

## 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.*























