и согнуты в дуги («ушки»).*

### УШКИ

Ушки длинные у зайки,  
Из кустов они торчат.  
Он и прыгает, и скачет,  
Веселит своих зайчат.

*Пальчики в кулачок. Выставить вверх указательный и средний пальцы. Шевелить ими вперед-назад.*

### ФИЛИН

Сидит филин на дубу  
И кричит: «Бу-бу-бу-бу!»

*Руки в кулачок, прижаты. Большие пальцы – вверх («ушки»), указательные пальцы вместе: они выставлены на себя («нос»).*

### ХИТРЫЙ ГУСЬ

Хитрый гусь стоит, гогочет,  
Ущипнуть тебя он хочет.

*Ладонь под прямым углом к предплечью. Указательный палец опирается на большой. Все пальцы прижаты друг к другу. Шевелить большим пальцем.*

### ЦЕПОЧКА

Пальчики перебираем  
И цепочку получаем.

*Большой и указательный пальцы левой руки – в кольце. Через него попеременно пропускаются колечки из пальцев правой руки: большой – указательный, большой – средний и т. д. Это упи-*

*ражнение можно варьировать, меняя положение пальчиков. В этом упражнении участвуют все пальчики.*

### ЧЕРЕПАХА

Из густых кустов без страха  
Выползает черепаха.

*Ладонь вниз, пальчики сжаты в кулачок. Выпрямить указательный палец и мизинец, попеременно шевелить ими.*

### ШАРИК

Надуваем быстро шарик.  
Он становится большой.  
Вдруг шар лопнул, воздух вышел –  
Стал он тонкий и худой.

*Все пальчики обеих рук – в «щепотке» и соприкасаются кончиками. В этом положении дуем на них, при этом пальчики принимают форму шара. Воздух «выходит», и пальчики принимают исходное положение.*

### ЩЕНОК

У щеночка острый носик,  
Есть и шейка, есть и хвостик.

*Правая ладонь на ребро, на себя. Большой палец вверх. Указательный, средний, безымянный – вместе. Мизинец попеременно опускается и поднимается.*

### ЮЛА

Я юлу кручу, верчу,  
И тебя я научу.

*Большим пальцем проводить по кончикам других пальцев, от указательного до мизинца и наоборот. Выполнять как правой, так и левой рукой.*

### ЯБЛОНЯ

У яблони ствол, на стволе много веток,  
А листья на ветках зеленого цвета.

*Прижать руки тыльной стороной друг к другу. Пальцы расставлены и подняты вверх. Шевелить кистями и пальцами.*

### КТО В КУЛАЧКЕ?

Кто залез ко мне в кулачок?  
Это, может быть, сверчок?  
*(Сжать пальцы в кулак.)*  
Ну-ка, ну-ка, вылезай!  
Это пальчик? Ай-ай-ай!  
*(Выставить вперед большой палец.)*

### ИГРА С КИСТЯМИ РУК

Опустить пальцы вниз, пошевелить ими – это «струи дождя».  
Сложить пальцы каждой руки колечком и приложить к глазам – это «бинокль».

Постукивание кулаком о кулак, хлопки в ладоши: стук – хлопок, стук-стук-хлоп, стук-хлоп-хлоп и т. п.

### ДЕРЕВЬЯ

В поле дерево стоит.	<i>Дети поднимают руки над головой.</i>
Ветер ветки шевелит.	<i>Покачивают руками.</i>
Весной набухли почки,	<i>Сжимают пальцы в кулаки.</i>
Раскрылись все листочки.	<i>Разжимают кулаки, шевелят пальцами.</i>
Чтоб деревья подрастали, Чтоб они не засыхали, Корни дереву нужны.	<i>Опускают руки, разводят пальцы в стороны.</i>
Почему они важны?	<i>Ответы детей.</i>

### ЕСТЬ У КАЖДОГО СВОЙ ДОМ

*Дети загибают на обеих руках пальцы: по одному пальцу на каждое двуступище.*

У лисы в лесу глухом  
Есть нора – надежный дом.  
Не страшны зимой метели  
Белочке в дупле на ели.  
Под кустами еж колючий  
Нагребает листья в кучу.  
Из ветвей, корней, коры  
Хатки делают бобры.  
Спит в берлоге косолапый,  
До весны сосет там лапу.  
Есть у каждого свой дом,  
Всем тепло, уютно в нем.

*Ударяют ладонями и кулачками поочередно.*

### ЗАМОК

На двери висит замок.  
Кто его открыть бы смог?  
*(Соединить пальцы рук в замок.)*  
Потянули...  
*(Пальцы сцеплены в замок,  
дети тянут руки в стороны.)*  
Покрутили...  
*(Волнообразные движения кистями рук.)*  
Постучали...  
*(Пальцы сцеплены в замок,  
дети стучат ладошками друг о дружку.)*  
И открыли!  
*(Пальцы разъединили.)*

### ПАУЧОК

На изогнутый сучок сломанной осинки  
*(Левая рука вытянута, ладонь опущена вниз.)*  
Опустился паучок  
*(Пальцами правой руки от плеча левой руки выполняют вниз перебирающие движения.)*  
С крестиком на спинке.  
*(Указательным пальцем левой руки чертят крестик на тыльной стороне правой руки.)*  
Свил уютный гамачок,  
*(Левая ладонь округлена: изображает гамачок. Пальцы правой руки собраны вместе. Опустить их в «гамачок».)*  
Сам в сторонку  
*(Руки за спину.)*  
И молчок.  
*(Указательный палец правой руки подносят к губам.)*

### ЛОДОЧКА

Две ладошки я прижму	<i>Две ладони соединить лодочкой и выполнять волнообразные движения руками.</i>
И по морю поплыву.	
Две ладошки, друзья, –	
Это лодочка моя.	
Паруса я подниму,	<i>Выпрямить ладони и поднять их вверх. Затем имитировать движения волн и рыбок.</i>
Синим морем поплыву.	
А по бурным по волнам	
Плывут рыбки тут и там.	

### ДРУЖНЫЙ КОЛЛЕКТИВ

Дружат в нашем классе  
Девочки и мальчики.  
*(Кисти сложены в замок.)*

Мы с вами подружимся,  
 Маленькие пальчики.  
 (Касание кончиками пальчиков.)  
 Раз, два, три, четыре, пять.  
 (Поочередное касание пальчиков.)  
 Мы закончили считать.  
 (Встряхивание кистей рук.)

### КОЛЕСО

- Встаньте. Руки слегка согните в локтях и поднимите вверх в стороны.



- Покачайте легко руками перед собой, скрещивая их перед грудью.



- Выполните взмахи руками в стороны.



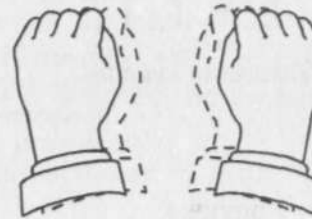
Рекомендации по выполнению упражнения:

1. Круговые движения руками следует делать, начиная с небольшой амплитуды, постепенно увеличивая ее.
2. При небольших круговых взмахах ноги слегка пружинят в коленях.
3. С каждым новым взмахом движения становятся энергичнее, одновременно ребенок приподнимается на носочки.
4. Взмахи постепенно уменьшаются и прекращаются.
5. Упражнение повторить 3–4 раза. Если ребенок устал, приостановите выполнение упражнения.

### ЕДЕТ СОЛНЦЕ

Едет, едет солнце  
 В золотой карете.

- Покажите, как едет солнышко.
- Согните руки, сожмите кулачки, передвигайте кулачками.



Видит, видит солнце  
 Сверху всех на свете.

- Покажите, как солнышко смотрит на всех сверху.
- Поставьте ладонь ко лбу.



## ЗАЙЧИКИ



*Взрослый делает зайчика из пальцев.*

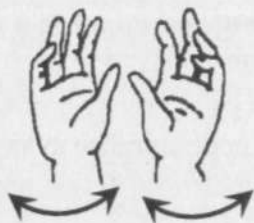
*Взрослый. Это мама-зайчиха своих зайчат ищет. Где они?*

*Ребенок при помощи взрослого делает зайку из пальчиков.*

*Ребенок. Вот она.*

*Ребенок прыгает вокруг зайчихи. Поощрите эмоциональное проявление ребенка.*

Жили-были



*Кистями рук покрутить перед собой «фонарики».*

зайчики



*Показать «ушки».*

на лесной



*Прямые руки вверх, пальцы врозь – «дерево».*

опушке.



*Ладонями нарисовать плоскость.*

Жили-были



*«Фонарики».*

зайчики



*«Ушки».*

в беленькой избушке.



*«Домик».*

Мыли

свои ушки,



*Пальцами правой руки провести по указательному пальчику.*



*То же по среднему.*

мыли



*Потереть правой рукой левую.*

свои лапочки.



*Потереть левой рукой правую.*

Наряжались



*Покрутить кистями рук вниз.*

зайчики,



*«Ушки».*

надевали



*Потопать правой ногой.*

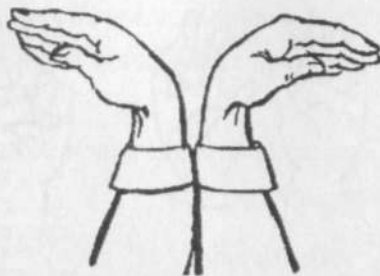
тапочки.



*Потопать левой ногой.*

### БАБОЧКА

- Полетайте, как бабочка.
- Руки поставьте над головой.
- Кисти рук поверните друг к другу наружной стороной.
- Пальцы свободно машут, как крылышки летающей бабочки.



### ЯБЛОНЬКА

У дороги яблонька  
стоит,



Сплести руки над  
головой.

На ветке яблочко  
висит.



Соединить запя-  
стья вместе,  
пальцы закруглить  
и слегка развести.

Сильно ветку  
я потряс,



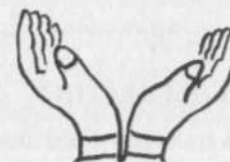
Поочередно под-  
нимать руки вверх,  
в стороны.

Вот и яблочко  
у нас.



Соединить запя-  
стья вместе,  
пальцы закруг-  
лить, слегка раз-  
вести.

В сладко яблочко  
вопьюсь,



Запястья соедине-  
ны, руки врозь.

Ой, какой прият-  
ный вкус!



Погладить себя  
ладонкой по жи-  
воту с удовольст-  
вием.

### ВОЛНА

Плывет, плывет ко-  
раблик,  
Кораблик золотой.  
Везет, везет подарки,  
Подарки нам с тобой.



Одновременно  
ритмично двигать  
сплетенными  
в кистях руками  
перед собой, как  
двигается волна.

### БРАТЬЯ

Есть у нас пятерка братьев. *Показывают правую ладонь, потом левую.*  
Раз, два, три, четыре, пять. *Загибают пальцы поочередно на каждой руке.*  
Дома все они без платьев. *Встряхивают пальцами, кистями.*  
А на улице зато нужно каждому пальто. *Имитация надевания перчаток на пальцы.*

### ПАЛЬЦЫ-БРАТЦЫ

Эти десять пальцев-братцев

*(Показывают обе руки, пальчики широко раздвинуты; имитация движений по тексту.)*

Нам нужны, чтоб умываться,

*(Имитация движений по тексту.)*

Одеваться, обуваться и завязывать шнурки,  
Чтоб лепить из пластилина и пингвина, и дельфина,  
Солнце, флаги рисовать, чтобы слово «мир» писать.

\*\*\*

*Исходное положение: локти на столе.*

Мальчик-пальчик, где ты был? *(Большой палец.)*  
С этим братцем в лес ходил *(указательный),*  
С этим братцем щи варил *(средний),*  
С этим братцем кашу ел *(безымянный),*  
С этим братцем песни пел *(мизинец).*

\*\*\*

*Кончики пальцев левой и правой руки крепко прижаты друг к другу, при назывании пальца производить похлопывание соответствующего пальчика о пальчик.*

– Мой Мизинчик, где ты был?  
– С Безымянным в лес ходил,  
А со Средним щи варил,  
С Указательным кашу ел,  
А с Большим я песни пел.

*Крепкое сплетение пальцев с последующим потряхиванием кистей.*

А теперь пришла пора –  
За работу нам пора.  
Раз, два, три, четыре, пять –  
Начинаем мы писать.

\*\*\*

– Приведем несколько «пальчиковых игр», заимствованных нами из книги Марги Арндт и Вальтраута Зингера (Берлин: Фольк унд Виссен, 1984).

### ПЕКАРЬ

*Ритмично похлопывать ладошками друг о дружку, приговаривая примерно следующее:*

– Пеку, пеку калачи! –  
Кричит пекарь у печи. –  
Если хочешь печь калач,  
Семь продуктов ты припрячь:  
Яйца, соль и молоко  
Положи недалеко,  
Маргарин, жир, масло  
И шафран прекрасный.  
Все продукты замешай,  
Золотистым в печь сажай  
Калачик колечком.  
Катись, калач, в печку.

*К концу сделать движение, напоминающее посадку хлеба в печку.*



### ГДЕ ЖИВЕТ САПОЖНИК?

Кто-то из играющих ставит два полусогнутых пальца на руку другому и шагает ими снизу вверх по руке с остановками в соответствующем месте, приговаривая: «Где живет сапожник?» – «Немного дальше», – слышится в ответ. Повторить остановки с вопросами и ответами несколько раз.

Прошагав пальцами к голове партнера, он задает вопрос: «Звонить или стучать?» В зависимости от ответа играющий легонько дергает партнера за волосы или за ухо или хлопает по щеке.

### ДРУЖНЫЕ ПАЛЬЧИКИ

Пальцы одной руки, сжатые в кулак, медленно разгибают по одному, начиная с мизинца. В конце игры пальцы снова сжимают в кулак (большой палец должен быть сверху).

Примерное содержание рифмовки:

Этот пальчик маленький,  
Мизинчик удаленький.  
Безымянный – кольцо носит,  
Никогда его не бросит.  
Ну а этот – средний, длинный,  
Он как раз посередине.  
Этот – указательный,  
Пальчик замечательный.  
Большой палец, хоть не длинный,  
Среди братьев самый сильный.  
Пальчики не ссорятся,  
Вместе дело спорится.

### ПОВСТРЕЧАЛИСЬ

Педагог. Повстречались два котика. (Соединить мизинцы обеих рук.)

Дети. Мяу-мяу!

Педагог. Повстречались два щенка. (Соединить безымянные пальцы рук.)

Дети. Гав-гав!

Педагог. Встретились два жеребенка. (Соединить средние пальцы.)

Дети. Иго-го!

Педагог. Повстречались два поросенка. (Соединить указательные пальцы.)

Дети. Хрю-хрю!

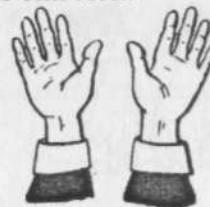
Педагог. Вот столкнулись два бычка. (Соединить большие пальцы.)

Дети. Му-у!

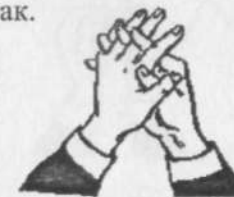
Педагог. Смотрите, какие рога! (Двумя пальцами сделать «козу».)

### ДЕСЯТЬ ПАЛЬЧИКОВ

- 1) У меня десять пальчиков, И они мои.  
2) Я могу делать с ними, что хочу, не хотите посмотреть? Я могу их расставить.



- 3) Я могу их крепко сжать.  
4) Или я могу их сложить вот так.



5) Я могу сложить их вместе.



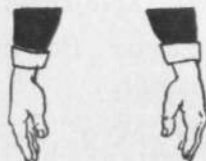
6) Или раскрыть широко.



7) Я могу высоко их поднять.



8) Я могу их низко опустить.



9) Они могут спокойно лежать.



10) Игра пальцами, имитирующими прыжки и танцы.



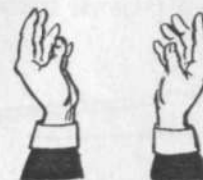
11) Я держу маленький мяч.



12) Я держу мяч среднего размера.



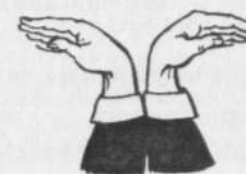
13) Я держу большой мяч.



14) Все делают вот так (показать на себе).

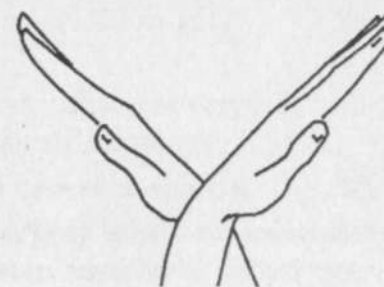


15) Игра пальцами, в которой руки изображают крылья.



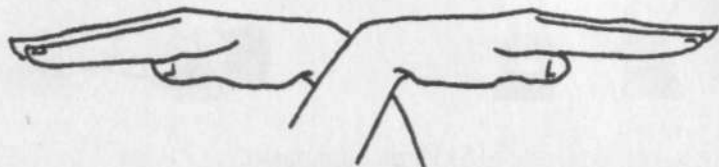
### БАБОЧКА

Чтобы руки смогли превратиться в бабочку, их нужно скрестить в запястьях и прижать ладони тыльными сторонами друг к другу, выпрямив пальцы. Бабочка сложила крылья.



А теперь бабочка взлетает с цветка! Ладони остаются выпрямленными и напряженными, пальцы не сгибаются – ведь ба-

бочка не может согнуть крылья, они у нее всегда прямые. Взмах крыльев осуществляется только легким, но резким движением в запястьях.



Когда полет закончен и бабочка вновь садится, она опять складывает крылья.

Когда движение станет привычным, можно проиграть самые разные сюжеты, например:

- первый полет бабочки, только что вылупившейся из кокона;
- встреча двух бабочек – большой и маленькой;
- летний дождь застал бабочку в полете, и ей потом пришлось сушить крылья.

Придумайте сами несколько других сюжетов!

#### МОЛЧАНКА

Учитель. Ответьте при помощи пальчиковой жестикуляции на предлагаемый мной словами способ общения:

- Здравствуйте!
- До свидания!
- Позовите меня.
- Все хорошо!
- Помириться с другом.

\* \* \*

Рыбки плавали, ныряли

*Ладони соединены лодочкой – это рыбки. Имитация плавающих и ныряющих движений.*

В чистой светленькой воде:  
То сойдутся – разойдутся,

*Ладони приблизить к груди, затем вытянуть руки вперед.*

То зарюются в песке.

*Согнуть обе руки в локтях.  
Вращать одну вокруг другой,  
увеличивая темп.*

#### КОЛОКОЛЬЧИКИ

В прятки пальчики играют

*Сжимать и разжимать пальцы рук.*

И головки убирают,

*Открывать и закрывать глаза.*

Словно синие цветки,  
Распускают лепестки.

*Сводит и разводит пальцы «веером».*

Наверху качаются,

*Качание кистей вправо-влево.*

Низко наклоняются.

*Наклоны кистей вниз-вверх.*

Колокольчик голубой  
Поклонился, повернулся  
к нам с тобой.

*Круговые движения кистями.*

Колокольчики-цветы  
Очень вежливы, а ты?

*Повороты кистями вправо-влево,  
ладони вверх, опустить на парту.*

#### ПЕТУХ

Петух крыльями махал.

*Ходьба на месте, высоко поднимая колени, с хлопками рук по бедрам и поворотами головы.*

Ко-ко-ко! Ко-ко-ко!

*Ходьба на месте, руки назад за спину.*

Петух клювом все стучал.

*Наклоны головы вперед.*

Ко-ко-ко! Ко-ко-ко!

Дай нам, тетя, крошки,  
Крошек не жалея,

*Наклоны вперед-назад, раскачивая туловище.*

Дай еще немножко,

*Наклоны вперед с поворотами направо-налево.*

Будет веселей.

*Стойка, руки за спиной, поворот головы направо-налево.*

Ко-ко-ко! Ко-ко-ко!

Куры громко закричали:  
– Ко-ко-ко! Ко-ко-ко!  
И за тетей побежали.  
Ко-ко-ко, ко-ко-ко.  
Да-ле-ко!

*«Крыльями»-руками похлопать  
по бедрам, покрутить головой.*

*Бег на месте, руки в стороны  
назад.*

### ЖУК

На лужайке, по ромашкам

*Полуприседая, вставая, взма-  
хивая кистями рук, согнутых  
в стороны.*

Жук летел в цветной рубашке:  
– Жу-жу-жу, жу-у-у.

*Поворот переступанием  
на носках вправо, полуприсед,  
шевеля пальчиками.*

Я с ромашками дружу.

*То же в другую сторону.*

Тихо на ветру качаюсь.

*Наклоны туловища вправо-  
влево.*

Низко, низко наклоняюсь.

*Круговые движения туловища  
вправо, руки на пояс. Повто-  
рить еще раз все и выполнить  
круговое движение в другую  
сторону.*

### ВОТ ВСЕ ПАЛЬЧИКИ МОИ

Вот все пальчики мои.

*Повороты кистей рук.*

Их, как хочешь, поверни –

*Хлопок перед собой, легкий хло-  
пок по столу, повторить пово-  
роты кистей рук.*

И вот этак, и вот так,  
Раз, два, три, четыре.

*Руки перед грудью, пальцы  
в «замок».*

Мыши дернули за гири.

*Пальцы сжаты в кулак.  
Большой палец всегда прижат*

*к ладони. Остальные пальцы по-  
очередно разгибаются на каж-  
дое слово. Затем снова возвра-  
щаются в исходное положение,  
показывая движение «дернули».*

Тут раздался страшный  
звон.

*Дети касаются руками головы,  
легко покачивая ею.*

Разбегайтесь, мышки, вон.

*Перемещая пальчики по парте,  
дети изображают бег мышей.*

### СОРОКОНОЖКИ

Две сороконожки

*Руки скрещены, пальцы каждой  
руки «бегут» по предплечью, за-*

Бежали по дорожке.

*тем по плечу другой руки и сцеп-  
ляются в крепкий замок на за-  
тылке.*

Все бежали и бежали,

Все друг дружку догоняли.

*При последних словах игры дети  
разнимают руки.*

Как друг дружечку догнали,

Так друг дружечку обняли.

Так друг дружечку обняли,

Что едва ли их разняли!

*Путь сороконожек меняется с каждой новой игрой. Пальцы  
рук могут сцепляться на макушке, на спине, под коленкой.*

### ГИМНАСТИКА ДЛЯ РУК

Много ли надо нам, ребята,

Для умелых наших рук?

Нарисуем два квадрата,

А на них огромный круг,

А потом еще кружок,

Треугольный колпачок.

Вот и вышел очень, очень

Развеселый чудачок.

*Дети рисуют в воздухе геометрические фигуры.*

### ПОДГОТОВИМ ПАЛЬЧИКИ К РАБОТЕ

Мы цветы в саду сажаем,  
Их из лейки поливаем.  
Астры, лилии, тюльпаны  
Пусть растут для нашей мамы!

*Педагог читает стихотворение, показывает движения, а остальные дети повторяют.*

### МЫ ШЬЕМ

*Педагог читает стихотворение, а дети показывают, что умеют их пальчики.*

Нитку вдеть – для пальца  
Непосильный труд,  
Но зато два пальца  
Платьице сошьют.  
Три в тетради нашей  
Пишут хоть куда.  
Десять в поле пашут,  
Строят города.  
Где ладошки – тут? Тут.

### НА БЛИНЫ

Стала Маша  
Гостей собирать:  
– И Иван приди,  
– И Степан приди,  
Да и Андрей приди,  
Да и Матвей приди,

А Митрошечка:  
– Ну пожалуйста!

*Хлопки в ладоши (то правая, то левая рука сверху).*

*Кончик полусогнутого указательного пальца правой руки зацепляет по очереди кончики полусогнутых пальцев левой руки, начиная с большого, и мягко покачивает их.*

*Указательный палец правой руки четыре раза настойчиво покачивает мизинец левой.*

Стала Маша  
Гостей угощать:  
– И Ивану блин,  
И Степану блин,  
Да и Андрею блин,  
Да и Матвею блин.

А Митрошечке –  
Мятный пряничек!

Стала Маша  
Гостей провожать:  
– Прощевай, Иван!  
– Прощевай, Степан!  
Прощевай, Андрей!  
Прощевай, Матвей!

А ты, Митрошечка,  
Моя крошечка,  
Да ты побудь со мной  
Еще немножечко!

*При повторении игры руки меняются ролями.*

*Хлопки в ладоши (то правая, то левая рука сверху).  
Левая рука поворачивается ладонью вверх, большой палец правой нажимает на подушечки каждого пальца левой, начиная с большого, как бы кладя блин.*

*Большой палец правой руки нажимает на мизинец четырех раз.*

*Хлопки в ладоши (то правая, то левая рука сверху).*

*Пальцы правой руки загибают пальцы левой к ладони, начиная с большого.*

*Три первых пальца правой руки ласково оглаживают мизинец левой руки сверху донизу.*

### АПЕЛЬСИН

Мы делили апельсин.

Много нас, а он один.

*Дети показывают апельсин – пальцы полусогнуты, словно в руках мяч.*

*Ладонь сначала раскрыта, затем пальцы сжимаются в кулак, прямым остается только один палец каждой руки.*

Эта долька – для ежа.  
Эта долька – для стрижа.  
Эта долька – для утят.  
Эта долька – для котят.  
Эта долька – для бобра.  
А для волка... кожура.  
Он сердит на нас – беда!  
Разбегайтесь кто куда.

*Ладони сжаты в кулак, на каж-  
дую фразу дети разжимают  
по пальцу, начиная с большого.*

*Дети прячут руки за спину.*

### ВОЛШЕБНЫЕ ПАЛЬЧИКИ

Вот помощники мои,	Не сидится им опять.
Их, как хочешь, поверни.	Постучали, повертели
Раз, два, три, четыре, пять –	И работать захотели.

*Дети отдельно массируют каждый пальчик обеих рук.*

Этот пальчик хочет спать,	Пальчики не разбудите.
Этот пальчик прыг в кровать,	Утро ясное придет,
Этот рядом прикорнул,	Солнце красное взойдет.
Этот пальчик уж уснул.	Станут птички распевать,
А другой давненько спит.	Станут пальчики вставать.
Кто у нас еще шумит?	Просыпайся, детвора!
Тише, тише, не шумите,	В школу пальчикам пора!

### НА ЛАДОШКАХ

На ладошках – пруд?  
Пруд. *(Хлопают в ладоши.)*  
Палец большой – гусь молодой.  
*(Массаж каждого пальца.)*  
Указательный палец поймал.  
Средний палец пощипал.  
Этот пальчик печь топил.  
Этот пальчик суп варил.  
Полетел гусь прямо в рот. Вот.

### КАКАЯ У КОГО ПЕСЕНКА

У ходиков песенка такая:  
– Тик-тик-тик. *(Руки-«стрелки».)*  
У птички-синички такая:  
– Пик-пик-пик. *(Ладони-«крылья».)*  
У поросенка такая:  
– Рюх-рюх-рюх. *(Ладони-«пяточки».)*  
У ежиков песня такая:  
– Плюх-плюх-плюх. *(Пальчики-«колючки».)*  
У кисоньки песня такая:  
– Мяу-мяу. *(Ладони гладят шерстку.)*  
А у рыбешки какая?

### МОИ ПАЛЬЧИКИ

Педагог просит детей сжать пальцы в кулаки и вместе с ним выполнять действия, сопровождая их словами: «Этот пальчик – дедушка *(отжать большой палец)*, этот пальчик – бабушка *(отжать указательный)*, этот пальчик – папочка *(средний)*, этот пальчик – мамочка *(безымянный)*, этот пальчик – деточка *(мизинец)*».

### ГДЕ ЖЕ НАШИ РУЧКИ?

Где же, где же наши ручки?  
Где же наши ручки?  
*(Похлопывание ладонями по бокам.)*  
Где же, где же наши ручки?  
Нет наших ручек?  
*(Руки прячут за спину.)*  
Вот, вот наши ручки,  
Вот наши ручки.  
*(Руки держат перед собой, повороты  
ладонями то вверх, то вниз.)*

Пляшут, пляшут наши ручки.  
Пляшут наши ручки.  
(Руки перед собой, пальчики расставлены,  
крутят ладошками.)

Т. Ломова

### ПАЛЬЧИКИ

Раз, два, три, четыре, пять.  
Вышли пальцы погулять.  
Первый палец – самый сильный,  
Самый толстый и большой.

Второй пальчик – для того,  
Чтоб показывать его.  
Третий палец – самый длинный  
И стоит он в середине.

Этот пальчик – безымянный,  
Он избалованный самый.  
А мизинчик, хоть и мал,  
Очень ловок и удал.

\* \* \*

Вот помощники мои,  
Их, как хочешь, поверни.  
По дороге белой, гладкой  
Скачут пальцы, как лошадки.  
Чок-чок-чок, чок-чок-чок,  
Скачет резвый табунок.

*Дети сидят за партой, руки на парте, ладонями вниз. Поочередное продвижение вперед то левой, то правой рукой с одновременным сгибанием и разгибанием пальцев.*

### МЫ ПИСАЛИ

Мы писали, мы писали,  
Наши пальчики устали.

Пальчики сожмем  
И разожмем.  
Снова мы писать начнем.

*Дети сжимают и разжимают пальцы 5–6 раз.*

### ПЫЛЬ СОТРИ!

Раз, два, три!  
Пыль везде сотри!

*(Имитация стирания пыли с мебели. В нескольких сантиметрах от парты водят обеими руками вправо-влево.)*

Форточку открывай,  
*(Двумя руками, ладонями от себя машут вправо-влево.)*

Воздух освежай!  
*(Машут руками на себя, ладони повернуты к себе.)*  
*(Повторить 5–6 раз. Выполняется сидя, дети говорят хором.)*

### ВЕСЕЛЫЕ ЛАДОШКИ

*Дети стоят широко расставив ноги.*

Хлоп! Раз! }  
Еще раз! } 3–4 раза  
Мы похлопаем сейчас. }

*На слово «Хлоп!» громко хлопают в ладоши (руки высоко подняты вверх), на «Раз!» легко ударяют себя по коленям. Движения чередуются.*

А теперь скорей, скорей! }  
Шлепай, шлепай веселей! } 3–4 раза

*Наклонившись вперед, быстро шлепают ладошками перед собой.*

*Игру-упражнение можно повторить несколько раз по желанию детей.*

### УПРАЖНЕНИЕ С ПАЛЬЧИКАМИ И КИСТЯМИ РУК

Рыбки весело резвятся  
В чистой тепленькой воде,

То сожмутся – разожмутся,  
То заруются в песке.

*В расслабленном положении легко и произвольно шевелят пальчиками, встряхивают кистями, сжимают разжимают кулачки.*

\* \* \*

Мы сегодня вышивали,  
Наши пальчики устали.  
Наши пальчики встряхнем,  
Вновь сожмем и разожмем –  
Вышивать опять начнем.

*Плавно поднимают руки вверх, встряхивают кистями, сжимают и разжимают кулаки.*

\* \* \*

Мы вязали, мы вязали,  
Наши пальчики устали.  
Вы скачите, пальчики,  
Как солнечные зайчики.  
Прыг-скок, прыг-скок,  
Прискакали на лужок,  
Ветер травушку качает,  
Влево-вправо наклоняет.  
Вы не бойтесь ветра, зайки,  
Веселитесь на лужайке.

## ПАЛЬЧИКОВАЯ ГИМНАСТИКА

### ДРУЖНЫЕ ДЕТКИ

Дружат в нашей группе  
Девочки и мальчики.  
Мы с тобой подружим  
Маленькие пальчики:

Этот пальчик Женечка...  
Вот как нас много,  
Вот какие мы дружные.

*Все вместе проговаривают стихи, делая пружинку пальчиками, хлопая в ладоши, загибая пальчики на каждое имя, в конце – замок.*

Ах, как Ванечку, да хорошего, я люблю,  
Я на Ванечку, на пригожего, посмотрю.  
Какие у Ванечки глазки! (2 раза.)  
Какие у Ванечки бровки! (2 раза.)  
Какие у Ванечки щечки! (2 раза.)  
Какие у Ванечки губки! (2 раза.)  
Какие у Ванечки ушки! (2 раза.)  
Какой у Ванечки лобик! (2 раза.)  
Какой у Ванечки ротик! (2 раза.)  
Какой у Ванечки язычок!  
Где язычок? Нет язычка!  
Язычок в ротике.  
Открой ротик!  
Вот как хорошо!  
Вижу, вижу язычок!  
Ам! Закрылся ротик.  
Нет язычка! Покажи язычок.  
Открылся ротик.  
Вижу, вижу язычок!  
Ам! Закрылся ротик.  
(Повторить со словами про мамочку.)  
А сколько у Ванечки глазок, посчитай...  
А как наш ротик улыбается?

*Ребенок под руководством мамы рассматривает себя в зеркале, прорисовывая пальчиком каждую деталь лица (тактильный массаж).*



### РАДУЮТСЯ ВЗРОСЛЫЕ И ДЕТИ

Кто еще радуется солнышку?  
Радуется дедушка,  
Радуется бабушка,  
Радуется мамочка,  
Радуется папочка,  
Очень радуюсь я.  
Рада солнцу вся семья!

*Выполнение по образцу за педагогом движений: на каждую строчку (1–5) дети загибают пальчик, 6 строчка – сжимать и разжимать кулачок.*

### ПТИЧКИ

Маленькая птичка  
Принесла яичко.  
Мы с яичком поиграем,  
Мы яичко покатаем,  
Покатаем, не съедим –  
Мы яичко отдадим.

*Детям раздаются грецкие орехи (по одному), они катают их между ладошками.*

### ИГРУШКИ

Все, что только захотим, Из песка мы смастерим. Миша лепит колобок,	<i>Хлопки в ладоши. Ладошки сложить «ковшиком», лепить колобок.</i>
А Танюша – теремок,	<i>Соединить прямые ладони над головой («крыша»).</i>
Лера лепит разных рыб,	<i>Прижать ладони друг к другу и двигать ими вправо-влево.</i>
Ну а Настя – белый гриб.	<i>Одну руку сжать в кулак и сверху прикрыть ее ладонью другой руки («шляпка грибка»).</i>

### РУКАВИЦЫ

Вяжет бабушка Лисица Всем лисятам рукавицы: Для лисенка Саши, Для лисички Маши, Для лисенка Коли, Для лисички Оли, А маленькие рукавички Для Наташеньки-лисички. В рукавичках – да-да-да! – Не замерзнем никогда! – А у нас есть валенки, – Отвечали зайньки. – Что нам вьюга да метель?.. Хочешь, Мишенька, примерь.	<i>Поочередно потереть большим пальцем подушечки остальных пальцев.  Поочередно массировать пальцы левой руки, начиная с большого (при повторении массаж пальцев правой руки).  Потереть ладони друг о друга.</i>
--	---

*М. Ю. Картушина*

### НОВЫЕ КРОССОВКИ

Как у нашей кошки На ногах сапожки. Как у нашей свинки На ногах ботинки. А у пса на лапках Голубые тапки. А козленок маленький Обувает валенки. А сыночек Вовка – Новые кроссовки. Вот так, вот так, Новые кроссовки.	<i>Загибать на обеих руках пальчики по одному, начиная с больших пальцев.  «Шагать» по столу указательным и средним пальцами обеих рук.</i>
--	---

*Н. В. Нищева*

### МНОГО МЕБЕЛИ В КВАРТИРЕ

Раз, два, три, четыре,  
Много мебели в квартире.

В шкаф повесим мы рубашку,  
А в буфет поставим чашку.  
Чтобы ножки отдохнули,  
Посидим чуть-чуть на стуле.  
А когда мы крепко спали,  
На кровати мы лежали.

А потом мы с котом  
Посидели за столом,  
Чай с вареньем дружно пили.  
Много мебели в квартире!

*Н. В. Нищева*

*Ритмично сжимать и разжимать кулачки.*

*Загибать пальчики, начиная с больших, на каждое название мебели.*

*Ритмично попеременно хлопать в ладоши и стучать кулачком о кулачок.*

### СКОЛЬКО В ДОМЕ ЭТАЖЕЙ?

Этот дом – одноэтажный.  
Этот дом – он двухэтажный.  
А вот этот – трехэтажный.  
Этот дом – самый важный:  
Он у нас пятиэтажный.

*Разгибать пальцы из кулачка, начиная с мизинца.*

### МЕБЕЛЬ

Мебель я начну считать:  
Кресло, стол, диван, кровать,  
Полка, тумбочка, буфет,  
Шкаф, комод и табурет.  
Много мебели назвал –  
Десять пальчиков зажал!

*Пальцы обеих рук поочередно зажимать в кулачки.*

*Поднимать зажатые кулачки вверх.*

### ПОМОЩНИК

Посуду моет наш Антошка,  
Моет вилку, чашку, ложку,

*Потирать ладошки друг о друга («мыть посуду»).*

Вымыл блюдце и стакан  
И закрыл покрепче кран.

*Разгибать пальцы из кулачка, начиная с мизинца. Выполнять имитирующие движения.*

### ПОСУДА

Девочка Иринка порядок наводила.

Девочка Иринка кукле говорила:  
(Показать большой палец.)

«Салфетки должны быть в салфетнице.

Масло должно быть в масленке,  
Хлебушек должен быть в хлебнице,  
А соль? Ну, конечно, в солонке!»  
(Поочередно соединять большой палец с остальными.)

### ДОМАШНИЕ ЖИВОТНЫЕ

Довольна корова своими телятами,  
Овечка довольна своими ягнятами,  
Кошка довольна своими котятами.  
Кем же довольна свинья?  
Поросятами!

*Показать поочередно пальцы, начиная с больших, сначала на одной, затем на другой руке.*

Довольна коза своими козлятами,  
А я довольна своими ребятами!

### ДОМАШНИЕ ПТИЦЫ

Есть у курицы цыпленок,  
У гусыни есть гусенок,  
У индюшки – индюшонок,  
А у утки есть утенок.  
У каждой мамы малыши,  
Все красивы, хороши!

*Большим пальцем поочередно касаться остальных, начиная с мизинца.*

*Показать все пальчики, «играя» ими.*

### БЕЛОЧКА

Прыгает по веточкам  
Невеличка-белочка.  
Мелькает хвостик среди ветвей.  
Кто угонится за ней?

*Большим пальцем поочередно  
касаться остальных пальцев,  
выполняя упражнения сначала  
одной, затем другой рукой.*

### КТО СПИТ ЗИМОЙ?

Медведь в берлоге крепко спит,  
Всю зиму до весны сопит.  
Спят зимою бурундук,  
Колючий ежик и барсук.  
Только зайнышке не спится –  
Убегает от лисицы.  
Мелькает он среди кустов,  
Напетлял – и был таков!

*Сжимать пальцы в кулачок,  
начиная с мизинца.*

*Показать большой палец,  
вращая его.*

*Соединить большой палец  
правой руки с указательным  
пальцем левой и наоборот.*

### ЗДРАВСТВУЙ!

Здравствуй, котенок!  
Здравствуй, козленок!  
Здравствуй, щенок!  
Здравствуй, утенок!  
Здравствуй, веселый,  
Смешной поросенок!

*Разгибать пальцы, начиная  
с мизинца, шевелить каждым  
пальцем, приветствуя животных.*

### ПЕРЕЛЕТНЫЕ ПТИЦЫ

Тили-тели, тили-тели –  
С юга птицы прилетели!  
Прилетел к нам скворушка –  
Серенькое перышко.  
Жаворонок, соловей  
Торопились: кто скорей.  
Цапля, лебедь, утка, стриж,

*Скрестить большие пальцы,  
помахать ладошками.*

*Поочередно сгибать пальцы  
на обеих руках, начиная с мизинца  
левой руки.*

Аист, ласточка и чиж –  
Все вернулись, прилетели,  
Песни звонкие запели!

*Снова, скрестив большие  
пальцы, помахать ладошками.  
Указательным и большим  
пальцами сделать «клюв» –  
«птицы поют».*

### ТРАНСПОРТ

Будем пальчики сгибать –  
Будем транспорт называть:  
Машина, вертолет,  
Трамвай, автобус, самолет.  
Пять пальцев мы в кулак зажали,  
Пять видов транспорта назвали.

*Сжимать и разжимать  
пальчики.*

*Поочередно разжимать  
пальчики, начиная с мизинца.*

*Сжать пальцы в кулачок, на-  
чиная с большого.*

### ЧТО ПРИНЕС НАМ ПОЧТАЛЬОН?

Что принес нам почтальон?  
С толстой сумкой ходит он.  
Перевод, журнал, газету,  
В бандероли – две кассеты  
И письмо от тети Вали,  
Чтоб ее приезда ждали.

*Сжимать и разжимать кулачки.  
«Шагать» пальчиками по столу.*

*На каждое наименование  
загибать по одному пальчику,  
начиная с большого.*

### НАСЕКОМЫЕ

Дружно пальчики считаем –  
Насекомых называем:  
Бабочка, кузнечик, муха,  
Это жук с зеленым брюхом.  
Это кто же тут звенит?  
Ой, сюда комар летит!  
Прячьтесь!

*Сжимать и разжимать пальцы.*

*Поочередно сгибать пальцы  
в кулачок, начиная с большого.  
Вращать мизинцем.*

*Спрятать руки за спину.*

### ДОМ И ВОРОТА

На поляне дом стоит. *«Дом» из соединенных пальчиков.*  
Ну а к дому путь закрыт. *«Ворота» из сложенных ладошек.*  
Мы ворота открываем, *Ладони развернуть друг к другу.*  
В этот домик приглашаем. *«Дом» из соединенных пальчиков.*

### В ДОМИКЕ

Стол стоит на толстой ножке, *Собрать из пальчиков «стол»,*  
Рядом стульчик у окошка, *затем «стул», обеими руками*  
Два бочонка под столом. *сделать «бочонки», затем ла-*  
Вот такой я видел дом! *донями сделать «дом».*

### ЗАЙЦЫ

Скачет зайка косою *Изобразить зайчика правой*  
Под высокой сосной, *рукой, а дерево – левой рукой.*  
Под другою сосной  
Скачет зайка второй.

### КОЗЫ

Идет коза рогатая, *Изобразить козу правой*  
Идет коза бодатая. *рукой, затем левой рукой;*  
К ней другая спешит, *потрясти кистями («коло-*  
Колокольчиком звенит. *кольчиками»).*

### ПТИЧКИ

Птички полетели, *Изобразить птичек,*  
Крыльями махали, *их полет (махи ладонями*  
На деревья сели, *с широко расставленными*  
Вместе отдыхали. *пальчиками), деревья.*

### ДРУЖБА

Дружат в нашей группе *Пальцы рук соединяются*  
Девочки и мальчики. *ритмично в «замок».*

Мы с вами подружим,  
Маленькие пальчики.  
Раз, два, три, четыре, пять,

*Ритмичное касание одноимен-*  
*ных пальцев обеих рук.*  
*Поочередное касание одноимен-*  
*ных пальцев, начиная с мизинцев.*

Начинай считать опять:  
Раз, два, три, четыре, пять.  
Мы закончили считать,  
Можем мы теперь играть,  
Бегать, прыгать, танцевать.

*Руки вниз, встряхнуть кистями.*  
*Произвольные движения.*

### ЗАСОЛКА КАПУСТЫ

Мы капусту рубим,

*Резкие движения прямыми кистями рук вниз и вверх.*

Мы морковку трем,

*Пальцы рук сжаты в кулаки.*  
*Движение кулаков к себе и от себя.*

Мы капусту солим,

*Движение пальцев, имитирующее посыпание солью из щепотки.*

Мы капусту ждем.

*Интенсивное сжатие пальцев обеих рук в кулаки.*

От засолки, не от скуки,  
Ох, устали наши руки!

*Встряхивания кистями и пальцами рук.*

### ЛИСА И ЗАЯЦ

Лиса крадется.

*Все пальцы медленно шагают по столу вперед.*

Заяц убегает.

*Перебирая пальцами, быстро двигаться назад.*

### В ПРЯТКИ ПАЛЬЧИКИ ИГРАЛИ

В прятки пальчики играли  
И головки убирали.  
Вот так, вот так,  
И головки убирали.

*Ритмичное сгибание, разгибание пальцев.*  
*Поочередное сгибание каждого пальчика на обеих руках.*

### ИГРА

- Кто приехал? *Пальцы обеих рук складываются кончиками вместе.*
- Мы, мы, мы! *Быстро хлопаем кончиками больших пальцев.*  
*Кончики больших пальцев прижаты друг к другу, а кончики остальных пальцев одновременно быстро хлопают.*
- Мама, мама, это ты? *Хлопаем кончиками больших пальцев.*
- Папа, папа, это ты? *Хлопаем кончиками указательных пальцев.*
- Да, да, да! *Хлопаем кончиками больших пальцев.*
- Братец, братец! Это ты? *Хлопаем кончиками средних пальцев.*
- Да, да, да! *Хлопаем кончиками больших пальцев.*
- Ах, сестричка! Это ты? *Хлопаем кончиками безымянных пальцев.*
- Да, да, да! *Хлопаем кончиками больших пальцев,*
- Все мы вместе! *Хлопаем мизинцами, хлопаем всеми пальцами.*
- Да, да, да!

### СМЕШНЫЕ ЧЕЛОВЕЧКИ

*Дети делятся на пары – мальчик и девочка.*

- Бежали мимо речки *«Человечки»-пальчики бегут по «дорожкам» – рукам детей, стоящих напротив друг друга.*
- Смешные человечки. *Пальчиками «попрыгать» по плечам друг друга.*
- Прыгали-скакали, *Ласково положить руки на щеки рядом стоящего друга.*
- Солнышко встречали, *Сложить «мостик» из рук.*
- Забрались на мостик *Постучать кулачками.*
- И забили гвоздик,

Потом бултых в речку!

*Наклониться и свободно покачать руками.*

Где же человечки?

*Спрятать пальчики под мышки друг друга.*

### ТЕТЯ РАЗЫГРА

Девочки и мальчики,  
Где же ваши пальчики?

*Спрятать руки за спину.*

Пошли пальчики с утра

*Пошевелить пальцами.*

В гости к тете Разыгра.

*Похлопать в ладоши.*

На скамеечке сидели

*На большом пальце левой руки «посидеть» каждым пальцем правой руки, начиная с мизинца.*

Да в окошечко глядели,

*Сложить «окошечки» перед глазами из пальцев.*

Напились чаю, чаю-разыграю,

*Чередовать хлопки и показывать большие пальцы.*

Солнышку ладошку

*Погладить ладошки, слегка массируя их.*

Погладили немножко,

*Выпрямить и расставить пальцы обеих рук.*

Пальчики подняли –

Лучиками стали.

### ДВЕ ПОДРУЖКИ

На лужайке две подружки:

*Похлопать по коленям,*

«Ква-ква-ква, ква-ква-ква»,

*похлопать в ладоши.*

Две зеленые лягушки:

*Похлопать по коленям,*

«Ква-ква-ква,

*похлопать в ладоши.*

Ква-ква-ква!»

*Притопнуть одной ногой.*

Хором песни распевают:

*Сложить ладони и чуть-чуть «приоткрыть» их – это ротик.*

«Ква-ква-ква,	<i>Похлопать в ладоши.</i>
Ква-ква-ква»,	<i>Несколько раз притопнуть ногой.</i>
И спокойно спать мешают:	<i>Погрозить пальцем.</i>
«Ква-ква-ква,	<i>Похлопать в ладоши.</i>
Ква-ква, ква!»	<i>Сделать один притоп.</i>

### ДОМ

На опушке дом стоит.	<i>Сложить ладони «домиком» над головой.</i>
На дверях замок висит.	<i>Сомкнуть ладони «в замок».</i>
За дверями стоит стол.	<i>Накрыть правой ладонью кулачок левой руки.</i>
Вокруг дома – частокол.	<i>Руки перед собой, пальцы расставить.</i>
– Тук-тук-тук! Дверь открой!	<i>Постучать кулачком по ладони.</i>
– Заходите, я не злой!	<i>Руки в стороны, ладони вверх.</i>
Славный я, хороший,	<i>Погладить рядом стоящего друга.</i>
Погладь меня немножко!	

### СЕМЬЯ МОГУЧАЯ

В одном лесу дремучем	<i>Покачать руками над головой – «деревья».</i>
Жила семья могучая.	<i>Сложить ладони «в замок».</i>
У них был дом огромный	<i>Соединить пальцы – «крыша».</i>
И крыша с трубой темной.	<i>Поднять средние пальцы – «труба».</i>
Из трубы – в колечки дым:	<i>«Колечки» из пальцев.</i>
Плим, плим, плим...!	<i>Пощелкать пальцами.</i>

### БАРАБАНЩИКИ

Пара барабанов,	<i>Ладони поочередно</i>
Пара барабанов	<i>ударяют о край стола.</i>
Била бурю.	
Пара барабанов,	
Пара барабанов	
Била бой.	

### БОБРЫ

Идут бобры	<i>Обе ладони лежат на столе, затем поочередно одна сжимается в кулак, другая – распрямляется и т. д.</i>
В сыры боры.	
Водовоз вез воду	<i>Обе ладони лежат на столе.</i>
Из-под водопровода.	<i>Одновременно с произнесением скороговорки правая рука скользит по столу и очерчивает круг, а левая скользит вверх-вниз.</i>

### ФЛАЖОК

Я в руке флажок держу  
И ребятам им машу.

*Четыре пальца (указательный, средний, безымянный и мизинец) вместе, большой опущен вниз. Тыльная сторона ладони – к себе.*

### ЛОДКА

Лодочка плывет по речке,  
Оставляя на воде колечки.

*Обе ладони поставлены на ребро, большие пальцы прижаты к ладоням (как ковшик).*

### ПАРОХОД

Пароход плывет по речке,  
И пыхтит он, словно печка.

*Обе ладони поставлены на ребро, мизинцы прижаты (как ковшик), а большие пальцы подняты вверх.*

### СТУЛ

Ножки, спинка и сиденье –  
Вот вам стул на удивленье.

*Левая ладонь – вертикально вверх. К ее нижней части представляется кулачок (большим пальцем к себе).*

*Если ребенок легко выполняет это упражнение, можно менять положение рук попеременно на счет «раз».*

### СТОЛ

У стола четыре ножки,  
Сверху крышка, как ладошка.

*Левая рука – в кулачок. Сверху на кулачок опускается ладошка.*

*Если ребенок легко выполняет это упражнение, можно менять положение рук: правая ладонь в кулачке, левая – сверху кулачка. Можно делать попеременно на счет «раз».*

### СКВОРЕЧНИК

Скворец в скворечнике живет  
И песню звонкую поет.

*Ладони поставлены вертикально друг к другу, мизинцы прижаты (как лодочка), а большие пальцы загнуты вовнутрь.*

### КОРЗИНКА

В лес корзинку я беру  
И грибы в нее кладу.

*Ладони – на себя, пальчики переплетаются, и локотки разводятся в стороны. Ладони как бы разъезжаются, и между пальцами образуются зазоры. Большие пальчики образуют ручку.*

### СОБАКА

У собачки острый носик,  
Есть и шейка, есть и хвостик.

*Правая ладонь – на ребро, на себя. Большой палец – вверх. Указательный, средний и безымянный – вместе. Мизинец попеременно опускается и поднимается.*

### ЗАЙКА И БАРАБАН

Зайка взял свой барабан  
И ударил: трам-трам-трам.

*Пальчики – в кулачок. Указательный и средний пальцы – вверх, они прижаты. Безымянным и мизинцем стучим по большому пальцу.*

### ЗАЙКА И ЗЕРКАЛО

Зайка в зеркальце глядит  
И ушами шевелит.

*Левая ладонь – кверху, делаем «козу». Сверху на нее накладываем правую руку, которая тоже изображает «козу» (тыльной стороной вверх). Выставляем вверх и вниз средние и безымянные пальцы обеих рук и двигаем ими в противоположные стороны.*

### КОЗА

У козы торчат рога,  
Может забодать она.

*Внутренняя сторона ладони опущена вниз. Указательный и мизинец выставлены вперед. Средний и безымянный прижаты к ладони и обхвачены большим.*

### ГУСЬ

Гусь стоит и все гогочет,  
Ущипнуть тебя он хочет.

*Предплечье вертикально. Ладонь под прямым углом. Указательный палец опирается на большой. Все пальцы прижаты друг к другу.*

### КУРОЧКА

Куручка прыг на крыльцо:  
– Я снесла тебе яйцо.

*Ладонь располагается горизонтально. Большой и указательный пальцы образуют глаз. Следующие пальцы накладываются друг на друга в полусогнутом положении.*

### ОСЫ

Осы любят сладкое,  
К сладкому летят.  
И укусят осы,  
Если захотят.

*Выставить средний палец, зажать его между указательным и безымянным, вращать им в разные стороны.*

### ПТЕНЧИКИ В ГНЕЗДЕ

Птичка крылышками машет  
И летит к себе в гнездо.  
Птенчикам своим расскажет,  
Где она взяла зерно.

*Обхватить все пальчики правой руки левой ладонью и ими шевелить.*

### КРАБ

Краб ползет по дну,  
Выставив свою клешню.

*Ладони – вниз, пальцы перекрещены и опущены вниз. Большие пальцы – к себе. Передвигаем на пальчиках ладони сначала в одну сторону, затем – в другую.*

### ЗАМОК

Пальцы сплетем  
И замок мы получим.  
Повторим еще,  
И получится лучше.

*Ладони прижаты друг к другу. Пальцы переплетены. Перебираем ими.*

### ДЕРЕВО

У дерева ствол,  
На стволе много веток,

А листья на ветках  
Зеленого цвета.

*Прижать руки тыльной стороной друг к другу. Пальцы расставлены и подняты вверх. Шевелить кистями и пальцами.*

### ПТИЧКА

Пальчики – головка,  
Крылышки – ладошка.

*Ладони повернуты к себе, большие пальцы выпрямлены от себя и переплетены (как бы цепляются друг за дружку), большие пальцы – головка, остальные сомкнутые пальцы – крылья. Помахать ими.*

### ВОЛК И ЛИСА

Серый волк бежит по лесу,  
А за ним бежит лиса.  
Поднялись у них трубою  
Два пушистеньких хвоста.

*«Волк». Делаем «пароходик», большие пальцы разводим в стороны. Указательные пальцы сгибаются внутрь ладоней и образуют лоб, а остальные в виде «лодочки» – верхнюю и нижнюю челюсти.*

*«Лиса». Выполняем то же самое, но внутрь ладони сгибаем еще мизинцы, чтобы мордочка у лисы была острее. Большие пальцы чуть сгибаем. Одна фигурка вытекает из другой.*

### КРОКОДИЛ

Крокодил плывет по речке,  
Выпучив свои глаза.  
Он зеленый весь, как тина,  
От макушки до хвоста.

*Ладонь выставлена вперед горизонтально (параллельно полу). Большой палец под ладонью. Указательный и мизинец согнуты («глаза») и прижаты соответственно к среднему и безымянному.*



### МОИ ПАЛЬЧИКИ РАССКАЖУТ

Мои пальчики расскажут, *Круговые движения рук.*  
Все умеют, все покажут.  
Пять их на моей руке, *Поочередное потирание*  
Все делать могут, *пальчиков.*  
Всегда помогут.  
Они на дудочке играют, *Имитирующие движения.*  
Мячик бросают,  
Белье стирают,  
Пол подметают,  
Они считают,  
Щиплют, ласкают,  
Мои пальцы на руке. *Поднять руки вверх.*

\* \* \*

*По очереди, на каждую строчку растирать попеременно каждый пальчик.*

У Лариски – две редиски.  
У Алешки – две картошки.  
У Сережки-сорванца –  
Два зеленых огурца.  
А у Вовки – две морковки.  
Да еще у Петьки  
Две хвостатых редьки.

*В. Волина*

### ХЛОПКИ В ЛАДОШИ

Ребенок выполняет хлопки в ладоши, вначале подражая взрослому, а потом по его словесному указанию (перед собой, над головой, за спиной) в положении стоя, сидя на корточках, лежа на животе и на спине. Взрослый задает темп, вначале медленный, потом с ускорением.

### ИГРА С ПАЛЬЧИКАМИ

Ребенок сидит перед взрослым на стуле. Взрослый читает стихи, сопровождая чтение последовательным загибанием пальцев на обеих руках. Ребенок подражает ему, а в дальнейшем самостоятельно выполняет упражнение:

– Мой мизинчик, где ты был?  
– С безмянным щи варил,  
А со средним кашу ел,  
С указательным запел.  
А большой меня встречал  
И конфеткой угощал.  
Указательный на правой  
Вел в поход нас всей оравой.  
Средний брат несет рюкзак,  
Безмянный ходит так,  
А мизинец стал играть,  
Братьев слушать приглашать.  
Правый же большой плясал  
И на танец приглашал.  
Один, два, три, четыре, пять!

*Ребенок разгибает пальцы и начинает новую игру или повторяет эту.*

### ОЛАДУШКИ

*Ребенок сидит на стуле перед взрослым и под песенку взрослого повторяет за ним движения.*

Пальчик о пальчик – тук да тук. (2 раза.)  
Хлопай, хлопай, хлопай! (Хлопают в ладоши.)  
Ножками топай, топай! (2 раза.)  
Спрятались, спрятались! (Закрывают лицо руками.)  
Пальчик о пальчик – тук да тук. (2 раза.)

### ЛАКОМКА

*Левую руку сжать в кулак, положить на стол (вертикально), слегка приоткрыв сверху. Указательный и средний пальцы правой руки изображают кошку. «Кошка» подкрадывается к горшку. Со словами «Сунув голову в горшок» указательный и средний пальцы правой руки вводятся в кулак левой руки. На слова «Ой-ой-ой! Ай-яй-яй! Не вынуть голову» кулак левой руки, сжимая пальцы правой, поднимается вверх. На слова «Бумс! Бац...» руки разводятся в стороны.*

Стоит на кухне за столом  
Горшок со свежим молоком.  
Тайком пробралась в кухню кошка  
Отведать молока немножко.  
Наклонилась, пьет вершок,  
Сунув голову в горшок.  
А потом – ой-ой-ой! Ай-яй-яй! –  
Не вынуть голову.  
Бежит кошка во двор,  
Натолкнулась на забор.  
Бумс! Бац! Тук, тук, ток!  
Расколосся тот горшок.  
Побежала кошка в дом  
Опять за вкусным молоком.  
Опса, гопса, гопса-са,  
Вот такие чудеса.

### ПРОГУЛКА

Пошли пальчики гулять,

А вторые догонять.

*Пальцы обеих рук сжаты в кулаки, большие пальцы опущены вниз и как бы прыжками двигаются по столу.*

*Ритмичные движения по столу указательными пальцами.*

Третьи пальчики бегом,  
А четвертые – пешком.  
Пятый пальчик поскакал  
И в конце пути упал.

*Движения средних пальцев в быстром темпе.  
Медленные движения безымянных пальцев по поверхности стола.  
Ритмичное касание поверхности стола обоими мизинцами.  
Хлопок обоими кулаками по поверхности стола.*

### ЖУРАВЕЛЬ

Долгоногий журавель

На мельницу ездил,

Диковинку видел:

Коза муку мелет,

Козел засыпает,

А маленькие козленочки

Муку выгребают.

А барашки – крутые рожки

В дудочку играют.

А сороки-белобоки

Пошли танцевати.

А вороны-стережены

Пошли примечати.

Ножками топ-топ.

Глазками хлоп-хлоп.

*Идем, высоко поднимая ноги, взмахивая руками (крыльями).*

*Правой рукой обхватываем запястье левой; левую руку поворачиваем влево-вправо.*

*Левой рукой обхватываем правую.*

*Правую руку поворачиваем влево-вправо.*

*Описываем двумя ладонями восьмерку, лежащую на боку.*

*Руки на уровне лица.*

*Играем на «дудочке».*

*Соединяем по очереди все пальцы с большими.*

*Становимся в пары, касаемся друг друга правыми ладонями.*

*Кружимся, слегка приседая.*

*Меняем руки, кружимся в другую сторону.*

*Топаем.*

*Хлопаем.*

### ПАЛЬЧИКИ

В гости к пальчику большому  
Прибегали прямо к дому  
Указательный и средний,  
Безымянный и последний –  
Сам мизинчик-малышок  
Постучался на порог.  
Вместе пальчики – друзья!  
Друг без друга им нельзя!

*Пальцы сжаты в кулак. Вы-  
ставляем большие пальцы и ше-  
велим ими, «шалашик».*  
*Прижимаем к большим паль-  
цам те, о которых идет речь.*  
*Пальцы сжаты в кулак, шеве-  
лим выставленными мизинца-  
ми, стучим кулак о кулак.*  
*Перехватываем правой рукой  
кисть левой; затем наоборот  
(повторить).*  
*Пальцы одной руки соединяем  
с пальцами другой.*

### ФОМА

Стучит, бренчит на улице:  
Фома едет на курице,  
Тимошка на кошке  
По кривой дорожке.

– Куда, Фома, едешь?  
Куда погоняешь?  
– Еду сено косить.  
– На что тебе сено?

– Коровок кормить.  
– На что тебе коровы?  
– Молоко доить.  
– А зачем молоко?

– Ребятток кормить.

*Идем приставным шагом,  
на каждый шаг – хлопок.*  
*Изображаем кошку.*  
*Рисуем правой рукой кривую  
линию.*  
*Разводим руки в стороны:  
сначала правую, затем левую.*  
*«Косим».*  
*Разводим руки, на лице удив-  
ление.*  
*Руки на поясе.*  
*Разводим руки.*  
*«Доим».*  
*Поднимаем плечи, выражаем  
удивление.*  
*Показываем на стоящих в кру-  
гу детей.*

### ЩИ

Чищу овощи для щей.  
Сколько нужно овощей?  
Три картошки,  
Две морковки,  
Луку полторы головки,  
Да петрушки корешок,  
Да капустный кочешок.  
Потеснись-ка ты, капуста,  
От тебя в кастрюле густо!  
Раз!  
Два!  
Три!  
Огонь зажжен,  
Кочерыжка,  
Выйди вон!

*Вертикальные движения руками,  
словно отряхиваем их от земли.*  
*Загибаем три пальца на левой руке.*  
*Загибаем еще два пальца.*  
*Загибаем пальцы на правой руке.*  
*Загибаем еще один палец на пра-  
вой руке.*  
*Загибаем еще один палец.*  
*Раздвигаем руки в стороны.*  
*Выставляем большие пальцы рук,  
потом указательные – другие  
в кулаке.*  
*Хлопаем.*  
*Руки на поясе.*  
*Правая рука показывает на дверь.*

*М. Бородинская*

### ВАЛЕРКА

Взял  
Валерка  
Тарелку.  
Взял  
Валерка  
Поднос.  
Мне  
Валерка  
Тарелку  
На подносе  
Принес.

*Руки сжаты в кулаки на уровне груди.*  
*Раскрываем правую ладонь.*  
*Раскрываем левую ладонь, сгибаем кисть  
правой руки к себе.*  
*Сгибаем кисть левой руки к себе.*  
*Раскрываем правую ладонь.*  
*Раскрываем левую ладонь.*  
*Далее движения повторяются в той же  
последовательности.*

### ЧТО ДЕЛАТЬ ПОСЛЕ ДОЖДИКА?

- Что делать после дождика? *Соединяем по очереди все пальцы с большими.*
- По лужицам скакать! *Щепоть одной руки приставляем в центр ладони другой.*
- Что делать после дождика? *Соединяем все пальцы рук по очереди с большими.*
- Кораблики пускать! *Рисуем обеими руками восьмерку.*
- Что делать после дождика? *Соединяем все пальцы с большими.*
- На радуге *Руки перед грудью, кисти опущены вниз, каждая рука очерчивает дугу.*
- Качаться. *Качаемся из стороны в сторону.*
- Что делать после дождика? *Соединяем все пальцы с большими.*
- Да просто улыбаться! *Улыбаемся!*

### ЧТО КОМУ ПРАВИТСЯ?

- «Эй, смотри, смотри, у речки *Все беремся за руки, показываем волну.*
- Сняли кожу человечки!» – *Гладим тыльную сторону то одной, то другой руки.*
- Крикнул чижик молодой. *Соединяем с большими пальцами по очереди все пальцы.*
- Подлетел и сел на вышке, – *Машем «крыльями», приседаем.*
- Смотрит: голые детишки *Хлопаем в ладоши, потом правой ладонью – о левую ладонь соседа.*
- С визгом плещутся водой.
- Чижик клюв раскрыл *Щепоть раскрываем и закрываем.*
- В волнение, *Пожимаем плечами, разводим руки.*
- Чижик полон удивленья: *Перекрестные движения рук и ног.*
- «Ах, какая детвора!

- Ноги – длинные болталки,  
Вместо крылышек две палки, *Шевелим пальцами рук.*  
Нет ни пуха, ни пера!»  
Из-за ивы смотрит заяц *Лицо прикрыто ладонями, выглядываем.*  
*Качаем головой, удивляемся.*
- И качает, как китаец,  
Удивленно головой:  
«Вот умора! Вот потеха!» *Руки на талии, приседаем с поворотом влево, затем вправо.*  
*Показываем «хвостик» руками.*  
*Проводим ладонями от плеч до кистей.*
- Нет ни хвостика,  
Ни меха... *Показываем два раза по десять.*  
*Держимся руками за голову, качаем головой.*
- Двадцать пальцев!  
Боже мой...» *Вращаем кисти.*  
*Приставляем к глазам пальцы, как бинокль.*
- А карась в осоке слышит,  
Глазки выпучил и дышит: *Машем левой, потом правой рукой.*
- «Глупый заяц, глупый чиж!  
Мех и пух, скажи, пожалуй...» *Шевелим пальцами то левой, то правой руки.*
- Вот чешуйку б не мешало! *Руки на талии, повороты влево, затем вправо.*
- Без чешуйки, брат, шалишь!» *Грозим пальцем, улыбаемся.*
- Саша Черный*

### СОБАКА

- У собаки острый носик, *Правая ладонь на ребро, на себя.*  
Есть и шейка, *Большой палец вверх, указательный, средний, безымянный вместе.*  
Есть и хвостик. *Мизинец попеременно опускается и поднимается («лает собака»).*

### БЕГАЛИ КОТЯТА

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

*Кончик указательного пальца сильно вдавить в подушечку большого пальца.  
Делать сильные щелчки в воздух (3 раза).  
Щелчки выполнять средним пальцем и безымянным.*

### КОГОТОЧКИ

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

*Поджать подушечки пальцев правой руки к верхней части ладошки.  
Произносить громко «мяу!» 2–3 раза.  
Теперь левой рукой. Затем двумя руками.*

### ЗАЙЧИК

Зайка серый скачет ловко.  
В лапке у него морковка.

*Указательный и средний пальцы развести в стороны, остальные – сжать в кулачок.*

### ЗАЙЧИК И КОЛЬЦО

Прыгнул зайнышка с крылечка  
И в траве нашел колечко.  
А колечко непростое –  
Блестит, словно золотое.

*Пальцы в кулачок, развести в стороны указательный и средний пальцы – «ушки».  
Средний и большой пальцы соединить в кольцо, остальные пальцы развести в стороны.*

### ВЕСЕЛЫЙ ОРКЕСТР

Кот играет на баяне,  
Зайка наш – на барабане.

*Имитировать игру на баяне, барабане, трубе.*

Ну а мишка на трубе  
Поиграть спешит тебе.  
Если станешь помогать,  
Будем вместе мы играть.

### УЛИТКА-КРОШКА

У улитки-крошки  
Подрастают рожки.  
Научу ее ходить,  
Если будут ножки.

*Пальцы в кулачок, указательный и мизинец выдвинуть.  
Продвигаться медленно вперед.  
«Улитка» шевелит «усиками».*

### ДЕТКИ

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

*Поднять кисть правой (левой) руки вверх.  
Широко раздвинуть пальцы и поочередно сгибать их в кулачок, начиная с большого пальца.*

### ОЧКИ ТЕТИ ВАЛИ

– 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. Соединить их. «Смотрим» в «очки».*

### НОЖКИ

Топ-топ-топ,  
Топают ножки.  
Это мы пришли в мастерскую  
По дорожке.

*Указательный и средний пальцы «ходят» по столу, двигаясь вперед.*

### ПАЛЬЧИКИ ЗДОРОВАЮТСЯ

Я здороваюсь везде: *Кончиком большого пальца правой руки поочередно касаться кончиков других пальцев.*  
Дома и на улице.  
Даже «здравствуй!» говорю *Прodelать то же самое с левой рукой.*  
Я соседской курице.

### НА РАБОТУ

Большой палец встал один. *Сжать пальцы в кулачок.*  
Указательный – за ним. *Поочередно разгибать их.*  
Средний будит безымянный. *Выполнить разгибание пальцев.*  
Тот поднял мизинчик малый. *Выполнить разгибание пальцев.*  
Встали братцы все – «Ура!» *Широко расставить пальцы в стороны.*  
На работу им пора.

### КИСТОЧКА

Мягкой кисточкой покрашу *Соединить все подушечки пальцев руки.*  
Стульчик, стол и кошку *Движениями пальцев и запястья раскачивать кисть справа налево и наоборот.*  
Машу.

### ВЕЕР

Солнце светит очень ярко, *Соединить прямые пальцы рук.*  
И ребятам стало жарко. *Расслабить руки от локтя, превратив в большой веер.*  
Достаем красивый веер – *Обмахивать лицо «веером».*  
Пусть прохладною повеет.

### БОЛЬШОЙ БРАТЕЦ

Покажи уменье другу, *Четыре пальца правой руки (кроме большого) сжать в кулак. Большой палец поднять вверх и выполнять круговые движения.*  
Покружись-ка ты по кругу!

### ФЛОМАСТЕР

Фломастер я в руках катаю, *Действия выполняем в соответствии со словами.*  
Между пальчиков верчу.  
Непременно каждый пальчик  
Быть послушным научу.

### КАРАНДАШ

Покатаю я в руках *Между большим и указательным пальцами.*  
Карандаш немножко.  
Станьте ловкими скорей, *Между ладонями катаем карандаш.*  
Пальчики, ладошки.

### ДОРОЖКИ

Трудно пальчик мне вести *Указательный палец вперед, остальные – в кулачок. Пальцем проводим прямую линию по столу.*  
Прямо по дорожке,  
Так и хочется ему  
Спрятаться в ладошке.

Я ему грожу, грожу, *«Грозим» указательным пальцем.*  
Я его стыжу, стыжу.  
Пальчик постыдился,  
Взял и научился. *«Рисуем» прямые, волнистые, ломаные линии, (можно на карточках).*

### ЗАМОК

Пальцы сплетем, *Ладони прижать друг к другу.*  
И замок мы получим. *Пальцы переплетены.*  
Повторим еще, *Перебираем ими.*  
И получится лучше.

### СТУЛЬЧИК

Стульчик ты из рук сложи *Левая ладонь вертикально вверх.*  
И детишкам покажи. *Правую руку в кулачок и прижать к ладошке большим пальцем к себе.*

Дом мы строим  
Выше, выше!

Есть окошки в нем

И крыша.

### ДОМИК

*Создать угол – «крышу» – пальцами обеих рук, соединив их подушечками под углом, – «окно».*

*Раздвинуть шире запястья, а локти прижать к туловищу.*

*Получится «дом».*

### ШАРИК

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 «шар». Когда воздух «выходит», принять исходное положение.*

### ЛОДОЧКА КАЧАЕТСЯ

Долго лодочку качало.  
Ветер стих, и лодка встала.

*Ладонь руки – вверх, сложить «лодочкой». Плавно двигать кисть руки влево-вправо.*

### КРЮЧОЧКИ

Крепко держатся дружочки,  
Не разжать нам их крючочки.

*Сцепить мизинцы обеих рук друг с другом, как два крючка (безымянными, средними, указательными и большими пальцами).*

### ЗДРАВСТВУЙ

Здравствуй, солнце золотое!  
Здравствуй, небо голубое!

*Пальцами правой руки по очереди «здороваемся» с пальцами*

Здравствуй, вольный ветерок! *левой руки, похлопывая друг*  
Здравствуй, маленький дубок! *друга кончиками.*  
Мы живем в одном краю –  
Всех я вас приветствую!

### СОЛНЦЕ

Солнце утром рано встало,  
Всех детишек приласкало.

*Ладошки скрестить. Пальцы широко раздвинуть, образуя «солнце с лучами».*

### ДОЖДИК

Дождик, дождик,  
Полно лить,  
Малых детушек  
Мочить!

*Подушечки правой руки прижать к столу. Попеременно постукивать ими по столу. «Крыша» над головой из ладошек.*

### ДЕРЕВЬЯ

Здравствуй, лес,  
Дремучий лес,  
Полный сказок и чудес!

*Поднять обе руки ладонями к себе. Широко расставить пальцы.*

### ПЕТУШОК

Петушок, петушок,  
Золотой гребешок,  
Маслена головушка,  
Шелкова бородушка.

*Наклон кисти с карандашом вверх-вниз, «рисует» спиралевидную линию; указательным пальцем поглаживаем карандаш сверху, затем средним пальцем – снизу.*

### КУРОЧКА ПИЛА ВОДИЦУ

Наша курочка гуляла,  
Травку свежую щипала.

*Поставить руку локтем на стол. Пальцы сложить в виде клюва.*

И пила водицу  
Прямо из корытца.

Ты, утенок, не пищи!  
Лучше маму поищи.

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!

*Ритмично наклонять кисть руки  
вниз, поднимать вверх – «пьет»  
куроочка.*

#### УТЕНОК

*Сжимать в кулачки и раз-  
жимать пальцы обеих рук.  
Можно использовать резино-  
вые игрушки.*

#### УТЯТА

*Поочередно сгибать все паль-  
цы правой руки (затем левой),  
начиная с большого.*

*Ритмично сгибать и разги-  
бать пальцы обеих рук.*

#### ПТИЧКИ ПРИЛЕТАЛИ

Птички прилетали,  
Крыльями махали.  
Сели. Посидели  
И дальше полетели.

*Пальцами обеих рук произво-  
дит движения вверх-вниз.  
Сжать пальцы в кулачок.  
Взмахи «крыльями».*

#### ПТЕНЧИКИ В ГНЕЗДЕ

Улетела птица-мать  
Малышам жуков искать.  
Ждут малютки-птицы  
Мамины гостинцы.

*Машут «крыльями».  
«Малыши» – пальцы руки обхва-  
тить левой ладонью. Получается  
«гнездо».  
Шевеление пальцами правой руки.*

#### СОРОКА

Сорока, сорока,  
Научи меня летать,  
Невысоко,  
Недалеко,  
Чтобы солнышко видать.

*Ладони раскрыты, большие паль-  
цы переплетены, машем кистями  
рук, как крыльями.  
Руку поднимаем вверх.  
Кисть руки прикладываем к глазам.  
Рисуем в воздухе круг.*

#### ЖУК

Я веселый майский жук.  
Знаю все сады вокруг,  
Над лужайками кружу,  
А зовут меня Жу-жу...

*Сжать кулачок.  
Указательный палец и мизи-  
нец развести в стороны  
(«усы»). Шевелить «усами».*

#### КОМАРИК

Не кусай, комарик злой!  
Я уже бегу домой.

*Сжать кулачок. Указатель-  
ный палец выдвинуть вперед –  
«хоботок». Мизинец и боль-  
шой пальцы, расслабив, опу-  
стить вниз (это «лапки»).*

#### ОСА

Оса села на цветок.  
Пьет она душистый сок.

*Вытянув указательный палец  
правой руки, вращать паль-  
цем, затем то же – пальцем  
левой руки.*

#### БАБОЧКА

Бабочка-коробочка,  
Улетай под облачко.  
Там твои детки  
На березовой ветке.

*Скрестить запястья обеих  
рук и прижать ладони тыль-  
ной стороной друг к другу.  
Пальцы прямые. «Бабочка  
сидит». Имитировать полет  
«бабочки».*



*Движения выполняются по образцу, производятся одной рукой, другой рукой, затем двумя руками одновременно.*

1. **«Жук»**. Локти опираются на стол, указательный палец вытянут, остальные пальцы плотно прижаты к ладони, движения производятся указательным пальцем по кругу – «жук летит». Аналогично упражнение проводится с другими пальцами.

2. **«Змея»**. Локти опираются на стол, указательный палец вытянут, остальные пальцы плотно прижаты к ладони, движения производят указательным пальцем, имитируя движения змеи. Аналогично упражнение проводится с другими пальцами.

3. **«Зайчик»**. Локти опираются на стол, указательный и средний пальцы вытянуты и направлены вверх, остальные пальцы плотно прижаты к ладони, движения производятся вытянутыми пальцами – «зайчик шевелит ушками».

4. **«Коза»**. Локти опираются на стол, указательный палец и мизинец вытянуты и направлены вперед от себя, остальные пальцы плотно прижаты к ладони, движения производятся вытянутыми пальцами – «козлик бодается».

5. **«Козлик»**. Локти опираются на стол, большой палец и мизинец вытянуты и направлены вперед от себя, остальные пальцы плотно прижаты к ладони, движения производятся вытянутыми пальцами – «козлик бодается».

6. **«Кошка»**. Локти опираются на стол, указательный палец и мизинец вытянуты и слегка согнуты, средний и безымянный пальцы плотно прижаты большим к ладони, движения производятся вытянутыми пальцами – «ушки шевелятся».

7. **«Бочонок»**. Локти опираются на стол, пальцы, кроме большого, плотно прижаты друг к другу и смыкаются с ладонью, движения производятся большим пальцем – «бочонок открывается – закрывается».

8. **«Цветок»**. Локти опираются на стол, пальцы плотно прижаты друг к другу, ладонь направлена вверх, пальцы медленно раскрываются.

9. **«Лягушка»**. Локти опираются на стол, указательный палец и мизинец согнуты и оттянуты назад, средний и безымянный пальцы плотно прижаты к ладони, большой палец приложен к ним горизонтально. Движения производятся указательным пальцем и мизинцем – «лягушка спит – проснулась».

10. **«Крокодил»**. Локти опираются на стол, указательный палец и мизинец согнуты и оттянуты назад, средний и безымянный пальцы вытянуты вперед, большой палец прижимается к ним снизу – «пасть». Движения производятся вытянутыми пальцами – «крокодил кушает».

11. **«Улитка»**. Положить руки на стол, поднять указательный и средний пальцы, остальные плотно прижаты к столу. Поднятые пальцы двигаются – «улитка шевелит рожками».

12. **«Сова»**. Локти опираются на стол, указательный, средний и безымянный пальцы согнуты так, чтобы подушечки были прижаты к основанию пальцев, большой палец и мизинец расставлены в стороны. Ими производятся движения – «сова летает».

Дополнительно можно использовать перебирание круп, пуговиц, бусинок и т. д.; шнуровку; работу с пластилином, глиной, ножницами; оригами.

13. **«Ковшик»**. Обе ладони соединены ребрами на столе, кончики пальцев левой и правой рук соприкасаются, большие пальцы прижаты к указательным пальцам.

14. **«Пароход»**. Обе ладони соединены ребрами на столе, кончики пальцев левой и правой рук соприкасаются, большие пальцы подняты вверх – труба парохода.

15. **«Гнездо с яйцами»**. Обе руки соединены в том же положении, что и в предыдущем упражнении, но большие пальцы опущены внутрь.

16. **«Крыша дома».** Локти опираются на стол, ладони направлены вверх, пальцы обеих рук плотно прижаты и соприкасаются подушечками, кисти максимально раздвинуты.

17. **«Скворечник».** Локти опираются на стол, ладони направлены вверх, пальцы обеих рук немного согнуты и соприкасаются подушечками, большие пальцы загнуты внутрь ладоней.

18. **«Очки».** Локти опираются на стол, пальцы обеих рук собраны в кольцо и соединены.

19. **«Ворота».** Локти опираются на стол, ладони направлены вверх, подушечки среднего и безымянного пальцев обеих рук соединены, указательные пальцы и мизинец выпрямлены, большие пальцы плотно прижаты к указательным.

20. **«Мостик».** Локти опираются на стол, средний, безымянный пальцы и мизинец обеих рук плотно прижаты и соединяются горизонтально подушечками, указательные пальцы вытянуты вверх, большие пальцы прижаты к ним.

21. **«Корни».** Локти опираются на стол, ладони прижаты тыльной стороной, пальцы опущены вниз.

22. **«Мельница».** Локти опираются на стол, ладони направлены вверх, пальцы обеих рук вытянуты и переплетены. Движения производят вытянутыми пальцами, не расцепляя их, – «мельница работает».

23. **«Корзинка».** Ладони направлены к себе, пальцы обеих рук переплетены внутрь ладоней, большие пальцы замкнуты в кольцо.

24. **«Колокольчик».** Локти опираются на стол, ладони направлены вверх, пальцы обеих рук переплетены, средний палец правой руки опущен вниз – «язычок колокольчика».

25. **«Кулачок».** Рука лежит на столе тыльной стороной. Поочередно сжимают в кулачок пальцы, начиная с большого, и разжимают, начиная с мизинца.

26. **«Здравствуй, пальчик».** Локти опираются на стол, все пальцы поочередно прикасаются к большому подушечками – «здороваются».

27. **«Человечек бежит».** Указательный и средний пальцы выпрямлены, остальные прижаты к ладони большим пальцем. Выпрямленные пальцы передвигаются по столу.

28. **«Бинокль».** Локти опираются на стол, ладони подняты вверх, большие пальцы соединены горизонтально. Остальные пальцы, начиная с указательного, поочередно приставляют к большим (движения рук могут быть как одновременные, так и последовательные) до образования «бинокля».

29. **«Мишка косолапый».** Все пальцы, кроме среднего, стоят на столе, средний согнут и приподнят вверх – «голова медведя». Выполняют движения поочередно большим и указательным пальцами – безымянным и мизинцем, как бы имитируя походку медведя.

30. **«Игра на рояле».** Ладони лежат на столе в позе пианиста (пальцы слегка согнуты). Попеременно постукивают первым – вторым, первым – пятым пальцами.

31. **«Краб».** Ладони направлены вниз, пальцы переплетены внутрь, большие пальцы направлены к себе. «Краб» движется по столу влево-вправо путем поочередной перестановки большого пальца правой руки – остальных пальцев правой руки – большого пальца левой руки – остальных пальцев левой руки.

### Развитие реципрокной координации движений рук

1. **«Стул».** Локти опираются на стол. Левая ладонь поднята вертикально вверх, пальцы плотно сжаты. Правая рука согнута в кулак и приставлена к нижней части ладони левой руки, затем положение рук меняется.

2. **«Стол».** Левая рука, согнутая в кулак, ребром стоит на столе. Правая рука выпрямлена, накрывает сверху левую. Затем положение рук меняется.

3. «Указатель». Локоть левой руки опирается на стол, ладонь повернута к себе, пальцы сложены в кулак, большой палец отставлен в сторону. Правая рука выпрямлена, ладонь вниз, пальцы плотно прижаты. Пальцы правой руки прикасаются в горизонтальном положении к основанию мизинца левой руки. Затем положение рук меняется.

4. «Птенцы». Левая рука лежит на столе ладонью вверх, пальцы прижаты и выпрямлены вверх. Правой рукой обхватываем пальцы левой. Затем положение рук меняется.

5. «Прятки». Локти опираются на стол, ладони прижаты тыльной стороной. Левая рука согнута в кулак и находится сзади правой (прячется), ладонь правой руки выпрямлена. Затем положение рук меняется.

6. «Рисование». Одновременно одной рукой рисуют круги, другой – квадраты.

#### МЫ УЧИМСЯ ПИСЬМУ

Мы учимся письму. Для чего и почему?	<i>Руками указывают на тетрадь.</i>
Из крючков, из крючков, Из кружков, из кружков	<i>Пальцами делают крючки. Пальцами делают кружки.</i>
Сможем буквы написать.	<i>Имитируют написание букв.</i>
Если будем мы стараться, Буквы будут получаться.	<i>Руки на поясе, наклон головы в стороны.</i>
Пальцы наши потрудились И немножко утомились.	<i>Двигать пальцами, сгибая и разгибая их, затем кисти без движения повисают.</i>
Дружно мы их встряхнем И опять писать начнем	<i>Встряхивают кисти рук. Сгибают и разгибают пальцы рук.</i>

#### ЕЖИК

Ежик топал по дорожке  
И грибочки нес в лукошке.  
Чтоб грибочки сосчитать,  
Нужно пальцы загигать.

*Загигать по очереди пальцы  
сначала на левой, потом  
на правой руке. В конце уп-  
ражнения руки должны  
быть сжаты в кулачки.*

#### СПОР

Два большие пальца спорят:  
Кто главней из них двоих.  
Не дадим случиться ссоре  
И помирим тут же их.

*Сжать руки в кулачки, сбли-  
зить их и поместить перед  
грудью. Затем вытянуть  
вверх большие пальцы, сги-  
бать и разгибать их. Произ-  
нося последнюю строчку  
четверостишия, сцепить  
большие пальцы друг с другом.*

#### СТРАШНЫЙ ЗВЕРЬ

Пальцы в гости приходили,  
Тук, тук, тук – стучались  
в дверь.  
Только дверь им не открыли:  
Думали, там страшный зверь.

*Постукивают по парте по-  
душечками всех десяти паль-  
цев одновременно.*

#### ГАММА

Ножки вместе, ровно спину.  
Мы сидим за пианино.  
Мы разучиваем гамму.  
Ножки вместе, спинку прямо.

*Держат кисти рук над партой  
и по очереди слегка ударяют  
каждым пальцем о парту, как  
будто играют гаммы.*

#### ЦЫПЛЕНОК

Бедный маленький цыпленок  
Кушать захотел спросонок.  
Он по парте клювом бьет,  
Будто бы пшено клюет.

*Постукивают по парте по-  
душечкой мизинца правой ру-  
ки. Затем то же самое про-  
деляют левой рукой.*

### В ГОСТЯХ

Мы приходим к пальцам в гости. *Постучать по парте подушечкой безымянного пальца правой руки. Затем то же самое проделать левой рукой.*

Пальцы строят новый дом.  
Безымянный в стену гвозди  
Забивает молотком.  
Руки мы на стол положим,  
Повернем ладонью вверх.  
Безымянный палец тоже  
Хочет быть не хуже всех.

*Положить правую руку на парту ладонью вверх, сгибать и разгибать безымянный палец. Затем проделать то же самое левой рукой.*

### УДАВ

Как-то маленький удав  
Захотел залезть под шкаф.  
Он под шкафом растянулся,  
А потом в клубок свернулся.

*Положить правую руку на парту ладонью вверх, сгибать и разгибать указательный палец. Затем проделать то же самое левой рукой.*

### СНОРОВКА

Работать палец наш большой  
Умеет очень хорошо.  
Как этот палец гнется ловко!  
Какая у него сноровка!

*Положить правую руку на парту ладонью вверх, сгибать и разгибать большой палец. Затем проделать то же самое левой рукой.*

### КРАН

Вот протек на кухне кран.  
Капли капают в стакан.  
Подскажите, как нам быть?  
Что нам в кране заменить?

*Постукивают по парте подушечкой среднего пальца правой руки. Затем то же самое проделывают левой рукой.*

### ДЯТЕЛ

Вдруг в лесу раздался стук.  
Это дятел долбит сук.  
Он деревья не калечит,  
Он деревья клювом лечит.

*Постукивают по парте подушечкой указательного пальца правой руки. Затем то же самое проделывают левой рукой.*

### ДОЖДЬ

Что такое, что мы слышим?  
Это дождь стучит по крыше.  
А теперь пошел сильнее  
И по крыше бьет быстрее.

*Постукивают по парте подушечкой большого пальца правой руки. Затем то же самое проделывают левой рукой.*

### КАПИТАН

Почему же наш большой  
Крутит, вертит головой?  
Он на судне капитан –  
Изучает океан.

*Сжать правую руку в кулачок, вытянуть большой палец вверх и вращать им сначала в одну, а потом в другую сторону. Затем то же самое повторить левой рукой.*

### ПОМОЩНИК

Палец указательный  
Умный и внимательный.  
Занят делом постоянно.  
Он – помощник капитана.

*Сжать правую руку в кулачок, вытянуть указательный палец вверх и вращать им сначала в одну, а потом в другую сторону. Затем то же повторить левой рукой.*

### МАТРОС

Средний пальчик наш – матрос,  
Мачту он на борт принес.  
Чтоб он весел был в пути,  
Надо пальцем покрутить.

*Сжать правую руку в кулачок, вытянуть средний палец и вращать им сначала в одну, а потом в другую сторону. Затем то же повторить левой рукой.*

### КОК

Безымянный палец – кок,  
Он испек большой пирог.  
Поперчил и посолил  
И вокруг него ходил.

*Сжать правую руку в кулачок и стараться вращать безымянным пальцем сначала в одну, а потом в другую сторону. Затем то же самое повторить левой рукой.*

### ЗАРЯДКА

Средний вытянули палец  
И немного покачали –  
Вправо-влево, вверх и вниз,  
А теперь, дружок, согнись!

*Сжать правую руку в кулачок и вытянуть средний палец. Потом покачать им вправо-влево, вверх-вниз и согнуть – разогнуть несколько раз. Затем то же самое повторить левой рукой.*

Безымянным покачать  
Будет трудно нам опять.  
На него не обижайся,  
Просто с ним позанимайся.

*Сжать правую руку в кулачок и вытянуть безымянный палец вперед. Покачать им вверх-вниз. Затем то же самое повторить левой рукой.*

### ПРЫГ ДА СКОК

Посмотрите, что за пальчик!  
Ловко прыгает, как зайчик.  
На бревно и на пенек  
Скок да прыг и прыг да скок!

*Сжать правую руку в кулачок, вытянуть мизинец вверх и покачать им во всех направлениях. Затем повторить то же самое левой рукой.*

### ЮНГА

Наш мизинец – это юнга.  
Он сейчас прямой, как струнка.  
Юнга трудится весь день –  
Нам крутить его не лень.

*Сжать правую руку в кулачок, вытянуть мизинец и вращать им сначала в одну, а потом в другую сторону. Затем повторить то же самое левой рукой.*

### ВАНЬКА-ВСТАНЬКА

Поскорей на палец глянь-ка,  
Да это просто ванька-встанька.  
Палец скачет вверх и вниз,  
Он получит первый приз.

*Сжать правую руку в кулачок, вытянуть большой палец и покачать им во всех направлениях. Затем то же самое повторить левой рукой.*

### ЧАСЫ

Долго маятник качался  
И совсем не утомлялся.  
Это вовсе не игрушка,  
А часы, часы с кукушкой!

*Опустить руку, сжать пальцы в кулачок, вытянуть указательный палец и покачать им. Затем то же самое повторить левой рукой.*

### КРОЛИК

Как-то раз ушастый кролик  
Вместе с братцем сел за столик.  
Столик был высоковат,  
Только ушки и торчат.

*Опустив локоть, опереться подушечками указательного и среднего пальцев правой руки в край парты и нажимать на нее, выгибая пальцы. Затем повторить то же самое левой рукой.*

### РЕПА

Репа здесь у нас растет.  
Открывай пошире рот.  
Нужно рот сильнее открыть,  
Чтобы репу проглотить.

*Согнуть правую руку, опустить локоть вниз (кисть смотрит вверх). Потом согнуть руку в запястье и левой рукой медленно отгибать вниз большой палец, стараясь прижать его к запястью. Затем повторить то же самое с левой рукой.*

### МАЛЫШИ

Вася, Петя, Миша, Боря  
Сели рядом на заборе.  
Малыши сидят, мечтают,  
Вместе ножками качают.

*Упражнение лучше выполнять стоя. Немного приподнять руки, так что кисти смотрят вниз, и активно «качать» восемью пальчиками (без больших). Когда указательный идет вперед, мизинец идет назад.*

### НОЖНИЦЫ

Пара ножниц есть у нас,  
Пригодятся нам не раз.  
Кто из нас такой отважный,  
Что разрежет лист бумажный?

*Сжать оба кулачка, вытянуть указательные и средние пальцы, как бы образуя две пары ножниц. Затем «резать» ими воображаемую бумагу.*

### РОЖКИ

Идет по парте человек,  
Переставляет ножки.  
А если ножки смотрят вверх,  
Что получилось? Рожки.

*Сжать правую руку в кулачок, затем разогнуть указательный и средний пальцы и «идти» ими по парте. Произнося две последние строчки четверостишия, поднимать два раздвинутых пальца вверх. Затем то же самое повторить левой рукой.*

### ШАЛОСТИ

Вот за партами ребята  
Расшалились, как котята:  
Парты пальчиками трут,  
Словно лапками скребут.

*Раздвинуть пальцы обеих рук и поставить их подушечками на парту. Затем тереть пальцами парту, подтягивая их к ладони.*

### КРОСС

Мы бежим сегодня кросс.  
Кто обгонит? Вот вопрос.  
Обогнать мы всех хотим  
И бежим, бежим, бежим.

*Прижать подушечку большого пальца правой руки к подушечке указательного пальца левой, а подушечку указательного пальца правой руки – к подушечке большого пальца левой и поместить их над предыдущей парой. Затем расцепить нижнюю пару и поменять пары местами.*

### С ДОБРЫМ УТРОМ!

Наши пальчики проснулись.

*Руки на столе, перед грудью согнуты в локтях.*

С добрым утром!

*Руки вверх, локти на столе, пальцы напрячь, широко развести в стороны.*

*Пальцы рук переплести (рукопожатие).*

Потянулись, потянулись.

*Не разжимая пальцев, руки вверх, потянуться.*

Стали дружно умываться,

*Ладони потереть друг о друга, имитируя намыливание.*

Полотенцем вытираться.

*Поочередные скользкие движения руками от основания тыльной стороны кисти к кончикам пальцев.*

Каждый пальчик вытираем,

*Каждый пальчик массируется (имитируется процесс вытирания рук).*

Ни один не забываем.

Дружно делаем зарядку!

*Пальцы рук переплетены, вращательные движения кистями рук вперед и назад. Пальцы расслаблены, взмахи кистями.*

И уселись за тетрадку.

*Руки на парте, согнуты в локтях.*

### КАПУСТКА

Мы капустку рубим-рубим,

*Движения прямыми ладонями вверх-вниз, поочередное поглощение подушечек пальцев,*

Мы капустку солим-солим,

*потирать кулачок о кулачок.*

Мы капустку трем-трем,

*Сжимать и разжимать кулачки.*

Мы капустку жмем-жмем.

### МАЛАНЬЯ

У Маланьи, у старушки, *Хлопки в ладоши: то правая, то левая рука сверху.*  
Жили в маленькой избушке *Сложит руки углом, показывая «избушку».*  
Семь сыновей, *Показать семь пальцев.*  
Все без бровей, *Очертить брови пальцами.*  
Вот с такими ушами, *Расставленные в стороны ладони поднести к ушам.*  
Вот с такими носами, *Показать длинный нос двумя ладонями с расставленными в стороны пальцами.*  
Вот с такой головой, *Очертить большой круг вокруг головы.*  
Вот с такой бородой! *Показать руками большую окладистую бороду.*  
Они не пили и не ели, *Одной рукой поднести ко рту «чашку», другой – «ложку».*  
На Маланью все глядели *Держа руки у глаз, похлопать пальцами, как ресницами.*  
И все делали вот так... *Дети показывают загаданные действия.*

### БОЖЬИ КОРОВКИ

Божьей коровки папа идет,  
Следом за папой мама идет,  
За мамой следом детишки идут,  
Вслед за ними самые малышки бредут.  
Красные юбочки носят они,  
Юбочки с точками черненькими.  
Папа семейку учиться ведет,  
А после школы домой заберет.

*На первую строчку всеми пальцами правой руки «шагать» по столу, на вторую – то же левой рукой. На третью и четвертую – обеими руками вместе. На пятую – пожать ладони, пальцы прижать друг к другу. На шестую – постучать указательными пальцами по столу. На седьмую и восьмую – всеми пальцами обеих рук «шагать» по столу.*

\* \* \*

Пальцы делают зарядку,  
Чтобы меньше уставать.  
А потом они в тетрадке  
Будут букочки писать.

*Дети вытягивают руки вперед, сжимают и разжимают кулачки. Повторяют упражнение несколько раз.*

\* \* \*

Дружно пальчики сгибаем,  
Крепко кулачки сжимаем.  
Раз, два, три, четыре, пять –  
Начинаем разгибать.

*Дети вытягивают руки вперед, сжимают пальцы в кулачки как можно сильнее, а затем расслабляют их и разжимают. Повторяют упражнение несколько раз.*

\* \* \*

Пальцы вытянулись дружно,  
А теперь сцепить их нужно.  
Кто из пальчиков сильнее?  
Кто другие сожмет быстрее?

*Дети сцепляют выпрямленные пальцы обеих рук (без большого) и, не сгибая, сильно прижимают их друг к другу, зажимая каждый палец между двумя другими. Затем опускают руки и слегка трясут ими. Повторяют упражнение несколько раз.*

\* \* \*

Наши пальцы сжались тесно,  
Что такое? Интересно!  
Видно, им прохладно стало,  
Их укроем одеялом.

*Дети сжимают левую руку в кулачок, а правой обхватывают его и сильно сжимают. Затем меняют руки. Потом опускают руки и слегка трясут ими. Повторяют упражнение несколько раз.*

\* \* \*

Мы наши пальчики сплели  
И вытянули ручки.  
Ну а теперь мы от Земли  
Отталкиваем тучки.

*Упражнение выполняют стоя. Дети сплетают пальцы, вытягивают руки ладонями вперед, а потом поднимают их вверх и тянутся как можно выше.*

\* \* \*

Пальцы – маленький отряд –  
Бодро выстроились в ряд.  
Все из нашего полка.  
Достают до потолка.

*Упражнение выполняют стоя. Дети поднимают руки над головой и тянутся вверх, вытягивая пальцы.*

\* \* \*

Только уставать начнем,  
Сразу пальцы разожжем,  
Мы пошире их раздвинем,  
Посильнее напряжем.

*Дети вытягивают руки вперед, раздвигают пальцы, напрягают их как можно сильнее, а затем расслабляют, опус-*

*кают руки и слегка трясут ими. Повторяют четверостишие несколько раз.*

\* \* \*

Палец очень удивлялся.  
Как он главным оказался?  
Мы-то знаем хорошо –  
Потому что он большой!

*Дети сжимают правую руку в кулачок, вытягивают большой палец вверх, сгибают его и разгибают. Затем то же самое проделывают левой рукой. Повторяют упражнение несколько раз.*

\* \* \*

Покажите пальцем зайца,  
Книжку, яблоко, орех.  
Указательному пальцу  
Все известно лучше всех.

*Дети сжимают правую руку в кулачок, вытягивают вверх указательный палец, сгибают его и разгибают. Затем то же самое проделывают левой рукой. Повторяют упражнение несколько раз.*

\* \* \*

Средний палец выгнул спину –  
Как он гнется хорошо!  
Средний палец – самый длинный,  
Только все же не большой.

*Дети сжимают правую руку в кулачок, вытягивают средний палец, сгибают его и разгибают. Затем проделывают то же левой рукой. Повторяют упражнение несколько раз.*

\* \* \*

Безмянный и мизинец  
Очень сильно подружились.  
Безмянный спину гнет,  
А мизинец лишь кивнет.



Если же согнуть мизинец,  
Безымянный выгнет спину.

*Дети пытаются согнуть по очереди безымянный палец и мизинец. Если не получается совсем, можно сгибать их одновременно. Затем проделывают то же самое другой рукой. Повторяют упражнение несколько раз.*

\* \* \*

Пальчик наш привык к порядку,  
Утром делает зарядку:  
Раз наклон и два наклон –  
Вот как ловко скачет он.

*Дети кладут правую руку на парту ладонью вверх, сгибают и разгибают мизинец. Затем проделывают то же самое левой рукой. Повторяют упражнение несколько раз.*

\* \* \*

Руку мы на стол положим,  
Повернем ладонью вверх.  
Безымянный палец тоже  
Хочет быть не хуже всех.

*Дети кладут правую руку на парту ладонью вверх, сгибают и разгибают безымянный палец. Затем проделывают то же самое левой рукой. Повторяют упражнение несколько раз.*

\* \* \*

Мы сгибаем средний палец.  
Ах, какой чудесный танец!  
Раз-два, раз-два, раз-два-три –  
Как он пляшет, посмотрите.

*Дети кладут правую руку на парту ладонью вверх, сгибают и разгибают средний палец. Затем проделывают то же самое левой рукой. Повторяют упражнение несколько раз.*

94

## КАК ЖИВЕШЬ?

– Как живешь?  
– Вот так!  
– Как идешь?  
– Вот так!  
– А бежишь?  
– Вот так!

*Показать большой палец.*

*Прошагать двумя пальцами по ладони.*

*Согнуть руки в локтях и сделать движение, как при беге.*

– Ночью спишь?  
– Вот так!  
– Как берешь?  
– Вот так!  
– А даешь?

*Руки под щеку, согнуть голову.*

*Ладонь в кулачок.*

*Ладонь раскрыть.*

– Вот так.  
– А как грозишь?  
– Вот так.  
– А как молчишь?

*Погрозить соседу пальцем.*

*Прикрыть рот ладонями.*

\* \* \*

*Кисти обеих рук подняты вверх, основания кистей прижаты друг к другу, пальцы образуют «цветок». Раскрывается цветок – пальцы по очереди, друг за другом расходятся в стороны; потом в том же порядке возвращаются в исходное положение.*

*Солнышко поднимается – цветочек раскрывается,  
Солнышко садится – цветочек спать ложится.*

\* \* \*

Мы писали, мы писали,  
Наши пальчики устали.  
Вы скачите, пальчики,  
Как солнечные зайчики.

*Кисти рук сжимают в кулаки, потом разжимают.*

*Постукивание подушечками пальцев о парту попеременно каждым.*

95

Прыг-скок, прыг-скок –  
Прискакали на лужок.  
Ветер травушку качает,  
Влево-вправо наклоняет.

Вы не бойтесь ветра, зайки,  
Веселитесь на лужайке.

*Движение пальцами те же,  
но в заданном ритме.*

*Поднимают руки вверх и на-  
клоняют их поочередно вле-  
во-вправо.*

*Руки поднимают вверх, паль-  
цы рук полусогнуты. Плавно  
опускают руки вниз, выпол-  
няя вращательные движения  
кистями рук.*

### ПОСЛУШНЫЕ ПАЛЬЧИКИ

Наши пальчики сплетем



• Сплести паль-  
чики между  
собой.

И соединим ладошки.



• Соединить  
ладошки.

А потом, как только  
можем,  
Крепко-накрепко  
их сожмем.



• Сильно сжать  
ладошки.

### ПАЛЬЧИК ВЫШЕЛ ПОГУЛЯТЬ

Пальчик вышел  
погулять,  
Ключ забыл  
с собою взять.



• Раздвинуть паль-  
чики на обеих ла-  
дошках.

Что он делает теперь?  
Просто он стучится  
в дверь.



• Одновременно  
сгибать пальцы  
на обеих руках,  
касаясь подушеч-  
ками соответст-  
вующей ладони.

Без пальто  
гулял глупышка,  
И замерз он,  
как ледышка.  
Чтобы пальчик  
отогреть,  
Будем мы его тереть.



• Растирать ми-  
зинец левой руки  
указательным  
и средним пальца-  
ми правой, то же  
самое делать с ми-  
зинцем правой руки.

### КРОКОДИЛ

Как-то раз  
по речке Нил  
Плыл огромный  
крокодил,  
Рядом вынырнул  
другой,  
Закричал ему:  
«Постой!»



• На каждой руке  
соединить попар-  
но указательный  
и средний пальцы,  
мизинец и безы-  
мянный пальцы.

## ДОЖДЬ

Что такое? Что мы слышим?  
Это дождь идет по крыше.  
А теперь пошел быстрее  
И по крыше бьет сильнее.



• Стучать по краю стола подушечкой правой руки, а затем левой попеременно.

Руки вытянем вперед,



• Вытянуть руки вперед.

А потом свои ладошки  
Развернем наоборот



• Развернуть ладошки тыльными сторонами.

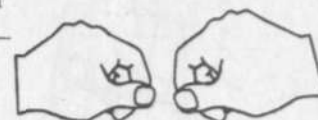
И похлопаем немножко.



• Хлопать тыльными сторонами ладоней.

## ВЕСЕЛЫЕ ЛЯГУШКИ

Две веселые лягушки  
Ни минутки не сидят —



• Сжать пальцы в кулачки и положить их на стол пальцами вниз.

Ловко прыгают подружки,  
Только брызги вверх летят.



• Резко распрямить пальцы и положить ладони на стол.  
• Резко сжать пальцы в кулачки и положить их на стол пальцами вниз.

\*\*\*

Идет по столу человек,  
Переставляет ножки.



• Сжать кулачки, разогнуть указательный и средний пальцы на обеих руках.  
• Переставлять пальчики по столу попеременно.  
• Поднять вверх указательный и средний пальцы на обеих руках.  
• Двигать пальчиками попеременно.

А если ножки смотрят вверх,  
То получились рожки.



### МОЯ СЕМЬЯ



*Сжать пальчики  
в кулачки.*

Этот пальчик – дедушка.



*Разжать большой  
палец.*

Этот пальчик – бабушка.



*Разжать указа-  
тельный палец.*

Этот пальчик – папочка.



*Разжать средний  
палец.*

Этот пальчик – мамочка.



*Разжать безы-  
мянный пальчик.*

Этот пальчик – деточка.



*Разжать мизинец.*

### АСТРА

Ладонь выставить вперед горизонтально полу. Пальцы собрать в «щепоть» – астра закрыта. Развести пальцы в стороны – астра открыта.



### ОСА

Выставить средний палец, зажать его между указательным и безымянным.



### СОБАКА

Ладонь поставить на ребро, большой палец выпрямить и поднять вверх. Остальные пальцы сомкнуть.



### КОГОТКИ

Ладонь поставить вертикально вверх. Кончики пальцев слегка согнуть и развести в стороны.



### ТРУБА

Руки сжать в кулачок, оставив круглые отверстия внутри. Поставить кулачок на кулачок.



### РАКИ

Ладони поставить горизонтально. Указательный и средний пальцы развести в стороны. Остальные пальцы прижать к ладони.



### ПТЕНЧИКИ В ГНЕЗДЕ

Все пальцы правой руки обхватить левой ладонью.



### ШАРИК

Все пальчики обеих рук соприкасаются друг с другом кончиками подушечек, образуя шарик.



### ЩУКА

Ладонь выставить вперед горизонтально полу. Большой палец под ладонью, остальные пальцы прижать друг к другу.



### ФЛАЖКИ

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



### НА ПОСТОЙ

*Ладони сомкнуты. Мизинцы – «дети» (говорят тоненьким голосом). Безымянные пальцы – «мама» (говорит обычным голосом). Средние пальцы – «папа» (говорит низким голосом). Указательные пальцы – «солдаты» (говорят басом). Скрещенные большие пальцы – «порог избы».*

Ночь, в избе все спят.



Раздается стук.

Солдаты. Тук-тук!

*Указательные пальцы постукивают друг о друга.*



Д е т и. Кто там?  
Постукивают друг  
о друга мизинцы.



С о л д а т ы.  
Два солдата пришли переночевать! Постукивают  
указательные пальцы.

Д е т и.  
Спросим у мамы.  
Мама!

Постукивают мизинцы.

М а м а. Что, дети?  
Постукивают  
безымянные пальцы.



Д е т и.  
Два солдата пришли переночевать! Постукивают мизинцы.

М а м а.  
Спросите у папы!

Д е т и. Папа!

Постукивают безымянные.  
Постукивают мизинцы.

П а п а.  
Что, дети?  
Постукивают средние пальцы.



Д е т и.  
Два солдата пришли переночевать! Постукивают мизинцы.

П а п а. Впустите! Постукивают средние пальцы.

Д е т и. Входите! Постукивают мизинцы.

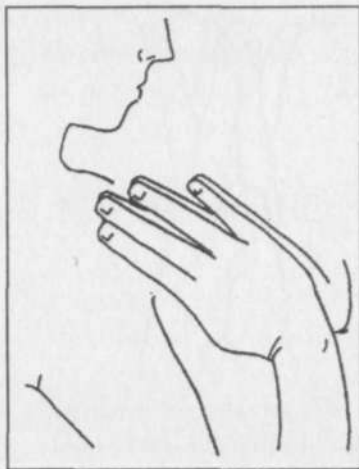
С о л д а т ы. Ах, какая благодать,  
что пустили ночевать!

Указательные  
пальцы «пляшут»,  
совершая  
перекрестные  
движения.

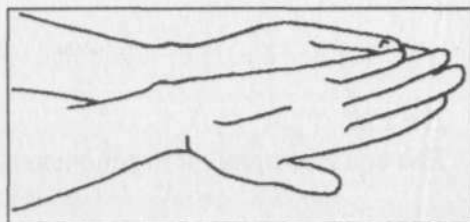


С о л д а т ы. Войдем!

Сомкнутые ладони  
поворачиваются пальцами  
к груди.



Затем следует  
быстрый полуоборот  
рук так, чтобы  
соприкоснулись тыльные  
стороны ладоней.  
Руки вытягиваются вперед.



#### УТРЕЧКО

Утро настало, солнышко встало.

*(Ладони скрещены, пальцы раздвинуты, образуют солнышко с лучами.)*

– Эй, братец Федя, разбуди соседей.

*(Кулак правой руки сжат, большой палец совершает круговые движения. Левая ладонь снизу, поддерживают кулак. Пальцы вытянуты.)*

– Вставай, Большак!

*(Щелчок по указательному пальцу левой руки.)*

– Вставай, Указка!

*(Щелчок по указательному пальцу левой руки.)*

– Вставай, Середка! *(Щелчок по среднему пальцу.)*

– Вставай, Сиротка! *(Щелчок по безымянному пальцу.)*

– И Крошка-Митрошка! *(Щелчок по мизинцу.)*

– Привет, Ладонь! *(Щелчок в центр ладони.)*

Все потянулись и проснулись.

*(Руки поднимаются вверх, пальцы вытягиваются и быстро шевелятся.)*

При повторении игры руки поменять.

#### РАЗОТРУ ЛАДОШКИ

Разотру ладошки сильно,  
Каждый пальчик покручу.

*(Растирание ладоней; захватить каждый пальчик у основания и вращательными движениями дойти до ногтевой фаланги.)*

Поздороваясь с ним сильно

И вытягивать начну.

Руки я затем помою,

*(Потереть ладошкой о ладошку.)*

Пальчик в пальчик я вложу,

На замочек их закрою *(Пальцы в «замок».)*

И тепло поберегу.

Выпущу я пальчики,

*(Пальцы расцепить и перебирать ими.)*

Пусть бегут, как зайчики.

\* \* \*

#### ВОЛШЕБНЫЕ ПАЛЬЧИКИ

Вот помощники мои,

Их, как хочешь, поверни.

Раз, два, три, четыре, пять –

Не сидится им опять.

Постучали, повертели

И работать захотели.

*Дети отдельно массируют каждый пальчик, приговаривая при этом слова:*

Этот пальчик хочет спать,

Этот пальчик лег в кровать,

Этот рядом прикорнул,

Этот пальчик уж уснул,

А другой давненько спит.

Кто у нас еще шумит?

Тише, тише, не шумите.  
Пальчики не разбудите.  
Утро ясное придет,  
Станут птички распевать.  
Просыпайся, детвора!  
Работать пальчикам пора!

### МЫШКИ

Утром мышки проснулись,  
(Пальчики рук по столу переступают, изображая мышек.)  
Улыбнулись, потянулись,  
Быстро сделали зарядку:  
Лапки вверх, лапки вниз,  
На носочки поднялись,  
Лапки ставят на бочок,  
На носочки скок-скок-скок,  
А затем вприсядку,  
Чтоб окрепли лапки.

### УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ПАЛЬЧИКОВОЙ ГИМНАСТИКИ

1. «Дед» – обведите руками сверху вниз воображаемую бороду.
2. «Баба» – изобразите, как подвязывают под подбородком уголки платка.
3. «Репка» – двумя руками сверху вниз нарисуйте в воздухе круг с заостренным кончиком внизу – по форме репы.
4. «Бантик» – сложите пальцы обеих рук щепотью и соедините кончики пальцев в виде восьмерки.
5. «Шарик» – округлите ладони, расставив пальцы так, чтобы кончиками они касались друг друга.
6. «Собака» – средний, безымянный и большой пальцы вытяните, соедините подушечки – это «морда» собачки. Указательный палец и мизинец поднимите вверх – это «уши».

7. «Кошка» – средний и безымянный пальцы соедините с большим так, чтобы получилось колечко – это «мордочка» кошки. Указательный палец и мизинец приподнимите – так торчат кошачьи ушки.

8. «Мышка» – кончики среднего и безымянного пальцев соединить с большим пальцем. Указательный и мизинец согнуть и прижать кончиками к среднему и безымянному пальцам.

9. «Лягушка» – сожмите руку в кулак (большой палец спрячьте) – получится «голова» лягушки. Высвободите указательный палец и мизинец, слегка согните их – у лягушки появились «глаза».

10. «Зайчик» – пальцы сжать в кулачок, а затем, выставив вверх указательный и средний пальцы, пошевелить «ушами».

11. «Волк» – соедините ладони так, чтобы большие пальцы оказались поднятыми вверх и слегка разведенными в сторону. Это волчьи «уши». Согните указательные пальцы – это волчий «лоб». Остальные пальцы образуют «морду».

12. «Лиса» – упражнение «Лиса» выполняется так же, как и упражнение «Волк». Однако лисья мордочка острее, чем волчья, поэтому придется согнуть не только указательные пальцы, но и средние. Большие пальцы, изображающие уши, чуть согните.

13. «Медведь» – обопритесь всеми пальцами, кроме среднего, на стол – это «ноги» медведя. Средний палец согните – получится медвежья «голова».

14. «Печка» – согните пальцы под прямым углом к ладоням; большой палец левой руки согните и «спрячьте»; средний палец, безымянный и мизинец правой руки положите поверх пальцев левой руки, большой палец прижмите к указательному, а указательный вытяните – это «печная труба».

15. «Окошко» – пальцы обеих рук округлите и сложите в виде овального окошка.



16. «*Елочка*» – развернув ладони к себе, переплести пальцы так, чтобы они оказались на ладонях. Затем вывернуть ладони от себя, показывая «елочку» другим детям.

17. «*Грибок*» – на вертикально поставленный кулачок одной руки опустить округленную ладонь другой. Затем поменять руки.

18. «*Ягода*» – левой рукой изобразите ветку с ягодами. Для этого расслабьте кисть, пальцы опустите вниз. Пальцами правой руки «снимайте» с веточек ягоды по очереди с каждой маленькой веточки-пальчика.

19. «*Пирожки*» – перекладывайте из руки в руку воображаемые пирожки.

20. «*Пенек*» – кулак, поставленный на стол.

21. «*Корзина*» – пальцы переплести «замочком». Ладони повернуть лицом и слегка округлить, соединив над ними большие пальцы, – это «ручка корзинки».

22. «*Корова*» – пальцы сожмите в кулак, а указательный и мизинец раздвиньте в разные стороны – получатся «рога».

23. «*Лошадь*» – правую ладонь держите горизонтально, тыльной стороной наружу – это «морда» лошади. Поднимите большой палец. Сверху обхватите правую ладонь левой, большой палец левой руки поднимите. Большие пальцы обеих ладоней – это «уши», остальные пальцы левой ладони – это «грива».

24. «*Горошек*» (*бобы*) – постучать указательным пальцем по столу.

25. «*Стул*» – левую руку согнуть в локте и держать вертикально. К нижней части ладони приставить сжатую в кулачок правую руку. Затем поменять руки.

26. «*Веник*» – кончиками расставленных пальцев водить по столу слева направо и справа налево, словно веником подметаете пол.

27. «*Моем посуду*» – положите одну ладонь на другую и делайте круговые движения, как будто моете тарелки.

28. «*Стирка*» – потереть кулаки друг о друга, будто вы стираете белье.

29. «*Утюг*» – ладонью скользить по столу вперед-назад, как будто гладите утюгом.

30. «*Речка*» (*ручеек, дорожка*) – поставить ладони на ребро параллельно друг другу (расстояние между ними может быть любым). Плавными движениями вправо-влево двигать ладони вперед.

31. «*Дождик*» (*снег, капель*) – поднять руки вверх и медленно опускать их, быстро шевеля пальцами.

32. «*Солнышко*» – согнуть руки в локтях, скрестить и поднять, прижав друг к другу запястья. Пальцы обеих рук раздвинуть в стороны – это солнечные «лучи».

33. «*Пчела*» (*оса, шмель*) – пальцы сжать в кулак. Выпрямить указательный палец, поворачивать им в разные стороны.

Не забудьте пожужжать.

34. «*Жук*» – пальцы сжать в кулак. Указательный и мизинец выпрямить, развести в стороны, пошевелить ими – это «усы» жука. Пожужжите.

35. «*Комар*» – показать пальчиковое упражнение «Пчела», но при этом не жужжать, а произносить звук «з-з-з...».

36. «*Паук*» – широко развести и поставить на стол все пять пальцев – это «ноги» паука. Мелкими шажками двигать пальцы по столу.

37. «*Паутина*» – широко развести пальцы на обеих руках, а затем сложить пальцы правой руки на пальцы левой так, чтобы они пересекались, как нити паутины.

38. «*Рыбка*» – ладонь держать вертикально, совершая плавные волнообразные движения. Пальцы слегка раздвинуты: большой палец будет изображать плавник, остальные – хвост.

39. «**Водоросли**» – поставить ладони вертикально (пальцами вверх) и пошевелить пальцами.

40. «**Волны**» – согнуть руки в локтях, переплести пальцы, соединяя руки. Сделать несколько плавных волнообразных покачиваний сцепленными руками, приподнимая то один, то другой локоть.

41. «**Камни**» – руки сжать в кулаки и положить на стол.

42. «**Рак**» – прижать кулаки друг к другу. Большие пальцы находятся сверху, а указательные и средние вытянуты вперед – это «клешни» рака; подвигать пальцами – так действуют «клешни».

43. «**Птички летят**» – пальцами обеих рук, поднятых к себе тыльной стороной, производить движения вверх-вниз.

44. «**Змея**» – положить руку на стол, слегка округлив ладонь, – это змеиная «голова». Совершая зигзагообразные движения, продвигать руку вперед, как будто змея ползет.

45. «**Слон**» – сжать кулак, вытянуть только средний палец и опустить его вниз – это «хобот» слона. Покачивать средним пальцем вверх-вниз.

46. «**Жираф**» – поднять руку, согнутую в локте, вверх. Большой, указательный и средний пальцы сложить щепотью, а безымянный и мизинец поднять вверх – это «рожки» жирафа.

47. «**Бегемот**» – положить ладонь одна на другую, слегка округлив их. Раскрыть ладони – это бегемот разинул «пасть».

48. «**Страус**» – поднять согнутую в локте руку. Сложить пальцы щепотью, большой палец – напротив остальных – это голова с большим «клювом». Повращать «головой» из стороны в сторону, как будто страус смотрит по сторонам.

49. «**Мороз**» – подышать на руки и растереть ладони от «холода».

## ГИМНАСТИКА ДЛЯ ПАЛЬЦЕВ НОГ

### ВОТ КАК ПЛЯШЕТ НАШ БОЛЬШАК

Вот как пляшет наш Большак:

И вот эдак и вот так!

*(Из всех сил шевелят большим пальцем ноги.)*

Дед Егор срубил забор.

Щели и дыры, чтобы виден был вор.

*(Разводят пальцы ног как можно шире, а потом с силой поджимают их.)*

Пять и пять пошли гулять

Вот их стало – дважды пять.

*(По возможности разворачивают ступни ног друг к другу, соединяют их и делают «волну» – по очереди совмещают пальцы ног, от мизинца к большому пальцу.)*

### ПАЛЬЧИКИ ШАГАЮТ

Дети сидят, держась руками за край сиденья, выставив ноги вперед на пятки, и энергично шевелят всеми пальцами ног.

Вот как пальчики шагают,

И мизинец, и большой,

Указательный и средний,

Безымянный – вот какой!

*Дети делают круговые движения ногами, касаясь пола всей ступней («рисуют кружочки»).*

Нарисуем мы кружочек,

Постараемся скорей!

Нарисуем мы кружочек,

Постараемся ровней!

*Все «шагают» на месте, высоко поднимая колени, опуская ногу на пятку (попеременно то правую, то левую ногу).*

А теперь шагаем дружно,

Корпус держать прямо нужно.

Раз-два, раз-два –

Марширует детвора!

## РИСОВАНИЕ ПРИ ПОМОЩИ НОГ

1. Большим пальцем ноги – как правой, так и левой – можно рисовать без следа, «понарошку», намечая контуры букв, цифр, геометрических фигур, например, на ковре. Летом в песочнице или на берегу водоема можно рисовать на песке. Но если есть возможность, хорошо иметь плоский поддон с песком в группе детского сада или в домашних условиях.

2. Можно раскатать по полу рулоны обоев и рисовать при помощи всей стопы, предварительно «окрашенной», причем все что угодно: от коллективных абстракционистских композиций до детективных историй в «следах». Этот вид работы очень грязный. Его реально проводить только в малых группах. К тому же по окончании нужно иметь возможность вымыть ноги. Такие занятия приводят детей в восторг и остаются в памяти как праздник.

3. Очень нравится детям «писать» ногами, зажимая карандаш между большим пальцем ноги и остальными четырьмя. Это особенно полезно на этапе освоения форм букв и цифр и способствует гармонизации работы обоих полушарий мозга.

Такие упражнения особенно полезны детям, по каким-то причинам испытывающим страх перед листом бумаги, имеющим неудачный опыт обучения письму. «Ножное письмо» – это игра, в которой никто не будет ругать за неточную линию. Представим себе, что мы маленькие цифровые обезьянки...

## ПАЛЬЧИКОВЫЙ ИГРОТРЕНИНГ

### ЛАДУШКИ-ЛАДОШКИ\*

Слова Е. Каргановой, музыка М. Иорданского

Мыли мылом ушки,  
(Гладят ушки.)

\* Из опыта работы Семковой О. А., музыкального руководителя МДОУ «Детский сад № 6», г. Ахтубинск.

Мыли мылом ножки,  
(Гладят коленочки.)  
Вот какие ладошки,  
(Хлопают в ладоши.)  
Ладушки-ладошки!  
(Крутят руками, «фонарики».)  
Наварили кашки,  
помешали ложкой,  
(Мешают ложкой, ладошка-кулачок.)  
Вот какие ладошки,  
Ладушки-ладошки!  
(Хлопают в ладоши.)  
Курочке-пеструшке  
накрошили крошки,  
(Соединяют большой палец,  
указательный и средний –  
«покрошили» обеими руками.)  
Вот какие ладошки,  
Ладушки-ладошки!  
(Хлопают в ладоши.)  
Прилегли ладошки  
отдохнуть немножко,  
(Соединяют две ладошки вместе,  
кладут под щечку.)  
Вот какие ладошки,  
Ладушки-ладошки!  
(Хлопают в ладоши.)

- Наступило утро, проснулись ладошки и снова за работу!
- С добрым утром, глазки! Вы проснулись?
- Проснулись! (Упражнение «Бинокль».)
- С добрым утром, ушки! Вы проснулись?
- Проснулись! (Прикладывают ладошки к ушкам.)

- С добрым утром, ручки! Вы проснулись?
- Проснулись! *(Поглаживают кисти рук.)*
- С добрым утром, ножки! Вы проснулись?
- Проснулись! *(Притопывают ножками.)*
- С добрым утром, солнце! *(Дети раскрывают ладошки обеих рук – «Солнышко».)*
- Мы проснулись!

### ЛАДУШКИ

*Русская народная прибаутка в обработке Н. Римского-Корсакова*

- Ладушки-ладушки! *Хлопают в ладоши.*
- Где были?
- У бабушки.
- Испекла нам бабушка *«Пекут пирожки».*
- Сладкие оладушки.
- Маслом поливала, *Гладят ладонью одной руки*
- другую ладонь.*
- Деток угощала. *Протягивают ладони вперед.*
- Оле два, Диме два, *Сжимают пальчики одной*
- Даше два, Роме два. *руки по очереди.*
- Алене два, Тане два.

### СОЛДАТЫ

- Мы солдаты, мы солдаты,
- Бодрым шагом мы идем.
- (Пальцы маршируют по столу.)*
- В нашу армию, ребята,
- Просто так не попадешь.
- (Пальцы сжаты в кулак, указательный палец поднят вверх и покачивается вправо-влево.)*

Нужно быть умелыми,  
Сильными и смелыми.

*(Ладонь вверх, пальцы раздвинуты; сжимаются и разжимаются.)*

### ПОСМОТРИТЕ, МЫ ОЛЕНИ

Посмотрите, мы – олени. *(Скременные напряженные руки над головой.)*

- Рвется ветер нам навстречу. *(Махи кистями рук к лицу.)*
- Ветер стих, расправим плечи, *(Плавно опускать руки.)*
- Руки снова на колени. *(Опустить руки на колени.)*

### БОЙЦЫ-МОЛОДЦЫ

Пальцы эти – все бойцы,  
Удалые молодцы.

*(Раздвинуть пальцы на обеих руках, потом сжать их в кулак.)*

Два больших и крепких малых  
И солдат, в боях бывалых,

*(Приподнять два больших пальца, другие крепко прижать к столу.)*

Два гвардейца-храбреца!

*(Приподнять указательные пальцы, другие крепко прижать к столу.)*

Два сметливых молодца!

*(Приподнять средние пальцы, другие крепко прижать к столу.)*

Два героя безымянных,  
Но в работе очень рьяных!

*(Приподнять безымянные пальцы, другие крепко прижать к столу.)*

Два мизинца-коротышки –  
Очень славные мальчишки!

*(Приподнять мизинцы. Хлопнуть ладонями по столу.)*

## ЛАДОШКИ

– Где ваши ладошки?

*(Педагог задает вопрос.)*

– Тут-тут-тут!!!

*(Ответ хором: дети показывают руки, сложенные в кулачки.)*

– А в ладошках наших пальчики живут!

Пальчики трудились,

*(Раскрывают кулачки, показывают пальчики в движении.)*

Не ленились.

Лепили-лепили,

*(Пальцы сгибают, разгибают, имитируя лепку, рисование.)*

Рисовали,

Строили-строили –

*(Имитация строительства – рука подкладывается под руку.)*

Хорошо играли!

А потом, а потом,

*(«Фонарики» руками.)*

А потом устали.

*(Медленно опускают руки на стол.)*

\* \* \*

*Считаем пальцы, загибая их.*

О баю, баю, баю,

Живет дядя на краю.

Он не беден, не богат,

У него много ребят...

## УТРО

*Пальчики сомкнуты в кулачок. При чтении стихотворения по очереди разгибаются.*

Вот дедушка проснулся

И сладко потянулся,

Вот бабушка проснулась

И всем нам улыбнулась,

Вот папочка проснулся...

И мамочка проснулась...

А деточка проснулся и заплакал:

– Где игрушечки-погремушечки?

\* \* \*

*Движения рук имитируют плавательные движения рыб.*

Гуси летели, лебеди летели,

Аисты летели, журавли летели...

Лунь плывет, карп плывет,

Лещ плывет, сазан плывет...

\* \* \*

*Разведение рук ребенка в стороны.*

Тятеньке – сажень,

Маменьке – сажень,

Брату – сажень,

А Колюшке – такую,

Большую-пребольшую!!!

\* \* \*

Ой ладошки-лады, не поливаны сады.

Недосуг поливать – надо в ладошки играть.

\* \* \*

Вот Семен-большак,

Вот Васька-указка,

Вот Гришка-середка,

Вот палец безымянный,

Вот крошка Тимошка –

Вот моя ладошка.

## ДВА МАЛЕНЬКИХ ДЯТЛА

На ветке сидят два  
маленьких дятла:  
Пит и Поль.



- Поставить руки перед собой.
- Сжать в кулачки, большие пальцы поднять вверх.

Улетай, Пит!  
Улетай, Поль!

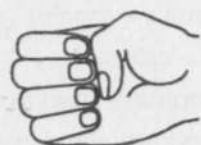


- Поочередно прятать и показывать пальцы.

## УЛЕЙ

- Попробуй показать пчелок.

– Это ульи, там  
живут трудолюбивые пчелки.



- Сжать кулачки.

Пчелы вылетают собирать нектар.  
Покажи, как пчелы жужжат.

Вылетают по одной: сначала маленькая пчелка,



- Разжать мизинец.

Потом побольше,



- Разжать безымянный палец.

еще больше,



- Разжать средний палец.

большая,



- Разжать указательный палец.

самая большая.



- Разжать большой палец.

## ДРУЖНАЯ СЕМЬЯ

Выполнение имитационных движений руками в соответствии с текстом стихотворения.

Кто-то делает вот так –

Шлеп-ти-ки, шлеп-ти-ки,

Рубит дерево вот так:

Шлеп-ти-ки-так.

Тук-ти-ки, тук-ти-ки,

Кто-то делает вот так –

Тук-ти-ки-так.

Ходит в комнате вот так:

Кто-то делает вот так –

Топ-ти-ки, топ-ти-ки,

Молотком стучит вот так:

Лбом о столик – тук-ти-ки,

Дзинь-ти-ки, дзинь-ти-ки,

Чашку на пол –

Дзинь-ти-ки-так.

Дзинь-ти-ки,

Кто-то делает вот так –

Возле стенки

Тесто шлепает вот так:

Шлеп-ти-ки-так!

В. Орлов

### РАССКАЖИ СТИХИ РУКАМИ

Длинный хобот у слона,  
Есть иголки у ежа,  
Хвост пушистый у лисы,  
Жало жжется у осы.  
Уши длинные у зайки,  
Крылья сильные у чайки,  
У верблюда два горба,  
Гребешок у петуха.  
Пятачок у поросенка,  
Руки, ножки у ребенка.

\* \* \*

Клоун милый, погремушка –  
Вот так чудная игрушка!  
Весели меня, дружок!  
Расскажи смешной стишок.  
Кувыркайся, балагурь,  
Брови ты свои не хмурь!  
Клоун славный, погремушка,  
Ты забавная игрушка!

*Дети повторяют движения за учителем.*

### ЭТЮД «ДОЖДИК»

Педагог. Набежали на небо тучки, спрятали солнышко, и вдруг начался дождик, забарабанил по листьям и траве. Как капли закапали? Вспомним все вместе стихотворение:

Капля раз, капля два,  
Капли медленно сперва –  
Кап, кап, кап, кап.

*Дети сопровождают эти слова медленными хлопками.*

Стали капли попевать,  
Капля каплю подгонять –  
Кап, кап, кап, кап.

*(Хлопки учащаются.)*

Зонтик поскорей раскроем,  
От дождя себя укроем.

*(Дети поднимают руки над головой.)*

### ПОДНИМИ ЛАДОШКИ... (игра-подражание)

Подними ладошки выше и сложи над головой.

Что же вышло? Вышла крыша.

А под крышей мы с тобой.

*(Руки возвратить на колени.)*

Подними ладошки выше, поскорее помаши.

Что же вышло? Птички вышли.

Птички очень хороши.

*(Руки возвратить на колени.)*

Подними ладошки выше, изогни скорей дугой.

Что же вышло? Гуси вышли –

Вот один, а вот другой.

*(Руки возвратить на колени.)*

Подними ладошки выше, пальчики скорей согни.

Кто же вышел? Мишки вышли.

Здесь их два, а в сказке три.

*(Руки возвратить на колени.)*

– В сказке какой медведей три?

Вспомни, громко говори!

### УПРАЖНЕНИЯ НА ОСНОВЕ СКАЗОЧНОГО СЮЖЕТА

#### КОЛОБОК

Жили-были дед и баба. *(2 раза.)*

Испекла баба колобок,

А он взял и убежал.  
Ой-ой-ой! (2 раза.)  
А он взял и убежал.  
А навстречу ему заяц: (2 раза.)  
– Я тебя сейчас съем!  
А он взял и убежал.  
– Эй, ты куда? (2 раза.)  
А он взял и убежал.  
А навстречу ему волк... (ууу).  
А навстречу ему медведь... (ыыы).  
А навстречу ему лисичка. (2 раза.)  
– Я тебя сейчас съем! (2 раза.)  
Хи-хи-хи, хи-хи-хи.  
Я тебя сейчас съем!  
Сядь скорей ко мне на носик. (2 раза.)  
А сама его ам-ам-ам. (2 раза.)

*Выполнение движений пальцами и руками.*

\*\*\*

Я леплю колобок.  
У него румяный бок.  
Круглый бок, круглый бок.  
Вот какой, вот какой  
Колобок смешной.  
Вот какой, вот какой  
Колобок смешной.

*Е. А. Щедрова*

Пальчики-мальчики  
Дружно веселились,  
Тесто замесили,  
Колобок слепили.

*Ладони смотрят друг на друга, пальчики подняты вверх, шевелятся (веселятся). Затем пальчики сжимаются в кулачки. В конце четверостишия округлые ладони соединяются.*

## КОЛОБОК

– Я Колобок, Колобок!  
(Пальчиковое упражнение «Шарик».)  
По амбару метен,  
(Пальчиковое упражнение «Веник».)  
По сусекам скребен,  
(Поскрести пальцами рук по столу.)  
На сметане мешен,  
(Выполнять движения, как при замесе теста.)  
В печку сажен,  
(Пальчиковое упражнение «Печка».)  
На окошке стужен.  
(Пальчиковое упражнение «Окошко».)  
Я от бабушки ушел,  
(Изобразить бабушку.)  
Я от дедушки ушел,  
(Изобразить дедушку.)  
Я от зайца ушел...  
(Пальчиковое упражнение «Зайчик».)  
При словах «Покатился Колобок дальше – только его и видели», можно поворачивать руками относительно друг друга.

## ЖИЛ ДА БЫЛ ОДИН НАЛИМ

Жил да был один налим.  
(Плавные движения сложенными ладошками, имитирующие движения плавников.)  
Два ерша дружили с ним.  
(Ладони раздвинуты, движения ладонями порознь.)  
Прилетали к ним три утки  
По четыре раза в сутки  
(Взмахи ладонями.)  
И учили их считать:  
(Сжимать и разжимать кулачки.)  
Раз, два, три, четыре, пять.  
(Загибать пальчики, начиная с большого.)



### БАБУШКА КИСЕЛЬ ВАРИЛА

Бабушка кисель варила  
(Правая рука «помешивает кисель».)  
На горушке  
(Соединить кончики пальцев рук,  
образуя гору.)  
В черепушечке  
(Округлить ладони, смыкая их,  
образовать горшочек.)  
Для Андрюшечки.  
(Ладонь правой руки положить на грудь.)  
Летел, летел соколог  
(Ладони скрестить, большие пальцы  
рук зацепить друг за друга.)  
Через бабушкин порог.  
Вот он крыльями забил,  
(Помахивание скрещенными ладонями.)  
Бабушкин кисель разлил  
(Руками несколько раз ударить по бокам.)  
У старушечки  
На горушечке.  
(Соединить кончики пальцев рук,  
образуя гору.)  
Бабуля плачет: «Ай-ай-ай!»  
(Покачивание головой влево – вправо.)  
– Не плачь, бабуля, не рыдай!  
(Руки «утирают слезы».)  
Чтоб ты стала весела,  
Мы наварим киселя  
(Правая рука «помешивает кисель».)  
Во-о-от столько!  
(Руки широко в стороны.)

### СОРОКА-БЕЛОБОКА

Сорока, сорока  
Кашку варила,  
Деток кормила.



Положить ладошку на стол.  
Водить указательным пальчиком другой руки по центру ладошки, лежащей на столе.

Этому дала.



Сжать большой палец ладошки.

Этому дала.



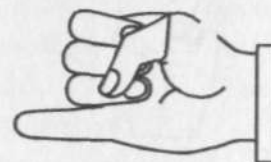
Сжать указательный палец ладошки.

Этому дала.



Сжать средний палец.

Этому дала.



Сжать безымянный палец.

А этому  
не дала.



*Потеребить  
мизинчик.*

Ты дров  
не носил,



*Разогнуть  
большой палец.*

Ты печку  
не топил,



*Разогнуть  
указательный  
палец.*

Ты воду  
не носил,



*Разогнуть  
средний палец.*

Ты кашу  
не варил,



*Разогнуть бе-  
зымянный палец.*

Нет тебе  
кашки!



*Потеребить  
мизинчик.*

#### СКАЗКУ СКАЗЫВАЕМ

Сказка, сказка, прибаутка,  
Рассказать ее не шутка,  
Чтобы сказочка сначала,  
Словно реченька, журчала,  
Чтоб к концу ни стар, ни мал  
От нее не задремал.

\*\*\*

*Вращение кулачками  
в разные стороны.*

Если в лесу захворала сосна,  
Если болезнь у сосны неясна,  
Доктор к сосне прилетит на заре,  
Сядет на сук, постучит по коре.  
В красном берете и в белом халате  
Лечит деревья заботливый дятел.

*Вращение кулачками.*

*Приседания.*

*Сгибание и разгибание  
пальчиков.*

Раз, два, три, четыре,  
 Дело было в древнем мире.  
 Поднимая тумбы-ноги,  
 Шел без тропки, без дороги  
 Через древние леса  
 Древний ящер-динозавр.

Шел задумавшись, но вдруг  
 Услыхал какой-то звук.  
 Поднял мрачные глаза  
 Прямо к небу динозавр:  
 Из-под самой темной тучи  
 Тоже ящер, но... летучий  
 Закричал ему:  
 – Привет!  
 – Нет, тебе привета нет!  
 Кто летает – мне не друг!  
 Ты ж не бабочка, не жук.  
 И ужимками своими  
 Ты мое позоришь имя.  
 Что за бред – летучий ящер!  
 Видно, ты ненастоящий!



*Мизинец и большой палец левой руки (птеродактиль) раздвинуты – это крылья. Безымянный и указательный поджаты – это лапы. Вытянутый средний – голова. На протяжении разговора птеродактиль помахивает*

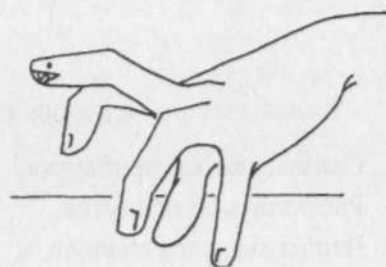
\*\*\*

*Большой палец и мизинец правой руки («динозавр») медленно переступают по столу.*

*Вытянутый вперед средний палец – голова и шея.*

*Поджатые безымянный и указательный пальцы – передние лапы.*

*Средний палец вытягивается вверх.*



*крыльями (мизинец и большой палец одновременно слегка сгибаются).*

Динозавр продолжил грозно:  
 – Я солидный,  
 Я серьезный.  
 Звери всей большой земли  
 От меня произошли:  
 Волк

*Изобразить пальцами правой руки волчью морду: ладонь прямая, большой палец поднят кверху («ухо»), мизинчик отведен вниз (раскрытая пасть).*

И заяц,

*Пальцы правой руки изображают зайца: указательный и средний пальцы подняты вверх («уши»), остальные прижаты к ладони.*

Тигр

*Пальцы правой руки сгибаются, изображая тигриную когтистую лапу.*

И слон.

*Правая рука «вытягивает» в воздухе от «носа» «длинный хобот».*

Ну а ты, дружок, смешон!  
 Но услышал он в ответ:  
 – Звери – да, а птицы – нет!  
 Птицы всей большой земли  
 От меня произошли:  
 И колибри,

*Быстро-быстро помахать ладонями-крыльями.*

И синицы,

И пингвин – он тоже птица.

Даже птичий царь – орел –

От меня произошел!

Коль не так – меня б едва ли

Птеродактилем назвали.

Мы с тобою предки, ящер.

Ты – бегущих, я – летящих.

Предки всякие нужны,

Предки всякие важны!

#### У БАБЫ ФРОСИ

У бабы Фроси

Пяток внучат.

Все каши просят.

Все криком кричат.

Акулька в люльке,

Аленка в пеленке,

Аринка на перинке,

Степан на печке,

Иван на крылечке.

Баба тесто месила,

Кашу варила,

Молоко топила,

Внучат кормила.

Как каши наелись,

Молока напились,

Бабе поклонились,

Угомонились.

*Помахать ладонями чуть*

*медленнее.*

*Похлопать руками по бокам.*

*Плавные, широкие взмахи ладонями.*

*Руки вновь «превращаются» в птеродактиля и динозавра.*

*Выставить вперед левую руку.*

*Раздвинуть пальцы правой руки.*

*Поднести руки рупором ко рту, громко крикнуть: «А-а-а!»*

*По очереди сгибать пальцы правой руки к ладони, начиная с мизинца.*

*Отвести большой палец в сторону.*

*Руки «месят тесто».*

*Левая рука «помешивает кашу».*

*Руки «ставят корчагу в печь».*

*Руки «раздают миски».*

*Пальцы правой руки легко сгибаются, кланяясь левой руке.*

*Расслабленные руки ложатся на стол.*

#### БРАТЦЫ

Засиделись в избушке братцы. *Поднять руку, ладонь выпрямлена, пальцы сомкнуты.*

Захотел меньшей прогуляться, *Отвести вбок мизинец строго в плоскости ладони и задержать его в этой позиции 2–3 секунды.*

Да скучно гулять одному. *Мизинец чуть покачивается, затем возвращается на исходную позицию.*

Зовет он братца вдвоем прогуляться, *Вбок отвести два прижатых друг к другу пальца (мизинец и безымянный), задержать их в этой позиции 2–3 секунды.*

Да скучно им гулять двоим. *Мизинец и безымянный чуть покачиваются, затем возвращаются в исходную позицию.*

Зовут братца втроем прогуляться. *Отвести вбок три прижатых пальца друг к другу (мизинец, безымянный и средний). Задержать их в этой позиции на 2–3 секунды.*

Грустно стало старшим сидеть в избе. *Большой и указательный пальцы четыре раза соединяют кончиками.*

Зовут они братцев домой к себе. *Все пальцы соединяются в щепоть, рука расслаблена.*

#### ЭТЮД «БАБУШКИНЫ ЛАДОНИ»

*Педагог читает стихотворение Н. Голя и Г. Григорьева. Дети вместе с ним сопровождают его жестами и движениями.*

Ладушки, ладушки,  
Где были?  
У бабушки!

*(Хлопают в ладоши.)*

А у бабушки ладони  
Все в трудовых мозолях.

*(Показывают руки ладонями вверх.)*

А у бабушки ладони  
Добрые-предобрые.

*(Поглаживают ладони друг о друга.)*

Все работали ладони  
Долгими годами.

*(Постукивают кулачками о ладони.)*

Пахнут добрые ладони  
Щами с пирогами.

*(Подносят ладони к лицу, словно принохиваются.)*

По кудрям тебя погладят  
Добрые ладони.

*(Имитируют поглаживание.)*

И с любой печалью сладят  
Теплые ладони.

*(Складывают ладони, подносят к лицу, дуют на них.)*

Ладушки, ладушки,  
Где были?  
У бабушки!

*(Хлопают в ладоши.)*

### ТЕРЕМОК

Как петух в печи пироги печет,  
*(Имитация посадки пирога в печь.)*  
Кошка на окошке рубашку шьет,  
*(Имитация работы с иглой.)*

Поросенок в ступе горох толчет,  
*(Имитация работы со ступой)*  
Уточка в сапогах избу метет.  
*(Имитация подметания пола.)*

### ЗАЙЧИКИ И ВОЛК

– В лесу в домике жила зайчиха с двумя зайчатами. Как-то утром зайчата взяли свои любимые барабаны и побежали в лес. Они громко, на весь лес, стали барабанить. *(Указательный и средний пальцы подняты вверх – «ушки»; оставшиеся пальцы собраны в кулак – «туловище»; согнутые мизинец и безымянный – «палочки барабана» – ударяют в подушечку большого пальца – «барабана». Прямые «ушки» вверху прижаты друг к другу.)*

И надобно ж беде случиться, что около тех мест голодный рыскал волк. *(Сложит вместе ладони обеих рук; большие пальцы развести в стороны – «уши волка»; у указательных пальцев согнуть верхние фаланги, чтобы ногти соприкасались, – «лоб волка».)*

Услышал он шум и выскочил на полянку. *(Плотно сгруппированные прямые средний и безымянный пальцы – «нос волка»; два прижатые друг к другу мизинца отходят вниз – «пасть волка».)*

Волк поводит ушами, принохивается, открывает и закрывает пасть. *(Все пальцы шевелятся.)*

Бедные зайчики побросали барабаны и прижались к березе, их и незаметно, только ушки мелко-мелко трепещут от страха. *(Взрослый прижимает «зайцев» к себе, «ушки» у них выполняют очень мелкие колебательные движения – трепещут.)*

Растерялся волк: «Где же зайцы? Они только что тут были и вдруг исчезли. Ох и хитрые, опять провели старого волка! Ну, зайцы, погодите! Найду на вас управу!» – прорычал свои угрозы и побрел в лес. Только волк исчез, зайчата выскочили,

забыли свои страхи и стали смеяться друг над другом. Один говорит: «Ты так испугался волка, что у тебя ушки кланялись до земли!» «Нет! – говорит другой, – мои ушки не кланялись, а вот твои ушки приседали от страха». *(Эти и последующие движения один из «зайцев» показывает, а второй как бы машинально начинает повторять, но, спохватившись, тут же опровергает наветы и приводит доказательства для изобличения товарища.)*

– Нет, мои ушки не приседали от страха, а вот твои ушки прятались друг за дружку! *(Указательный и средний пальцы подняты кверху, выполняют движения по тексту.)*

– Нет уж, мои ушки не прятались друг за дружку, а твои ушки бегали друг за дружкой сверху вниз и снизу вверх!

– Нет, мои ушки так не бегали, а твои ушки от страха стучали друг о дружку!

– И так зайцы расшалились, раскричались, что встали на уши и пошли домой на ушах. Вышла мама и говорит: «Что такое? Опять ушки грязные, опять на ушах ходили? Ну-ка, быстро чистить лапками свои ушки!» Стали зайцы лапками чистить свои ушки.

– Ну-ка, я вам склею ушки вместе, чтобы вы больше ими не шалили. Возьмите свои барабаны и учитесь хорошенько барабанить, чтобы медведь – директор цирка – пригласил вас в цирк барабанщиками». *(Дети выполняют движения.)*

#### ПЯТЬ ЧЕЛОВЕЧКОВ

*Пальцы левой руки – человечки. Указательным пальцем правой руки указывают на каждый палец левой руки, начиная с большого. Игра будет интереснее, если на каждый палец надеть шляпку, склеенную из бумаги.*

Человечки в лес пошли,  
Всего их было пять.

Пасхального зайца они  
Хотели там поймать.  
Первый – толстяк ворчливый был,  
На бочку очень похож.  
Он недовольно говорил:  
«Где зайца тут найдешь?»  
Второй – «Вот он, вот он!» – кричал.  
А третий – длинный, рыжий –  
Трусливо плача, отвечал:  
«Нигде его не вижу».  
Четвертый так сказал: «Друзья,  
Мне кажется все глупым.  
Обратно возвращаюсь я,  
Не быть бы мне надутым».  
А самый маленький, чудной,  
Ну кто бы мог подумать,  
Поймал он зайцев и домой  
Принес на зависть людям.  
Засмеялись все тогда:  
«Ха-ха-ха-ха-ха-ха-ха!»

*Интонация разговорной речи человечков обязательно четко выражается. Первый – басит, ворчит, второй – кричит взволнованным голосом, третий – жалобно стонет, четвертый говорит зло, грубо, пятый – весело.*

\* \* \*

*Поочередно загигать пальчики при чтении стихотворения.*

Мальчик-пальчик, где ты был?  
С этим братцем в лес ходил,  
С этим братцем щи варил,  
С этим братцем кашу ел,  
С этим братцем песни пел.

## КОМПЛЕКСЫ УПРАЖНЕНИЙ ДЛЯ РАЗВИТИЯ МЕЛКОЙ МОТОРИКИ

### Комплекс 1.

1. «**Ладони на столе**». На счет «раз, два» – пальцы врозь – вместе.

2. «**Пальчики здороваются**». На счет «раз, два, три, четыре, пять» поочередно соединяются пальцы обеих рук – большой с большим, указательный с указательным и т. д.

3. «**Ладочки – кулачок – ребро**». На счет «раз, два, три» поочередно касаются ладошками, кулачками, ребрами обеих рук.

4. «**Человечек**». Указательный и средний пальцы сначала правой, потом левой руки «бегают» по столу.

5. «**Дети бегут наперегонки**». Движения, как в четвертом упражнении, но выполняются одновременно обеими руками.

6. **Инсценирование потешки** «Пальчик-мальчик, где ты был?».

7. «**Коза**». Вытянуть указательный палец и мизинец правой руки, затем левой.

8. «**Козлята**». То же упражнение, но одновременно выполняется пальцами обеих рук.

9. «**Очки**». Образовать два круга из большого и указательного пальцев обеих рук, соединить их.

10. «**Деревья**». Поднять обе руки ладонями к себе, широко расставив пальцы.

11. **Инсценирование потешки** «Этот пальчик – дедушка».

### Комплекс 2.

1. «**Пчела**». Вращать указательным пальцем правой, а затем левой руки.

2. «**Пчель**». То же упражнение выполняется двумя руками одновременно.

3. «**Лодочка**». Концы пальцев направить вперед, прижать руки друг к другу, слегка согнув пальцы.

4. «**Солнечные лучи**». Скрестить пальцы, поднять руки вверх, расставить пальцы.

5. «**Пассажиры в автобусе**». Скрещенные пальцы обращены вниз, тыльные стороны рук – вверх, большие пальцы вытянуты вверх.

6. «**Игра-потешка**» «Этот пальчик хочет спать».

Этот пальчик хочет спать,  
Этот пальчик – прыг в кровать,  
Этот пальчик прикорнул,  
Этот пальчик уж заснул.  
– Тише, пальчик, не шуми!  
Братиков не разбуди.  
Встали пальчики. Ура!  
В детский сад идти пора!

*Дети обращаются к большому пальцу, разгибают все пальчики.*

7. **Инсценирование потешки.**

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

*Дети правой рукой загибают пальцы левой руки по очереди, начиная с большого.*

### Комплекс 3.

1. «**Замок**». На счет «раз» – ладони вместе, на счет «два» – пальцы соединяются в «замок».

2. **«Лиса и заяц».** «Лиса крадется» – всеми пальцами медленно «шагать» по столу вперед, «заяц убегает» – перебирая пальцами, быстро двигаться назад.

3. **«Паук».** Согнутыми пальцами, медленно передвигаться по столу.

4. **«Бабочка».** Ладони соединить тыльной стороной, махать пальцами, плотно сжатыми вместе («бабочка машет крыльями»).

5. **«Счет до четырех».** Большой палец соединяется поочередно со всеми остальными.

#### 6. **«Цветок».**

Вырос высокий цветок на поляне,  
Утром весенним раскрыл лепестки.  
Всем лепесткам красоту и питание  
Дружно дают под землей корешки.

*Руки в вертикальном положении, ладони друг к другу. Развести пальцы и слегка округлить их. Развести пальцы рук. Ритмичное движение пальцами врозь-вместе. Ладони опустить вниз и тыльной стороной прижать друг к другу, пальцы развести.*

#### Комплекс 4.

1. **«Ромашка».** Соединить обе руки, прямые пальцы развести в стороны.

2. **«Тюльпан».** Полусогнутые пальцы обеих рук, образуя чашечку цветка, соединить.

3. **Сжимание-разжимание кистей рук** на счет «раз-два».

4. **Потешка «Алые цветы».** Ладони соединены в форме тюльпана, пальцы медленно раскрываются, затем производятся плавные покачивания кистями рук, после чего пальцы медленно

закрываются, приобретая форму цветка, производятся покачивания «головкой» цветка.

Наши алые цветки  
Распускают лепестки,  
Ветерок чуть дышит,  
Лепестки колышет.

Наши алые цветки  
Закрывают лепестки,  
Тихо засыпают,  
Головой качают.

#### Комплекс 5.

1. **«Улитка с усиками».** Положить правую руку на стол, поднять указательный и средний пальцы, расставить их.

2. **«Раковина улитки».** Правая рука на столе, левую руку положить сверху.

3. **«Ежик».** Ладони соединены, прямые пальцы выставить вверх.

4. **«Кот».** Средний и безымянный пальцы правой руки прижать к ладони большим пальцем, указательный палец и мизинец слегка согнуть, поднять руку вверх.

5. **«Волк».** Соединить большой, средний и безымянный пальцы правой руки, указательный палец и мизинец слегка согнуть, поднять вверх.

#### Комплекс 6.

1. **«Ножницы».** Указательный и средний пальцы правой и левой рук имитируют стрижку ножницами.

2. **«Колокол».** Скрестив пальцы обеих рук, тыльные стороны обратить вверх, спустить средний палец правой руки вниз и свободно вращать им.

3. **«Дом»** – ладони соедините под углом. Кончики пальцев соприкасаются. Средний палец правой руки поднят вверх – это «труба».



4. **«Бочонок с водой».** Слегка согнуть пальцы левой руки в кулак, оставив сверху отверстие.

5. **«Пожарные».** Упражнение с предметом: используется лучше игрушечная лестница, указательный и средний пальцы бегут по ней.

6. **Потешка «Прятки».** «Прятать» пальцы, по одному зажимая их в кулачок.

#### Комплекс 7.

1. **«Птички летают».** Пальцами обеих рук производить движения вверх-вниз.

2. **«Птица, высиживающая птенцов».** Пальцы одной руки слегка прикрыты и согнуты, другая рука покоится между большим и указательным пальцами.

3. **«Птички клюют».** Большой палец поочередно соединять с остальными пальцами.

4. **«Полет птицы».** Пальцы рук прогибаются назад и сгибаются вперед.

#### Комплекс 8.

1. **«Зайчик».** Указательный и средний пальцы разведены, безымянный и мизинец полусогнуты и наклонены к большому.

2. **«Большой зайчик».** Руки на столе ладонью вниз, три первых пальца вытянуты вперед, два последних загнуты.

3. **«Бежит собачка».** Рука на столе ладонью вниз, указательный палец вытянут вперед, остальные «бегут» по столу.

4. **«Дама с собачкой».** Локоть левой руки на столе, рука сжата в кулак, указательный и большой пальцы вытянуты вверх, локоть двигается вперед – бегущая женщина. Правая рука изображает собачку.

#### 5. Иgra-потешка «Ну-ка, братцы, за работу!».

Ну-ка, братцы, за работу!

Покажи свою охоту.

Большому – дрова рубить.

Печи все – тебе топить.

А тебе – воду носить.

А тебе – обед варить.

А малышке – песни петь,

Песни петь да плясать,

Родных братьев забавлять.

*Дети обращаются к правой руке, сжатой в кулак, поочередно разгибают все пальцы.*

#### Комплекс 9.

1. **«Цветок».** Обе ладони соединены, пальцы округлены и слегка разведены.

2. **«Корень растения».** Тыльные стороны ладоней соединены, пальцы опущены вниз.

3. **«Прорасти, растение».** Пальцы сжаты в кулак, плотно прижаты друг к другу, затем они медленно поднимаются вверх до высоты большого пальца.

4. **«Елка».** Пальцы обеих рук скрещены.

5. **«Малыш взбирается на дерево».** Локоть правой руки на столе, пальцы широко разведены – «дерево». Два пальца левой руки «взбираются» вверх по предплечью.

#### Комплекс 10.

1. **«Пунктиры».** Подушечки четырех пальцев правой руки установлены у оснований пальцев левой руки с тыльной сторо-

ны ладоней. Движениями назад-вперед («пунктирами») смещаем кожу, постепенно продвигаясь к лучезапястному суставу. То же на другой руке.

2. **«Пила»**. Левая рука (кисть и предплечье) лежит на столе ладонью вверх. Ребром правой ладони имитируем движение пилы по всей поверхности левой ладони в направлении вверх-вниз. То же для другой руки.

3. **«Утюжок»**. Исходное положение (И. п.) то же. Правой рукой поглаживаем, растираем, разминаем левую. То же для другой руки.

4. **«Каток»**. И. п. то же. Костяшками сжатых в кулак пальцев правой руки двигаем вверх-вниз по левой ладони, разминая ее. То же для другой руки.

5. **«Буравчик»**. И. п. то же. Фалангами сжатых в кулак пальцев правой руки производим движения по типу «буравчика» на левой ладони. То же для другой руки.

6. **«Согреем ладошки»**. Сильно потираем руки.

7. **«Спиральки»**. Каждый палец левой руки поочередно, начиная с мизинца, кладется на четыре пальца правой руки. Большим пальцем правой руки делаем спиралевидные движения по пальцу левой снизу вверх от основания к подушечке. То же для другой руки.

#### ДВИЖЕНИЯ КИСТЯМИ РУК

Движения выполняются по образцу, производятся сначала одной, затем другой рукой и, наконец, двумя руками одновременно.

##### Комплекс I.

1. **«Веселые маляры»**. Локти опираются на стол, пальцы вытянуты и плотно прижаты друг к другу, производятся движения кистями по направлению вверх-вниз.

2. **«Трусливый зайка»**. Локти опираются на стол, указательный и средний пальцы вытянуты и раздвинуты, остальные плотно прижаты к ладони, производятся движения кистями по направлению вверх-вниз.

3. **«Курочка пьет воду»**. Локти опираются на стол, все пальцы вытянуты и собраны в «клювик», производятся движения кистями по направлению вверх-вниз.

4. **«Петушок»**. Локти опираются на стол, большой и указательный пальцы образуют «клювик», остальные уложены на указательный палец, производятся движения кистями по направлению вверх-вниз.

5. **«Погладим котенка»**. Локти опираются на стол, пальцы вытянуты и плотно прижаты друг к другу, производятся движения кистями по направлению влево-вправо.

6. **«Хорошо – плохо»**. Локти опираются на стол, пальцы плотно прижаты к ладони, кроме большого пальца, который направлен вверх – «хорошо», затем вниз – «плохо».

7. Пластический этюд **«Листья падают»**. Под плавную, вальсообразную музыку дети кистями рук имитируют падающие листья. Движения должны быть нерезкими, передающими скольжение музыкальной мелодии. Можно усложнить задачу: «подул ветер». Характер образа меняется: движения более напряженные, порывистые.

8. Пластический этюд для рук **«Снег кружится»**. Ассоциативное восприятие руки как снежинки должно направлять детей к ощущению легкости кистевого движения, к плавности жеста. Под музыку дети стараются передать кистями рук различные состояния: «медленно падает снег», «снегопад», «вьюга».

9. Пластический этюд «Сосулька плачет». Ритмическое повторение падающих с сосульки капель надо передать при помощи ритмичного движения кисти руки. В данном этюде следует обратить внимание на четкость и фиксированность, прерывистость и внутреннюю пульсацию движений.

10. Пластический этюд «Бегут ручьи». В данном этюде важно передать непрерывность движения при помощи рук. Под быструю, скользящую музыку дети кистями рук создают образ непрерывно струящихся весенних ручьев. Можно усложнить задание: пальцы – это воображаемые волны, движения пальцев должны быть быстрыми и легкими. При плавном, непрерывном движении кисти пальцы должны двигаться быстро.

#### Комплекс 2.

1. «**Двое разговаривают**». Сжать обе руки в кулак, большие пальцы вытянуть вверх, приблизить их друг к другу.

2. «**Стол**». Правую руку сжать в кулак, на нее сверху положить горизонтально левую руку.

3. «**Кресло**». Правую руку сжать в кулак, а левую прислонить к ней вертикально.

4. «**Ворота**». Соединить кончики среднего и безымянного пальцев обеих рук, большие пальцы поднять вверх и согнуть внутрь.

5. «**Мост**». Поднять руки вверх ладонями друг к другу, расположить пальцы горизонтально, соединить кончики среднего и безымянного пальцев обеих рук.

#### Комплекс 3.

1. «**Кулачки**». Сжимать пальцы обеих рук в кулачки и разжимать их одновременно. (5–10 раз.) Можно использовать резиновые игрушки.

2. «**Счет**». Сгибать пальцы по очереди, как будто считаешь, а затем, так же по очереди, разгибать их. (5–8 раз.)

3. «**Массаж**». Обхватывать по очереди каждый палец правой руки левой рукой и слегка поглаживать в направлении к его кончику. Поменять руки.

4. «**Умывание**». Делать такие движения, как будто моешь руки.

5. «**Встряхивание**». Встряхнуть кистями рук.

6. «**Стой!**». Левая рука сжата в кулачок. Сверху на кулачок опускается ладонь правой руки. Если ребенок легко выполняет это упражнение, можно менять положение рук.

#### Комплекс 4.

1. Кисти рук скрестить – «ползет змейка».

2. **Поглаживание кисти рук и пальцев**. Одной рукой поглаживаем другую руку и наоборот. «Согреем пальчики».

3. «**Молоточки**». Кисти рук сжаты в кулак. Постукивать одним кулачком о другой.

4. «**Человечки пошли гулять**». Большой и указательный пальцы обеих рук – ножки человечка. Остальные пальцы сжаты в кулачки. Ножки шагают по ладони второй руки.

5. «**Флажок**». Локти опираются на стол, пальцы плотно прижаты к ладони, кроме большого пальца, который оттопырен и направлен вверх, производятся движения кистями по направлению влево – вправо.

## ЛИТЕРАТУРА

1. *Аксенова, М.* Развитие тонких движений пальцев рук у детей с нарушением речи / М. Аксенова ; худож. М. Кравец // Дошкольное воспитание. – 1990. – № 8. – С. 62–65.
2. *Белая, А. Е.* Пальчиковые игры для развития речи дошкольника / Е. А. Белая, В. И. Мирясова. – М. : АСТ, 2002.
3. *Богуславская, З. М.* Развивающие игры для детей младшего дошкольного возраста / З. М. Богуславская, Е. О. Смирнова. – М. : Просвещение, 1991.
4. *Борисова, Е. А.* Пальчиковые игры для детей 4–5 лет / Е. А. Сизова, Т. А. Шуйская. – СПб. : КРО, 2001.
5. *Занимательное азбуковедение* / сост. В. Волина. – М. : Просвещение, 1991. – 368 с.
6. *Игры в логопедической работе с детьми* / авт.-сост. Г. В. Косова, Ю. С. Липкина, Р. Н. Никифорова, Н. Р. Повалянская, М. К. Файда / под ред. канд. пед. наук В. И. Селиверстова. – М. : Просвещение, 1974. – 191 с.
7. *Игры в школе : для шк. возраста.* – Минск : Харвест ; М. : ООО «Изд-во АСТ», 2000. – 144 с. – (Мамина школа).
8. *Исаева, С. А.* Физкультурные минутки в начальной школе / С. А. Исаева. – СПб. : Айрис-Пресс, 2006. – С. 3, 6. – (Серия «Методичка»).
9. *Каралашвили, Е. А.* Физкультурная минутка / Е. А. Каралашвили. – М. : Творческий центр, 2002.
10. *Ковалько, В. М.* Школа физкультминуток (1–4 классы) : практические разработки физкультминуток, гимнастических комплексов, подвижных игр для младших школьников. – М. : ВАКО, 2005. – 208 с. – (Мастерская учителя).
11. *Кольцова, М. М.* Ребенок учится говорить. Пальчиковый игротренинг / М. М. Кольцова, М. С. Рузина. – СПб., 2002.

12. *Коноваленко, В. В.* Артикуляционная и пальчиковая гимнастика. Комплекс упражнений / В. В. Коноваленко, С. В. Коноваленко. – М., 2001.
13. *Левина, С. А.* На уроках отдохнем – физминутки проведем / С. А. Левина, С. И. Тукачева. – Волгоградский методический центр, 2001.
14. *Макшанцева, Е. Д.* Детские забавы / Е. Д. Макшанцева. – М. : Просвещение, 1991. – 64 с. : ил.
15. *Матыцин, В. П.* Готовь руку к школе : сборник тренировочных упражнений для дошкольников / В. П. Матыцин. – Тверь, РИФ, 1993.
16. *Мельникова, С. С.* Развитие мелких мышц пальцев и кисти руки / С. С. Мельникова // Начальная школа. – 1994. – № 8. – С. 12–13.
17. *Методические рекомендации по организации занятий физической культурой и спортом в группах продленного дня* / сост. В. П. Богословский [и др.]. – М., 1983.
18. *Минский, Е. М.* Игры и развлечения в группе продленного дня : пособие для учителя / Е. М. Минский. – М. : Просвещение, 1974. – 170 с. : ил.
19. *Михайлова, М. А.* Танцы, игры, упражнения для красивого движения / М. А. Михайлова, Н. В. Воронина. – Ярославль : Академия развития, 2001.
20. *Моурлот, Л. И.* Развитие ручной и пальцевой моторики у детей дошкольного возраста : учебно-методическое пособие / Л. И. Моурлот, Л. А. Ремезова. – Самара : СГПУ, 2007.
21. *Начальная школа : журн.* – 2000–2007.
22. *Пикулева, Е.* Слова на ладошке / Н. Пикулева. – М. : Новая школа, 1994.
23. *Романов, А. А.* Альбом с игровыми упражнениями для дошкольников / А. А. Романов. – М., 1998.

24. Рузина М. Поиграем? / М. Рузина. // Дошкольное воспитание. – 1997. – № 5. – С. 73–75.

25. Рузина, М. С. Страна пальчиковых игр : развивающие игры и оригами для детей и взрослых / М. С. Рузина, С. Ю. Афонька. – СПб. : Кристалл, 2000. – 336 с.

26. Савина, Л. П. Пальчиковая гимнастика (для развития речи дошкольников) / Л. П. Савина. – М. : АСТ, 1999.

27. Светлова, И. Развиваем мелкую моторику и координацию движений рук / И. Светлова ; худож. Е. Смирнов. – М. : ЭКСМО-Пресс, 2002.

28. Учителю об одаренных детях : из опыта работы образовательных учреждений Смоленской области по проблеме с одаренными учащимися / Л. Н. Малютенко, В. М. Иванченко, Н. И. Дивакова, И. Ю. Новикова, Е. В. Степанова, Н. Н. Сазонова, Л. А. Куришкина. – Смоленск : Издательство «Универсум», 2006.

29. Фопель, К. Как научить детей сотрудничать / К. Фопель. – М. : Генезис, 1998.

30. Цвынтарный, В. В. Играем пальчиками и развиваем речь / В. В. Цвынтарный. – СПб. : Лань, 1997.

31. Цвынтарный, В. В. Играем пальчиками и развиваем речь / В. В. Цвынтарный. – Н. Новгород : Флокс, 1995.

## СОДЕРЖАНИЕ

Введение .....	3
Пальчиковые игры .....	5
Пальчиковая гимнастика .....	44
Гимнастика для пальцев ног .....	113
Пальчиковый игротренинг .....	114
Упражнения на основе сказочного сюжета .....	123
Комплексы упражнений для развития мелкой моторики .....	138
Литература .....	148

*Охраняется законом об авторском праве. Воспроизведение всего пособия или любой его части, а также реализация тиража запрещаются без письменного разрешения издателя. Любые попытки нарушения закона будут преследоваться в судебном порядке.*

**Приглашаем к сотрудничеству** учителей, методистов и других специалистов в области образования для поиска и рекомендации к публикации интересных материалов, разработок, проектов по учебной и воспитательной работе. Издательство «Учитель» выплачивает вознаграждение за работу по поиску материала. Издательство также приглашает к сотрудничеству авторов и гарантирует им выплату гонораров за предоставленные работы.

E-mail: [metod-uch@bk.ru](mailto:metod-uch@bk.ru)

Телефон: (8442) 45-41-43; 66-17-39

Подробности см. на сайте издательства «Учитель»: [www.uchitel-izd.ru](http://www.uchitel-izd.ru)

### **ПАЛЬЧИКОВЫЕ ИГРЫ И УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ДЕТЕЙ 2–7 ЛЕТ**

Составители

Татьяна Владимировна Калинина,  
Светлана Владимировна Николаева,  
Ольга Викторовна Павлова,  
Ирина Геннадиевна Смирнова

Ответственные за выпуск

Л. Е. Гринин, А. В. Перепёлкина  
Редактор А. В. Перепёлкина

Редакторы-методисты Л. В. Голубева, Г. П. Попова  
Выпускающий редактор Н. Е. Волкова-Алексеева  
Технический редактор Л. В. Иванова  
Редактор-корректор Л. Н. Ситникова  
Компьютерная верстка Е. И. Ивановой

Издательство «Учитель»

400067, г. Волгоград, ул. Кирова, 122

Если Вы напишете по адресу: 400067, г. Волгоград, ул. Кирова, 122, издательство «Учитель» или позвоните по телефону: код (8442) 42-24-79, 42-20-63, Вам будет выслан полный каталог пособий и книг издательства «Учитель». Адрес электронной почты (E-mail): [uchitel@avtlg.ru](mailto:uchitel@avtlg.ru)

По вопросам оптовых поставок обращаться по тел.: 42-70-46, 42-11-58, 42-70-32, 44-85-53.

---

Подписано в печать 04.05.10. Формат 60 × 84/16.

Бумага газетная. Гарнитура Тип Таймс. Печать офсетная.

Усл. печ. л. 8,8. Тираж 7 500 экз. (1-й з-д 1–2 500). Заказ № 682.

Отпечатано с оригинал-макета в ОАО «Калачевская типография»  
404507, Волгоградская обл., г. Калач-на-Дону, ул. Кравченко, 7.

4205

## РАЗВИТИЕ ДОШКОЛЬНИКА

Пособие представляет собой сборник пальчиковых игр для детей дошкольного возраста, в том числе в форме упражнений и небольших инсценировок сказочных сюжетов.

Упражнения под стихотворные тексты, имитационные действия и задания для мелкой моторики снимут физическое напряжение, активизируют процессы восприятия и внимания малышей.

Предназначено воспитателям, психологам, музыкальным руководителям, инструкторам физического воспитания, логопедам детских садов, может быть полезно учителям начальных классов общеобразовательных учреждений, родителям для занятий с детьми в домашних условиях.



**ИНТЕРНЕТ-МАГАЗИН**  
учебно-методической литературы  
**WWW.UCHMAG.RU**

**САЙТ WWW.UCHITEL-IZD.RU**



**ИЗДАТЕЛЬСТВО**  
**«УЧИТЕЛЬ»**