

Упражнение №1

Фонарики

Вариант 1.

И.п. Расположить ладони перед собой, выпрямив и раздвинув пальцы.

Сжимать и разжимать пальцы на обеих руках одновременно, сопровождая движения соответствующими фразами:
«Фонарики зажглись! (*пальцы выпрямить*) Фонарики погасли! (*пальцы сжать*).

Упражнение №1

Фонарики

Вариант 2. (усложненный)

Поочередно сжимать и разжимать пальцы рук на счет «раз-два».

На «раз»: пальцы правой руки выпрямлены, пальцы левой руки сжаты.

На «два»: пальцы левой руки выпрямлены, пальцы правой руки сжаты.

Выполнять упражнение сначала медленно, затем ускорить темп. Упражнение можно выполнять сначала на счет, а потом - сопровождая движения ритмично проговариваемыми строчками.

Мы фонарики зажжем,

А потом гулять пойдем!

Вот фонарики сияют,

Нам дорогу освещают!

Упражнение№2

Заготавливаем капусту

Руками имитируем соответствующие действия:

- *Мы капусту рубим!*(2 р.) - прямыми, напряженными ладонями имитируем движения топора: вверх-вниз.

-*Мы капусту режем!*(2 р.)- энергичные движения прямыми ладонями вперед-назад.

-*Мы капусту солим!* (2 р.)- пальцы собраны «щепотью», «солим капусту».

-*Мы капусту жмем!* (2 р.) - энергично сжимаем пальцы в кулаки то одновременно на двух руках, то поочередно.

- *Мы морковку трем!* (2 р.) – пальцы одной руки сжаты в кулак и совершают ритмичные движения вверх – вниз по ладони другой руки. Затем меняем руки.

Упражнение№3

Моем руки.

1. «Моем руки»: ритмично потираем ладошки, имитируя мытье рук.
Ах, вода, вода, вода!
Будем чистыми всегда!
2. «Стряхиваем водичку с рук»: пальцы сжать в кулачок, затем с силой выпрямить пальчики, как бы стряхивая водичку.
Брызги - вправо, брызги – влево!
Мокрым стало наше тело!
3. «Вытираем руки»: энергичные движения имитируют поочередное вытирание каждой руки полотенцем.
Полотенчиком пушистым
Вытрем ручки очень быстро.

Упражнение№4

Печем блины

Вариант 1. Попеременно касаться поверхности стола тыльной стороной кисти руки и ладонью.

*Мама нам печет блины,
Очень вкусные они.
Встали мы сегодня рано
И едим их со сметаной.*

Упражнение№4

Печем блины

Вариант 2. а) левая рука касается стола ладонью, правая рука – тыльной стороной;

б) смена позиции. Теперь левая рука касается стола тыльной стороной, правая рука касается стола ладонью.

Упражнение можно выполнять на счет «раз-два» или сопровождая движения стихами (см. вариант 1.)

Упражнение№5

Месим тесто

Руками имитируем процесс вымешивания теста.

- *Тесто мнем, мнем, мнем!*

- *Тесто жмем, жмем, жмем!* - очень энергично сжимаем и разжимаем руки в кулачки (одновременно и поочередно).

- *Пирог мы испечем!* – руками совершаем движения, как будто лепим снежки.

Упражнение№6

Шарик

И.П. Пальчики обеих рук собраны «щепотью» и соприкасаются кончиками.

«Надуваем шарик»: придать пальцам такое положение, какое бывает, когда руки держат мячик или шарик.

«Шарик лопнул»: пальцы возвращаются в исходное положение.

Я надул упругий шарик,

Укусил его комарик.

Лопнул шарик – не беда,

Новый шар надую я.

Упражнение№7

Флажки

Вариант 1.

И.П. Расположить ладони перед собой.

Одновременно опускать и поднимать ладони, сопровождая движения стихами. Если ребенок легко выполняет это упражнение, можно предложить опускать и поднимать ладони, не сгибая пальцы.

Я в руках флажки держу

И ребятам всем машу!

Упражнение№7

Флажки

Вариант 2.(усложненный)

Поочередно менять положение рук на счет: «раз-два».

«Раз»: левая рука - выпрямлена, поднята вверх, правая - опущена вниз.

«Два»: левая рука – опущена вниз, правая рука – поднята вверх.

Упражнение№8

Ежик

И.П. Поставить ладони под углом друг к другу.
Расположить пальцы одной руки между пальцами другой.

Шевелить прямыми пальчиками.

Маленький колючий еж.

До чего же ты хорош!

Упражнение№9

Речка и рыбка

1. Речка – волнистое, плавное движение расслабленных кистей рук.
2. Рыбка. И.П. Выпрямленные ладони прижаты друг к другу. Пальцы направлены в сторону «от себя».

Поворачивать сомкнутые ладони вправо и влево,
имитируя движения рыбки хвостом.

Рыбка – малютка по речке плывет,

Рыбка – малютка хвостиком бьет.

Упражнение№10

Лодочка

И.П. Обе ладони поставлены на ребро и соединены «ковшиком», большие пальцы прижаты к ладоням.

*Маленькая лодочка по реке плывет,
На прогулку лодочка малышей везет.*

Упражнение№11

Пароход

И.П. Обе ладони соединены «ковшиком», все пальцы, кроме больших, направлены в сторону «от себя», а большие пальцы подняты вверх и соединены – это «труба».

*Пароход плывет по речке,
И труба дымит, как печка.*

Упражнение№12

Деревья

И.П. Расположить кисти рук перед собой, ладонями к себе. Пальцы разведены в стороны и напряжены. После выполнения упражнения встряхнуть кисти рук.

*В поле дерево стоит,
Ветер ветки шевелит.*

(покачивать руками из стороны в сторону)

*Дует ветер нам в лицо,
Закачалось деревцо!*

(покачивать руками вниз – вверх, не сгибая пальцы)

Упражнение№13

Птичка пьет водичку.

И.П. Пальцы сложить «щепотью» - это «клюв».

Не отрывая локоть от стола, «клювом» коснуться стола. Далее – имитировать движения птицы: захватить «воду», поднять «голову», пощелкать «клювом».

*Наклонилась, захватила,
Подняла и проглотила.*

Упражнение №14

Птенчики в гнезде

Пальцы правой руки собрать в «щепоть» - это «птенцы».

Левой рукой сбоку обхватить пальцы – это «гнездо».

Попеременно чередовать положение рук.

Вот птенцы, а вот – гнездо.

Всем птенцам в гнезде тепло.

Упражнение №15

Цветок

И.П. Ладони подняты вверх, пальцы образуют «бутон»,
основания кистей прижаты друг к другу.

Цветок распускается: разводим одновременно пальцы рук в
стороны, а потом сводим пальцы вместе.

Солнце поднимается –

Цветочек распускается!

Солнышко садится –

Цветочек спать ложится.

Упражнение№16

Кошка

Вариант 1.

Две ладони одновременно сжать в кулачки и поставить на стол, затем одновременно выпрямить пальчики и прижать ладони к столу. Повторить 3 – 5 раз.

Кулачок – ладошка.

Я иду, как кошка.

Упражнение№16

Кошка

Вариант 2. (усложненный)

При выполнении упражнения руки располагаются на столе.

Попеременная смена положений на счет «раз - два».

«Раз»: левая рука – кулачок, правая рука – ладошка.

«Два»: левая рука – ладошка, правая рука – кулачок.

Повторить несколько раз.

Упражнение№17

Сарай

Пальцы рук соединить под углом – «крыша». Большие пальцы спрятать под «крышу» и прижать к ладоням.

*Этот домик называется сарай,
Кто живет в сарае?
Ну – ка, угадай!*

Упражнение№18

Дом 1

Руки поднять над головой, пальцы соединить под углом.

*Вот стоит огромный дом,
Дом ужасно важный.
Сто окошек в доме том!
Он многоэтажный.*

Упражнение №19

Труба

И.П. Руки сжать в кулачки, оставляя круглые отверстия внутри.

Ставим кулачок на кулачок, меняя положение рук несколько раз, - получается длинная «труба».

Дом стоит с большой трубой.

В нем мы будем жить с тобой.

Смотрит ввысь труба на крыше

И дымит, как будто дышит.

Упражнение №20

Дом 2

Пальцы рук соединить под углом, большие пальцы положить один на другой. Указательный палец одной руки выпрямить – это «труба».

Посмотри на дом с трубой.

В нем мы будем жить с тобой.

Упражнение№21

Стул

Вариант 1.

И.П. Левую ладонь поставить вертикально, пальцами вверх – это «спинка» стула. К ней приставить кулачок правой руки – это «сиденье».

Спинка и сиденье –

Стул на удивленье!

Мы на стульях посидим.

Друг на друга поглядим!

Упражнение№21

Стул

Вариант 2. (усложненный).

Менять положения рук попеременно на счет «раз – два».

«Раз»: левая рука – «спинка», правая рука – «сиденье».

«Два»: правая рука – «спинка», левая рука – «сиденье».

Стихи те же.

Упражнение№22

Стол

Вариант 1.

И.П. Левую руку сжать в кулак – это «ножка» стола. Сверху накрыть «ножку» выпрямленной ладонью правой руки – это «крышка» стола.

Кулачок – это толстая ножка.

Сверху крышка – наша ладошка.

Маленький столик. Время идет...

Вместе с ладошкой и стол подрастет.

Упражнение№22

Стол

Вариант 2.

На счет «раз – два» поочередно менять положение рук.

Стихи те же.

Упражнение№23

Ворота

1.И.П. Ладони поставить на ребро, пальцами друг к другу – «ворота закрыты». Пальцы выпрямлены и напряжены.

*Ворота крепко мы запрем –
Не сможет волк проникнуть в дом!*

Или

*А ворота мы закроем на замок,
Чтобы волк зубастый в дом войти не смог.*

Упражнение№23

Ворота

2. Ворота открываются и закрываются.

И.П. см.вар. 1.Затем развернуть ладони параллельно друг другу, пальцы направлены от себя. Вернуться в исходное положение.

*Ворота открыты всегда для друзей,
Мы рады вам, гости! Входите скорей!*

Упражнение №24

Колечко

Соединить большой и указательный пальцы вместе, в колечко. Остальные пальцы выпрямить, поднять вверх и прижать друг к другу.

Удерживать в таком положении до счета 5 – 10. Выполнять упражнение каждой рукой по очереди, затем – двумя руками одновременно.

На узорное крылечко

Кто – то уронил колечко.

И оно с крыльца скатилось,

За ступеньку закатилось.

Дети смотрят там и тут,

Но колечка не найдут.

Упражнение №25

Очки

И.П. Сделать двумя руками колечки.

Поднести к глазам, имитируя очки.

Вот колечки – посмотри!

Превращаются в очки!

Упражнение №26

Человечек 1

И.П. Указательный и средний пальцы вытянуть и опустить вниз, средний и безымянный пальцы прижать к ладони большим пальцем.

Указательный и средний пальцы передвигать по поверхности стола, имитируя движение ног.

Упражнение выполняется сначала одной рукой, затем – другой. После этого – двумя одновременно. Надо следить за тем, чтобы указательный и средний пальцы при выполнении сильно не сгибались.

Маленькие ножки шагают по дорожке!

Топ – топ, топ – топ. Шагают по дорожке.

Упражнение №26

Человечек 2

И.П.см. вар. 1. Только теперь человечек «идет», высоко поднимая «ноги» (указательный и средний пальцы), затем стоит на одной «ноге» (опирается на средний палец, а указательный подтягивает вверх), потом меняет положение ног – опирается на указательный палец, а средний подтягивает вверх.

Упражнение выполняется каждой рукой по очереди, затем – двумя руками одновременно.

Вот человечек идет по дорожке.

И высоко поднимает он ножки.

На одной ноге стоит и по сторонам глядит.

На другую ногу встал, покачался и упал.

