

# Лепка

Долго, долго мы лепили.  
Наши пальцы утомили.  
Пусть немного отдохнут  
И опять лепить начнут.

Встряхивание кистями рук  
перед собой.

Дружно руки разведем  
И опять лепить начнем.

Отвести руки назад вниз,  
откидываясь на спинку сту-  
ла.

# Мышка

Вышла мышка как-то раз

Пальцы обеих рук «бегут» по столу

Поглядеть, который час.

Поворачивают руки ладонями  
вверх-вниз

Раз, два, три четыре

Сжимают пальцы в кулак

Мышка дернула за гири.

Выбрасывают пальцы из кулаков

Вдруг раздался  
страшный звон,

Соединяют пальцы рук, слегка  
нажимая кончиками друг на друга

Убежала мышка вон.

Прячут руки за спину (руки-  
«хвостики»)

## Пальцы-помощники

Вот помощники мои, Их как хочешь, поверни:	Выбрасывают пальцы из кулаков
Так и эдак, эдак-так - Не обидятся никак.	Поворачивают руки ладонями вверх-вниз
Можешь пальцы сосчитать:	Шевелят растопыренными паль- цами
Один, два, три, четыре, пять.	Собирают пальцы поочередно в кулак
Один, два, три, четыре, пять.	Выбрасывают пальцы поочередно из кулака
Десять пальцев, пара рук - Вот твое богатство, друг.	Пожимают руки

## За морями, за горами

За морями, за горами, За железными столбами	Руки изображают встречные волны Кулачок на кулачок
На пригорке теремок, На дверях висит замок.	Пальцы плотно соединяются подушеч- ками – «крыша»
Ты за ключиком иди И замочек отомкни.	Соединяют пальцы в замок Пальцы бегут по столу Руки разводятся в стороны, пальцы растопыриваются

Пальчиковая гимнастика

# Вот помощники мои

5

Вот помощники мои, Их как хочешь, поверни.	Повороты кистей рук из стороны в сторону
Раз, два, три, четыре, пять. Не сидится им опять.	Выбрасывают пальцы из кулачков
Постучали.	Стучат кулачками друг о друга
Повертели	Вращение кистями рук
И работать расхотели.	Руки лежат на столе, ладонями вверх
Этот пальчик хочет спать. Этот пальчик прыг в кровать. Этот рядом прикорнул. Этот пальчик уж заснул. А другой давненько спит. Кто у нас еще шумит?	Загибание пальцев в кулак под счет
Тише, тише, не шумите, Пальчики не разбудите.	Выставить указательный палец. Качание указательными пальцами вперед-назад
Утро ясное придет, Солнце красное взойдет, Станут птички распевать, Станут пальчики вставать.	Пальцы растопыриваются, ладони соединяются – «солнышко»
Просыпайся, детвора! В школу пальчикам пора.	Сомкнутые пальцы соединяются и разъединяются с большим Хлопки в ладоши

Пальчиковая гимнастика

# Пальчик, где ты был?

6

Пальчик, 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.	Поочередное разгибание пальцев правой руки левой рукой
Этот пальчик в лес пошел, Этот пальчик гриб нашел, Этот пальчик чистить стал, Этот пальчик жарить стал, Этот пальчик все съел, Оттого и потолстел.	Поочередное разгибание пальцев левой руки правой рукой

# Считаем пальчики

Раз, два, три, четыре, пять! Будем пальчики считать -	Поочередное загибание пальцев левой руки правой рукой
Крепкие, дружные, Все такие нужные.	Пожимают руки
На другой руке опять: Раз, два, три, четыре, пять!	Поочередное загибание пальцев пра- вой руки левой рукой
Пальчики быстрые, Хоть не очень... чистые.	Упражнение «фонарики» Прячут руки за спину

# Кузнец

Эй, кузнец-молодец,	Стучат по столу кулачками
Захромал мой жеребец.	Перекачивание кулачков от запя- стий к костяшкам пальцев
Ты подкуй его опять.	Хлопки в ладоши
Отчего ж не подковать?	Развести кисти рук в стороны
Вот гвоздь, вот подкова.	Выбрасывают пальцы рук из ку- лачков
Раз, два и готово.	Стучат кулачками друг о друга

## На моей руке пять пальцев

На моей руке пять пальцев, Пять хватальцев, Пять держальцев.	Повороты ладоней вверх-вниз
Чтоб строгать и чтоб пилить,	Имитируют движения
Чтобы брать и чтоб дарить.	Сжимают и разжимают кулачки
Их нетрудно сосчитать:	Пальцы – в замок
Раз, два, три, четыре, пять!	Выбрасывают пальцы из кулачков

## Цветы

Наши алые цветы Распустили лепестки.	Локти прижаты и предплечья прижаты друг к другу, кисти сомкнуты в виде лодочки перед лицом, затем кисти раскрываются в виде чаши
Ветерок чуть дышит, Лепестки колышет.	Кисти рук, сложенные в виде чаши, делают движения по часовой и против часовой стрелки
Наши алые цветки Закрывают лепестки.	Пальцы плотно соединяются, кисти рук медленно из чаши делают лодочку
Тихо засыпают, Головой качают.	Кисти рук в виде лодочки или бутона наклоняются вправо и влево

# В гости

В гости к пальчику большому	Выставляем вверх большие пальцы
Приходили прямо к дому	Соединяем под углом кончики пальцев
Указательный и средний, Безымянный и последний.	Поочередно называемые пальцы соединяются с большими на двух руках одновременно
Сам мизинчик-малышок	Пальцы сжаты в кулак, выставляем только мизинцы
Постучался на порог.	Кулачки стучат друг о дружку
Вместе пальчики - друзья, Друг без друга им нельзя.	Ритмичное сжатие пальцев в кулак на обеих руках

# Птичья гимнастика

Пой-ка, подпевай-ка: Десять птичек стайка.	Хлопки
Эта птичка соловей Эта птичка воробей Эта птичка совушка, Сонная головушка Эта птичка - свиристель, Эта птичка - коростель, Эта птичка - скворушка, Серенькое пёрышко. Эта - зяблик, эта - стриж. Эта - развесёлый чиж. Ну а эта - злой орлан,	Поочередное поглаживание всех пальчиков
Птички, птички, по домам!	Пальчики прячутся за спину

# Прогулка

При выполнении этого упражнения дети сидят на своих местах и ритмично, поочередно, скачками двигают по поверхности стола от себя к его противоположному краю прямые пальцы обеих рук.

Пошли пальчики гулять	Пальцы сжаты в кулаки, большие пальцы опущены вниз и как бы прыжками двигаются по столу
А вторые - догонять.	Ритмичные движения по столу указательных пальцев
Третьи пальчики - бегом,	Движение средних пальцев в быстром темпе
А четвёртые - пешком.	Медленное движение безымянных пальцев по поверхности стола
Пятый пальчик поскакал	Ритмичное касание поверхности стола мизинцем
И в конце пути упал.	Хлопок кулаком по поверхности стола

# Кошка и собаки

Вышла кошечка вперёд,	«Кошка» - правой рукой: Большой палец и мизинец выпрямлены, а указательный, средний и безымянный пальцы согнуты к ладони
К нам идёт, Хвостом играет.	Левой ладонью машем у основания правой кисти
Ей навстречу из ворот	"Ворота" - 4 пальца на обеих руках соединены, а большой выпрямлен, ладонями "образуем" ворота
Две собаки выбегают.	"Собаки" обеими руками "Собаки"- безымянный, средний и большой пальцы вытянуты и соединены в подушечках, образуя морду собаки, а мизинец и указательный пальцы выпрямлены вверх, образуя уши

# Музыканты

Я на скрипочке играю Тилили-тилили.	Левая рука - к плечу. Кистью правой руки имитируем движения смычка
Скачут зайки на лужайке, Тилили да тилили.	Энергичные движения подушечками пальцев кистей рук по столу
А теперь на барабане бум-бум-бум, трам-трам-трам.	Энергичные удары ладонями по крышке стола
В страхе зайки разбежались по кустам!	Движения пальцами по столу, имитирующие убегающих зайцев

# Меж еловых мягких лап

Меж еловых мягких лап	Поглаживаем подушечками пальцев поверхность стола
Дождик кап - кап - кап.	Стучим пальцами по столу
Где сучок давно засох, Серый мох, мох, мох.	Касаемся стола первым и пятым пальцами раскрытой кисти рук
Где листок к листку прилип, Вырос гриб, гриб, гриб.	Поднимаем руки над столом, пальцы то сжимаем в кулак, то раскрываем широко
Кто нашёл его, друзья?	Сжимаем все пальцы левой руки, кроме мизинца, показываем его
Это я, я, я!	Указательным пальцем правой руки касаемся поочередно всех пальцев левой руки



# Дом на поляне

На полянке дом стоит.	Изображаем дом: подушечки пальцев обеих рук соединены, ладони образуют крышу дома
Ну а к дому путь закрыт.	Кисти соединяем в "замок"
Мы ворота открываем,	Разводим ладони в сторону
В этот домик приглашаем.	Изображаем дом

# Кто приехал?

Пальцы обеих рук складываются кончиками вместе

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

## Лягушки-хвастушки

На лесной опушке Собрались лягушки	"Лягушки" двумя руками
Квакают хвастушки,	Изобразить большим, средним и безымянным, пальцами открывающийся рот
Хвастают квакушки	Покрутить кистями
Хватит квакать!	Пальцы "квакают"
Хватит хвастать!	Крутим кистями
Не хвастайте, квакушки!	Крутим кистями
Не квакайте, хвастушки!	"Квакаем"

## Мышка моет лапки

Мышка мылом мыла лапку,	Одной рукой "мыть" другую
Каждый пальчик по порядку.	Указательным пальцем дотронуться до каждого пальца другой руки
Вот намылила Большой, Сполоснув потом водой.	Всеми пальцами сначала правой, а потом левой руки "намыливать" большие пальцы
Не забыла и Указку, Смыв с него и грязь, и краску.	То же - с указательными пальцами
Средний мылила усердно (самый грязный был наверно).	То же - со средними пальцами
Безымянный тёрла - пастой - Кожа стала сразу красной	То же - с безымянными пальцами
А Мизинчик быстро мыла Очень он боялся мыла.	Быстро и осторожно "намыливать" мизинцы

Пальчиковая гимнастика

# Мы делили апельсин

21

Мы делили апельсин. Много нас, а он один.	Соединить пальцы обеих рук, <del>дотро</del> нувшись подушечками, представив в руках круглый апельсин
Эта долька для кота,	Показать левую ладонку. Правую сжать в кулак, приподняв фаланги указательного пальца и мизинца, "уши кота"
Эта долька для ежа,	Показывается тыльная сторона и ле- вая ладонь ещё раз. Затем пальцы обеих рук переплести, соединив тыль- ными сторонами ладони
Эта долька для улитки,	Правую руку положить на стол, вы- ставить указательный палец и мизи- нец, остальные сжать в кулак; левую ладонь положить на правую
Эта долька для чижа,	Левая ладонь открыта. Правая рука на локте, все пальцы соединены с большим пальцем, "голова чижа"
Ну а волку кожура.	Руки сжимаются в кулаки и энергично разжимаются

Пальчиковая гимнастика

# Пальцы, делом занимайся!

22

- Эх! - вздохнул Большак,- Устал!	Сжать кулаки, поднять большие пальцы Согнуть большие пальцы
Много дров я накидал.	Постучать выпрямленными большими пальцами
- Эй! Указка! Просыпайся!	Большими пальцами постучать по ука- зательным
Быстро в школу собирайся!	Указательные пальцы несколько раз перекрестить друг с другом
Этак можно всё проспять!	Махнуть руками
Середняк, кончай зевать!	Большими пальцами постучать по средним
Безымянный, марш во двор!	Большими пальцами постучать по безымянным
Повалился наш забор.	Кистями обеих рук "упасть"
Вам с Мизинчиком - чинить,	Большими пальцами постучать по ми- зинчикам
Мне же - кашу вам варить.	Большим пальцем правой руки на ла- дони "варить кашу"

# Цветок на поляне

Вырос высокий цветок на поляне.	Руки в вертикальном положении, ладони друг к другу, развести пальцы и слегка округлить их
Утром весенним раскрыл лепестки.	Развести пальцы рук
Всем лепесткам красоту и питание	Ритмичное движение пальцами вместе - врозь
Дружно дают под землёй корешки.	Ладони опустить вниз и тыльной стороной прижать друг к другу, пальцы развести

# Две сороконожки

Две сороконожки Бежали по дорожке.	Поочерёдно касаемся подушечками всех пальцев обеих рук
Бежали, бежали, Друг друга повстречали.	Пальцы выпрямить и руки повернуть ладонями друг к другу, показывая "дорожку"
Так друг друга обнимали, Так друг друга обнимали,	Начиная с указательных пальцев, поочерёдно, заканчивая мизинцами, сделав пальцы "крючочками", зацепляем "крючочками" друг за друга, меняя руки
Так друг друга обнимали.	"Здороваемся" ладонями, меняя положения рук
Что едва мы их разняли.	Сцепив пальцы в "замок", разорвать его

# Вот так угощенье!

25

Стали гномы гостей приглашать,	Плотно прижалась ладошка к ладошке
Стали гномы гостей угощать.	Указательным пальцем правой руки надавливать по очереди на подушечки пальцев левой руки. Затем - наоборот.
Каждому гостю досталось варенье.	"Намазывать" варенье на кончик каждого пальца.
Пальчики склеило то угощенье.	Последовательно, начиная с большого, "склеить" соответствующие пальцы на обеих руках. Прижать ладони одна к другой
Гости глядят вокруг с удивленьем: Вот так поели у гномов варенье!	Плечи приподнять, руки слегка развести в стороны - удивиться

# Капустный салат

26

Что за скрип?	Ритмичное сжимание пальцев в кулак
Что за хруст?	Пальцы обеих рук скрещиваются и ритмично сжимаются
Это что ещё за куст?	Повернуть раскрытые ладони к себе.
- Как же быть без хруста,	Скрестить пальцы обеих рук и ритмично сжимать
Если я - капуста.	Полусогнутыми пальцами изобразить качан капусты
- Мы капусту рубим, рубим,	Постукивать ребрами ладоней по столу
Мы морковку трём, трём,	Потирают ладони
Мы капусту солим, солим. Мы капусту жмём, жмём.	Движения по тексту

# Про зайца и волка

27

Зайка - скак, заяка - скак!  
За кусток - и молчок.

"Зайка" из пальцев скачет. Кисть левой руки - "куст", кисть правой руки - "зайка". Он "прячется" за куст.

Из-за кустика выглядывает  
На ребяташек поглядывает.  
Зоя пальчиком грозит,  
Зайке спрятаться велит:

Показать названные действия руками. Погрозить "зайке" пальцем.

"Бродит серый волк в лесу,  
Он поймал вчера козу.  
Та его - рогами в бок!

Пальцами правой руки показать волка. Пальцами левой руки - "козу". "Коза" "бодает" ладонь правой руки. "Коза бодается".

Волк отпор ей дать не смог.  
А коза давай бодать.  
По кустам его гонять!  
Волк помчался по дороге  
И едва унёс он ноги!"

Вокруг "кустов" бегают "волк".  
Пробежаться пальцами.

# Мышку кошка обижала

28

Мышку кошка обижала.

Пальцами правой руки изобразить "мышку", пальцами левой - "кошку".

Мышка в норку забежала.

"Мышка" забегает в "норку", сделанную из пальцев левой руки.

Погрозила кошке злой:  
"Разберусь ещё с тобой!"  
Станешь чистить свою шубку,

Погрозить пальцем правой руки "кошке". Обеими руками изобразить, как кошка умывается.

Я с тобой сыграю шутку.  
Быстро вылью банку с клеем

Хлопнуть в ладоши.  
Пальцами изобразить банку, наклонить её.

Коготки твои я склею.

Пальцы на обеих руках "склеились".

Долго в душе будешь мыться,  
но не сможешь ты отмыться.

Потереть каждый палец на обеих руках по очереди.

# У кошки было пять котят

29

У кошки было пять котят,	Показать 5 пальцев на правой руке, сделать из них "кошку".
А у гусыни пять гусят.	Показать 5 пальцев на левой руке, сделать из них "гуся".
Детишки резвые в саду Сыграть решили в чехарду.	Кистями рук "перепрыгивать" одна через другую несколько раз.
У гусят - то крылышки,	Кисти рук скрестить: "Птичка машет крыльями".
У котяток лапки.	"Цапки - царапки".
На крылышках - то пёрышки	Пошевелить пальцами обеих рук.
На лапочках - царапки.	Показать "цапки - царапки".
Пёрышки - то мягкие, Лёгкие пушинки.	Погладить каждый палец сначала на правой, потом на левой руке.
Коготки - то острые, Больно ранят спинки.	"Царапками" поскрести по плечам.

# К Жене гости прибежали

30

К Жене гости прибежали.	Пальцы "бегут" по столу.
Все друг другу руки жали.	Рукопожатия. Попеременно то правая, то левая рука сверху.
- Здравствуй, Жора! - Здравствуй, Жанна! - Рад, Серёжа! - Рад, Снежана!	Пальцы по очереди "здороваются" с большими пальцами обеих рук.
- Не хотите ль пирожок? Может, коржик? Иль рожок?	Из ладоней сложить "пирожок". Показать раскрытые ладошки.
Вот драже вам на ладошку.	Пальцы сложить в виде рожка.
Все берите понемножку.	Постучать на раскрытой ладони кончиками пальцев другой руки.
С ручек все стряхнули крошки.	Большим и указательным пальцами, большим и средним, и т. д. брать с ладошки "драже".
И захлопали в ладошки.	Энергично встряхнуть кистями рук.
	Похлопать в ладоши.

# Пальчики шагают

Вот как пальчики шагают:	Ладонь правой руки вверх, левой руки - вниз. Попеременное чередование
И мизинец, и большой, Указательный и средний, Безымянный - вот какой!	Подушечки пальцев "прикреплены" к столу, "шагает" только названный палец
Вот какие наши ручки.	Чередование ладоней вверх - вниз
Лихо пляшут у ребят.	Вращение кистей влево - вправо
Вот какие наши ручки, Веселятся и шалят!	Ладони вверх-вниз Хлопки в ладоши

# Мак

На пригорке вырос мак.	Пальцами левой руки сделать "бутон".
Он склонил голову так.	"Бутон" наклонить.
Бабочка над ним порхает, Быстро крыльями мелькает.	Кисти рук перекрестить, помахать, как бабочки крылышками.
По тугому стебельку Жук ползёт: "Что тамверху?" Вот дополз он до цветка,	Локоть левой руки поставить на стол, рукой изобразить "цветок". Правая рука - "жук", перебирая пальцами-лапками, ползёт вверх по руке-стебельку.
Отогнул два лепестка.	Правой рукой отогнуть на левой руке большой и указательный пальцы.
Внутри забрался, поворчал.	Пальцы правой руки вложить в ладонку левой.
Круглый домик увидал.	Пальцы левой руки сложить щепотью - "коробочка" мака.
Лапкой в стену постучал, Но ответ никто не дал.	Каждым пальцем правой руки постучать в "коробочку" мака.
Облетели лепестки.	Правой рукой отогнуть пальцы левой руки.
Высох домик от жары.	Пальцы левой руки сложить щепотью.
Стал греметь, как погремушка. Вот так славная игрушка!	Пальцы левой руки сжать в кулак, "погреметь", как погремушкой.



# Бойцы-молодцы

33

По мере чтения стихотворения над столом приподнимать соответствующие пальцы на обеих руках одновременно, а остальные пальцы крепко прижимать к столу

Пальцы эти все бойцы Удалые молодцы.	Положить обе руки на стол ладонями вниз. Растопырить пальцы на обеих руках. Сжать пальцы в кулак
Два больших и крепких малых И солдат в боях бывалых.	Приподнять два больших пальца
Два - гвардейца - храбреца, Два - сметливых молодца.	Указательные пальцы Средние пальцы
Два - героя безымянных, Но в работе очень рьяных!	Безымянные
Два мизинца - коротышки, Очень славные мальчишки!	Мизинцы

# Овечки пасутся у речки

34

У овечек на шубках - колечки  
Те овечки пасутся у речки.

Из пальцев по очереди делать "колечки".

Их пасут две собачки лохматые,  
Что виляют хвостами мохнатыми.

Пальцами обеих рук изобразить "собак". Кистями рук помахать, как хвостиками.

А пастух на пригорке у дерева

Руками изобразить "гору", затем "дерево".

На свирели играет затейливо.  
Быстро бегают ловкие пальчики.

"Играть на свирели".

На полянке цветут одуванчики.

Руками изобразить "цветок".

Колокольчик под ветром колыхнется.

Покачать кистями рук.

Нам мелодия чудная слышится.

Кисть правой руки прижать к правому уху, прислушаться.

# ДОМИК

Раз, два, три, четыре, пять,  
Вышли пальчики гулять.

Поочередное выставление пальчиков из кулачка.  
Хлопки в ладоши.

Раз, два, три, четыре, пять,  
В домик спрятались опять.

Поочередное зажимание пальчиков в кулачок. Ладони показывают «крышу».

# Разговор двух рыбок

В тихой речке у причала  
Рыбка рыбку повстречала.

Две ладони покачиваются из стороны в сторону друг на против друга.

- Здравствуй!

Правая ладонь вверх – вниз ребром.

- Здравствуй!

Левая ладонь вверх – вниз ребром.

Как дела?

- На рыбалке я была.

- Я удила рыбака  
Дядю Петю чудака.

Круговые вращения кистями рук.

- Где же твой рыбак? Попался?

Правая рука сжимается в кулак – разжимается.

- Нет, ушел хитрец: сорвался.

Левая ладонь сжимается в кулак – разжимается.

# Пальчики гуляют

Раз, два, три, четыре, пять. Вышел пальчик погулять.	Хлопки в ладоши
Только вышел из ворот – Глядь – другой к нему идёт. Вместе весело идти, Ну-ка, третий, выходи.	Поочередное выставление пальчиков из кулачка
Вместе встанем в хоровод.	Зажать пальчики в замок
Вот.	Разжать и хлопнуть в ладоши

# Моя семья

Раз, два, три, четыре!	Поочередное выбрасывание пальцев из кулачков
Кто живет в моей квартире?	Хлопки
Раз, два, три, четыре, пять!	Поочередное собирание пальцев в кулачок
Всех могу пересчитать:	Хлопки
Мама, папа, брат, сестренка, Кошка Мурка, два котенка, Мой щегол, сверчок и я -	Поочередное поглаживание (массаж) всех десяти пальцев
Вот и вся моя семья!	Сцепить руки в «замок», сжать их

# Щи-талочка

39

Чищу овощи для щей.	Хлопаем в ладоши
Сколько нужно овощей?	Разводим руки в стороны
Три картошки,	Загибаем три пальца на левой руке
Две морковки,	Загибаем два пальца на левой руке
Луку полторы головки,	Загибаем три пальца на правой руке
Да петрушки корешок,	Загибаем один палец на правой руке
Да капусты кочешок.	Загибаем один палец на правой руке
Потеснись-ка ты, капуста, От тебя в кастрюле густо!	Ладошками отодвигаем капусту в стороны
Раз!	Выставляем большие пальцы
Два!	Выставляем указательные пальцы
Три!	Выставляем средние пальцы
Огонь зажжен.	Хлопаем
Кочерыжка,	Правой рукой показываем в центр круга
Выйди вон!	Левой рукой показываем на дверь

# Гости

40

Стала Маша гостей созывать: И Иван приди, и Степан приди, И Матвей приди, и Сергей приди, А Никитушка, ну, пожалуйста.	Вращение кистями рук к себе  Поочередный массаж кончиков пальцев правой руки
Стала Маша гостей угощать: И Ивану блин, и Степану блин, И Матвею блин, и Сергею блин, А Никитушке – мятный пряничек.	Вращение кистями рук от себя  Поочередный массаж кончиков пальцев левой руки

Пальчиковая гимнастика

# Топ-топ

41

Топ-топ, топотушки!	Кисти рук лежат ладонями на парте. Ладонки с выпрямленными пальцами приподнимаются над партой и опускаются
Пляшет зайка на опушке.	Указательный и средний пальцы обеих рук – «ушки зайчика», шевелят пальцами
Пляшет ежик на пеньке.	Сцепляют прямые пальцы в замок
Пляшет чижик на сучке.	Пальцы складываются щепотью, щепоть раскрывается и закрывается
Пляшет песик на крылечке.	Пальцы складываются щепотью, указательный палец приподнимается и сгибается, большой палец двигается вверх-вниз
Пляшет котик возле печки.	Руки изображают умывающегося кота
Пляшет мышка возле норки.	Руки – ушки мыши
Пляшет козочка на горке.	Указательные пальцы – рожки
Пляшет утка на реке,	Пальцы выпрямлены и соединены вместе. Хлопки пальцами, большие пальцы остаются соединенными вместе
Черепашка – на песке.	Пальцы одной руки сжимаются в кулак, пальцы другой руки и обхватывают
Пляшут рожки и хвосты.	Одна рука – рожки – на голове, другая - хвост
Что стоишь?	Разводят руки в стороны,жимают плечами
Пляши и ты!	«Фонарики»

Пальчиковая гимнастика

# Вышли пальчики гулять

42

Вышли пальчики гулять,	Пальчики бегут по столу
Стали весело плясать.	«Фонарики»
Вот так, вот так	Выставляют из кулака большие пальцы
Стали весело плясать.	«Фонарики»
Пальчики играли,	Пальцы собираются в щепоть, открывается и закрывается щепоть
Собачку увидели.	Пальцы левой руки соединяются и выпрямляются. Пальцы правой руки собираются в щепоть, указательный загибается («собачка»)
Она громко лает, Пальчики пугает.	Фигура «собачка». Большой палец прыгает
Пальчики сбежались, В кулачок все сжались.	Пальцы левой руки сжимают в кулак
А собака ходит, Пальцы не находит.	Левая рука сжата в кулак, правая – «собачка» движется вокруг левой
Кулачки стучали.	Одним кулачком стучат о другой
Собачку испугали.	Пальцы бегут по столу
Ну а пальчики опять Стали дружно танцевать.	«Фонарики»
Поплясали, поплясали,	
Ох, как быстро мы устали!	Опускают кисти рук вниз
Мы немножко отдохнем	Ладонки складывают под голову – «спят»
И опять плясать начнем.	«Фонарики»

# Кулачки - ладошки

43

Есть у любого два кулачка.	Показывают сжатые в кулаки пальцы
Хлопнул один по другому слегка.	Стучат кулачками друг о друга
Ну а ладошки не отстают.	Показывают ладони, пальцы растопыривают
Следом за ними весело бьют.	Хлопки в ладоши, низ ладоней не разъединяется
Кулачки быстрее бьют, До чего стараются,	Стучат кулачками друг о друга
А ладошки тут как тут, Так и рассыпаются.	Показывают ладони, пальцы растопыривают
Кулачки давай сердиться, Громко хлопать стали,	Стучат кулачками друг о друга
А ладошки-баловницы	Вращают кисти вдоль вертикальной оси («фонарики»)
Тоже не отстали.	Хлопки в ладоши, низ ладоней не разъединяется

# У кого какая песенка

44

У ходиков песенка такая: - Тик. Тик. Тик.	Руки – «стрелки». Движение вдоль вертикальной плоскости из стороны в сторону
У птички-синички – такая: - Пик. Пик. Пик.	Ладошки – «клювики». Открывают и закрывают клювы
У поросенка – такая: - Рюх. Рюх. Рюх.	Выставляют ладошки от себя, хлопают в ладоши
У ежика песня такая: - Плюх. Плюх. Плюх.	Растопыривают пальцы, хлопают напряженными руками по столу
У кисоньки песня такая: - Мяу. Мяу	Гладят шерстку
А у рыбешки – какая?	Разводят руки в стороны,жимают плечами

# Три пингвина

45

Жили-были три пингвина.	Хлопки
Пик, Пак, Пок.	Удары по столу
Хорошо и дружно жили	Ладoshка «моет» ладoshку
Пик, Пак, Пок.	Удары по столу
Как-то утром на рыбалку.	Хлопки
Пик, Пак, Пок.	Удары по столу
Зашагали вперевалку.	Ладoshки «шагают»-«шлепают» по столу
Пик, Пак, Пок.	Удары по столу
Наловили много рыбы	Вращение кистей рук к себе
Пик, Пак, Пок.	Удары по столу
И еще поймать могли бы.	Вращение кистей рук от себя
Пик, Пак, Пок.	Удары по столу
Съели дружно все до крошки.	Хлопки
Пик, Пак, Пок.	Удары по столу
Кроме маленькой рыбешки.	Хлопки
Пик, Пак, Пок.	Удары по столу
Дружно бросились в драку,	Удары кулачками друг о друга
Пик, Пак, Пок.	Хлопки
Учинив большую свалку.	Удары кулачками о стол
Пик, Пак, Пок.	Хлопки
Чтобы жить все время дружно,	Ладoshка «моет» ладoshку
Пик, Пак, Пок.	Хлопки
Уступать друг другу нужно,	Ладoshка «моет» ладoshку
Пик, Пак, Пок.	Хлопки

# От сосулeк звон

46

От сосулeк – звон, звон!	Хлопки на каждое слово
Просыпайся, клен, клен!	Кисти рук опускаются вверх-вниз
Растопился снег, снег.	Ладoshка «моет» ладoshку
Ручейки – в бег, в бег.	Волнообразные движения руками
Гром шагает: топ, топ.	Шлепки по столу ладонями
Почки слышно: хлоп, хлоп.	Хлопки на каждое слово

# Вышел дождик погулять

Раз, два, три, четыре, пять!	Хлопки на счет
Вышел дождик погулять.	Руки вверх-вниз
Шел не слышно, по привычке,	Движемся по кругу туда-обратно
А зачем ему спешить?	Разводим руки в стороны, поднимаем плечи
Вдруг читает на табличке: «По газонам не ходить!»	Руками изображаем разворот книги Кисти руки скрещиваем
Дождь вздохнул тихонько: «Ох!»	Руки плавно тянутся вверх Руки плавно опускаются
Дождь ушел.	Присесть
Газон засох.	Закрыть голову руками

# Считалка для мыши

Раз, два, три, четыре, Сосчитаем дыры в сыре.	Поочередно загибают все пальцы, кроме больших
Если в сыре много дыр, Значит, вкусным будем сыр.	Сжимают пальцы в кулаки Выставляют из кулаков большие пальцы
Если в нем одна дыра, Значит, вкусным был вчера.	Поочередно соединяют пальцы с большим, образуя колечки-нолики (синхронно на двух руках) Разводят руками в стороны, пожимают плечами



# Маланья

У Маланьи, у старушки, Жили в маленькой избушке	Выпрямить и соединить пальцы, сделать «крышу»
Пятеро сыновей.	Выбрасывают пять пальцев из кулака
Все без бровей.	Указательными пальцами обводят дуги бровей
Вот с такими головами	Кистями рук «рисуют» большой шар
Вот с такими ушами,	Изображают уши
Вот с такими усами,	Указательными пальцами рисуют усы на губой
Вот с такими носами.	Изображают длинный нос
Они не пили и не ели,	Имитируют действия с предметами
На Маланью все глядели	Пальцы складывают щепотью: «открывают»- «закрывают» глаза
И делали вот так...	

Далее используются игры-миниатюры на развитие определенной группы мышц

Пальчики перебираем  
И цепочку получаем.

Большой и указательный пальцы левой руки в кольцо.  
Через него попеременно пропускаются колечки из пальчиков правой руки. Затем руки меняются

# Вышел зайчик погулять

Раз, два, три, четыре, пять!	Выбрасывают пальцы из кулака
Вышел зайчик погулять.	Шевелят пальчиками-«ушками»
Вдруг охотник выбегает,	Пальцы полусогнуты, напряжены. Энергичные удары по столу кончиками пальцев
Прямо в зайчика стреляет. Пиф-паф!	Выставляют из кулака указательные пальцы вперед, имитируют стрельбу
Не попал!	Покачивания кистями рук из стороны в сторону в горизонтальной плоскости
Хитрый зайчик	Пальцы бегут по столу
Убежал!	Руки прячутся за спину

# Грозные разбойники

51

Грозные разбойники Под пальмами лежат,	Хлопки ладонями по столу (плашмя)
От ужаса и боли И плачут, и дрожат.	Кисти рук – руки пианиста: пальчики поочередно «бегут» по столу, начиная с мизинца, заканчивая большим
Закрыли Айболита В темнице на замок,	Соединить соответствующие пальцы рук, с силой нажимать, в конце фразы пальцы закрываются в «замок»
А ключик потеряли. Кто бы им помог?	Повороты кистей ладонями вверх-вниз Пожимают плечами, разводят руки в стороны