****

Каждое занятие имеет свое название, проводится в течение нескольких минут, два-три раза в день.

**Разминка** Ты, утенок, не пищи!   
Лучше маму поищи.  
Сжимать в кулачки и разжимать пальцы сразу двух рук.

 Можно использовать резиновые игрушки.

**Погладим котенка** — Киса, кисонька, кисуля! — Позвала котенка Юля.  
— Не спеши домой, постой!  
 — И погладила рукой.   
Одной, затем другой рукой сделать расслабляющие упражнения для пальцев.

**Моя семья** Вот дедушка,  
Вот бабушка,   
Вот папочка,   
Вот мамочка,   
Вот деточка моя,   
А вот и вся семья.   
(Ф. Фребель)  
Поочередно пригибать пальчики к ладошке, начиная с большого, а со слов «А вот и вся семья» второй рукой охватывать весь кулачок.

**Наш малыш** Этот пальчик — дедушка,   
Этот пальчик — бабушка,   
Этот пальчик — папочка,   
Этот пальчик — мамочка,   
Этот пальчик — наш малыш.  
Согнуть пальцы в кулачок, затем по очереди разгибать их, начиная с большого пальца.

**Шалун**  Наша Маша варила кашу.  
Кашу сварила, малышей кормила:  
Этому дала,  
Этому дала,  
Этому дала,  
Этому дала,  
А этому не дала.  
Он много шалил.  
Свою тарелку разбил.  
 На первые две строчки чертить пальцем круги по ладошке. На следующие четыре строчки загибать пальцы с проговариванием соответствующих слов. Со словами седьмой строчки пальцами другой руки брать мизинчик и слегка покачивать.

**Качели** Задрожали ветви елей.   
Мы в восторге от качелей.   
Мы летаем вверх и вниз,  
Вместе с нами веселись. (Т. Сикачева)  
Упражнение выполнять вначале правой, затем левой рукой, а далее — двумя руками.От запястья кисти рук с прямыми сомкнутыми пальцами поднимать вверх, а затем, слегка согнув пальцы, мягко опускать вниз.

**Кисточка**  Мягкой кисточкой покрашу   
Стульчик, стол и кошку Машу.   
Соединить все подушечки пальцев руки и движениями пальцев и запястья раскачивать кисть справа налево и наоборот. Вправо — пальцы раздвигать. Влево — мягко соединять подушечки пальцев.

**Веер**

Солнце светит очень ярко,   
И ребятам стало жарко.   
Достаем красивый веер —   
Пусть прохладою повеет.   
(Т. Сикачева)  
Соединить прямые пальцы рук. Расслабить руки от локтя, превратив их в большой веер, который обмахивает лицо ветерком.

**Белка**

Сидит белка на тележке,   
Продает она орешки:   
Лисичке-сестричке,   
Воробью, синичке,   
Мишке толстопятому,   
Заиньке усатому...  
(Народная песенка)  
 Поочередно разгибать все пальцы, начиная с большого.

**Детки** Раз-два-три-четыре-пять!   
Будем пальчики считать —  
Крепкие, дружные,   
Все такие нужные...  
(3. Александрова)  
 Поднять кисть правой (левой) руки вверх, широко раздвинуть пальцы. Поочередно сгибать их в кулачок, начиная с большого.

**Тише, тише, не шумите,** Тише, тише, не шумите,   
Наших деток не будите!   
Птички станут щебетать,   
Будут пальчики вставать.  
 Раскачивать кулачок вверх-вниз по ритмике стихотворных строк, а на слово «вставать» — открыть кулачок, широко раздвинув пальцы. Упражнение выполнять вначале одной рукой, затем — второй, а в заключение — двумя руками.

**Встали пальчики** Этот пальчик хочет спать,   
Этот пальчик — прыг в кровать,   
Этот пальчик прикорнул,   
Этот пальчик уж заснул.   
Встали пальчики — «Ура!»   
В детский сад идти пора!  
(М. Кальцова)  
 Поочередно пригибать пальцы к ладошке, начиная с мизинца. Затем большим пальцем касаться всех остальных — «будить». Одновременно с восклицанием «Ура!» кулачок разжать, широко расставив пальцы в стороны.

**На работу** Большой палец встал один.   
Указательный — за ним.   
Средний будит безымянный.   
Тот поднял мизинчик малый.   
Встали братцы все — «Ура!»   
На работу им пора.  
 Сжать пальцы в кулачок. Поочередно разгибать их, начиная с большого. А со слов «Встали братцы все...» — широко расставить пальцы в стороны.

**За работу** Ну-ка, братцы, за работу.   
Покажи свою охоту.   
Большаку дрова рубить,   
Печи все тебе топить,   
А тебе воду носить,   
А тебе обед варить,   
А тебе посуду мыть.   
А потом всем песни петь,   
Песни петь да плясать,   
Наших деток забавлять.   
Поочередно разгибать пальцы, начиная с большого, а на слова «Песни петь да плясать» — энергично шевелить ими.

**Пальчики**

Раз-два-три-четыре-пять —   
Вышли пальчики гулять.   
Раз-два-три-четыре-пять —   
В домик спрятались опять.  
Поочередно разгибать все пальцы, начиная с мизинца, затем сгибать их в том же порядке.

**Мы считаем** Можно пальчики считать:   
Раз-два-три-четыре-пять.   
На другой руке — опять:  
 Раз-два-три-четыре-пять.  
Поочередно разгибать пальцы правой (затем левой) руки, начиная с большого.

**Утята**   
Раз-два — шли утята.   
Три-четыре — за водой.   
А за ними плелся пятый,   
Позади бежал шестой.  
 А седьмой от них отстал.   
А восьмой уже устал.   
А девятый всех догнал.   
А десятый испугался —   
Громко-громко запищал:  
— Пи-пи-пи — не пищи!  
— Мы тут рядом, поищи!  
 Поочередно сгибать все пальцы правой (затем левой) руки, начиная с большого, а со звуков «Пи-пи-пи...» — ритмично сгибать и разгибать пальцы обеих рук.

**Пальчики здороваются**

 Пальчики здороваются   
Я здороваюсь везде —   
Дома и на улице.   
Даже «здравствуй!» говорю   
Я соседской курице.   
Кончиком большого пальца правой руки поочередно касаться кончиков указательного, среднего, безымянного пальцев и мизинца. Проделать то же самое левой рукой.

Повстречал ежонка еж: «Здравствуй, братец! Как живешь?»  
Одновременно кончиками больших пальцев правой и левой рук поочередно касаться кончиков указательных, средних, безымянных пальцев и мизинцев.

**Здравствуй**

Здравствуй, солнце золотое!   
Здравствуй, небо голубое!   
Здравствуй, вольный ветерок,   
Здравствуй, маленький дубок!   
Мы живем в одном краю —   
Всех я вас приветствую!  
(Т. Сикачева)

 Пальцами правой руки по очереди «здороваться» с пальцами левой руки, похлопывая друг друга кончиками.

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

 Кончик указательного пальца правой руки сильно вдавить в подушечку большого пальца. Остальные пальцы поднять вверх. Указательный палец резким движением вперед делает сильный щелчок в воздух (3 раза). По аналогии выполнять щелчки средним, безымянным пальцами и мизинцем.

**Коготочки**  У кошкиной дочки  
На лапках коготочки.   
Ты их прятать не спеши,   
Пусть посмотрят малыши!  
 Поджать подушечки пальцев правой руки к верхней части ладошки. Большой палец прижать к указательному. Произносить громко «мяу!» несколько раз. Можно продолжать игру со второй рукой. В заключение провести занятие двумя руками.

**Жук**  Я веселый Майский жук.  
Знаю все  
Сады вокруг,  
Над лужайками  
Кружу,  
А зовут меня  
Жу-жу...  
(А. Береснев)   
Сжать кулачок. Указательный палец и мизинец развести в стороны («усы»). Шевелить «усами».

**Комарик**  Не кусай, комарик злой!   
Я уже бегу домой.  
Сжать кулачок.  
 Указательный палец выдвинуть вперед (это — «хоботок», которым «комарик» пытается «укусить» ребенка). Мизинец и большой пальцы, расслабив, опустить вниз (это — «лапки»).

**Оса**  Оса села на цветок.   
Пьет она душистый сок.  
Вытянуть указательный палец правой руки и вращать им, затем то же самое — пальцем левой руки.  
 Большой братец   
Покажи уменье другу,   
Покружись-ка ты по кругу!  
Четыре пальца правой руки (кроме большого) сжать в кулак. Большой палец поднять вверх и выполнять круговые движения.

**Вертолет** Быстро лопасти крути!   
Вертолет, лети, лети!  
 Пальцы обеих рук (кроме указательных и больших) — в положении плетеной корзинки. Указательные пальцы выдвинуть вперед и соединить их подушечками (это — «хвост вертолета»). Большими пальцами выполнять совместные, быстрые круговые движения, как лопасти вертолета.

**Человечек**  «Топ-топ-топ!» — топают ножки.   
Мальчик ходит по дорожке.  
Указательный и средний пальцы правой (затем левой) руки «ходят» по столу.

**Дождик** Дождик-дождик,   
Полно лить,   
Малых детушек   
Мочить!  
(Народная потешка)  
Подушечки правой (левой) руки прижать к столу. Попеременно постукивать ими по поверхности стола (как игра на пианино).

**Коза рогатая** Идет коза рогатая   
За малыми ребятами. —   
Кто кашку не ест,   
Молоко не пьет,   
Забодаю, забодаю!..   
(Народная потешка)  
 Пальцы рук поджать, только указательный и мизинец держать выпрямленными. Это — «коза». Со словами «Забодаю, забодаю!..» «козу» «напускать» на ребенка.

**Зайчик** Зайка серый скачет ловко  
В лапке у него морковка.  
 Локтем опереться на стол, указательный и средний пальцы развести в стороны, остальные сжать в кулачок.

**Улиточка**

У улитки-крошки   
Подрастают рожки.   
Научу ее ходить,   
Если будут ножки.  
 Пальцы сжать в кулачок. Выдвинуть указательный палец и мизинец. Продвигаясь медленно вперед, «улит ка» шевелит «усиками».

**Кольцо**  Выйду на крылечко,  
 Вынесу колечко.   
Я его вместо игрушки   
Подарить хочу Валюшке.  
Большой и указательный пальцы соединить в кольцо, остальные развести в стороны.

**Зайчик-кольцо**

Прыгнул заинька с крылечка   
И в траве нашел колечко.   
А колечко непростое —   
Блестит, словно золотое.  
Упражнение основано на  переходе из одной позиции в другую:

а)  пальцы — в кулачок, выдвинуть указательный и средний пальцы и развести их в стороны;  
б)   большой   и  указательный   пальцы  соединить в кольцо, остальные пальцы развести в стороны.

**Очки** — Что стряслось у тети Вали?  
— У нее очки пропали!   
Нет очков у тети Вали —   
Очевидно, их украли!  
(С. Михалков)  
Образовать два кружка из больших и указательных пальцев обеих рук, соединив их.

**Стульчик**

«Стульчик» ты из рук сложи   
И детишкам покажи.  
Левую руку поднять вертикально вверх. Прямые пальцы плотно прижать друг к другу. Правую руку в положении кулачка прижать к левой ладошке большим пальцем к себе. Если упражнение выполняется легко, то можно менять положение рук попеременно па счет «раз», «два».

**Флажок**  Горит на солнышке   
Флажок,   
Как будто я Огонь зажег.  
(А. Барто)  
Четыре прямых пальца правой руки (кроме большого) плотно прижать друг к другу. Отвести правую руку в сторону. Развернуть ее так, чтобы большой палец, оттянутый до отказа, оказался внизу.

**Домик** Дом мы строим   
Выше, выше!   
Есть окошки в нем   
И крыша.  
 Создать угол-«крышу» пальцами обеих рук, соединив их подушечками под углом. Большие пальцы соединить по прямой линии. Получится треугольная «крыша» с «окном». Раздвинуть шире запястья, а локти прижать к туловищу. Получится «высокий дом».

**«ЕЛОЧКА»**

«Перед нами елочка:               сидя, дети соединяют кончики пальцев, делают «елочку»

Шишечки,                                показывают кулачки

Иголочки,                                 указательные пальцы

Шарики,                                   пальцы сжимают в круг

Фонарики,                                показывают «фонарики»

Зайчики,                                   показывают «ушки зайца»

И свечки,                                  прижимают ладони и пальчики друг к другу

Звезды,                                      прижимают ладони с раздвинутыми пальцами

Человечки».                             ставят средний и указательный пальцы на колени

**«КОТ НА ПЕЧИ»**

«Кот на печи                                    стучат кулачком о кулачок

Сухари толчет,

Кошка в окошке                                показывают как шьют иголкой

Полотенце шьет.

Маленькие котята                            поднимают руки на уровень груди, опустив кисти вниз

На печке сидят,                                и качают головой вправо-влево

На печке сидят

Да на котика глядят.                        показывают руками «очки»

Все на котика глядят

И сухарики едет».                            щелкают зубками

**«ПРЯНИЧЕК»**

«Мы вот так, мы вот так,                «мнут тесто» руками

Тесто разминали.

Мы вот так, мы вот так,                  пальчики вместе, движение рук от себя и к себе

Тесто раскатали.

Вот такой, вот такой,                       широко в стороны развести руки

Будет пряничек большой.

Вот такой, вот такой,                       поглаживание ладошек по очереди

Будет пряник золотой.

Пряничек, пряничек                         движение «пекут пирожки»

Испекли ребятки.

Пряничек, пряничек

Очень, очень сладкий.

Кушайте, кушайте,                           руки вытягивают вперед, ладонями вверх

Угощайтесь, гости!

Приходите к нам еще,                      манят к себе

Очень, очень просим!»

**«КУРОЧКА»**

«Курочка - рябушечка                 не спеша «проходятся» указательным и средним

По двору гуляла,                          пальцем по бедрам

По двору гуляла,

Цыпляток считала.

- Раз, два, три, четыре, пять!       загибают пальчики на одной руке

Посчитаю их опять:                     грозят указательным пальцем

Раз, два, три, четыре, пять!»       загибают пальчики на другой руке

**«МЫШКИ»**

«Вот как наши ребятишки                     дети «скребут» пальчикам по бедрам

Расшалились, словно мышки:

Ловко пальчиками трут,

Словно лапками скребут.

Ш – ш – ш…»                                         трут ладошкой о ладошку

**«ПАЛЬЧИКИ»**

 «Этот пальчик мой танцует.               дети стучат указательным пальцем по бедру

Этот вот кружок рисует.                     делают круговые движения средним пальцем

Этот пальчик ловко скачет,                стучат безымянным по бедру

Будто легкий, легкий мячик.

А мизинчик, мой малышка,                царапают мизинцем по ноге

Коготком скребет как мышка.

А большой мой, толстячок,                прижимают большой палец к ладони

Спать улегся на бочок.

А теперь все по порядку                    сжимают и разжимают пальцы

Пальцы делают зарядку.

Что, устали? Отдыхайте,                   сжимают пальцы в кулачок

Спите, пальцы, засыпайте!»

 (при повторе выполняются движения другой рукой)

**«ЦВЕТОЧКИ»**

1. Как в лесу на кочке                       выпускают пальчики из кулачков

Расцвели цветочки.

Пр.: Цветики, цветики,                    «фонарики»

Цветики цветочки – 2р.

2. С ветерком шептались                трут ладошку об ладошку

Солнцу улыбались.                          кивают головками

**«ПИРОГ»**

«Падал снег на порог.                     дети плавно опускают руки сверху вниз

Кот слепил себе пирог.                   показывают как пекут пирог

А пока лепил и пек,

Ручейком пирог утек.                      делают волнообразные движения руками

Пирожки себе пеки                          грозят указательным пальцем

Не из снега – из муки».                   покачивают пальцем из стороны в сторону

**«СОРОКА-БЕЛОБОКА»**

«Сорока – белобока                    дети на ладошке «варят» кашу

Кашу варила,

Деток кормила.

Этому дала,                                 поочередно загибают пальцы  с мизинца

Этому дала,

Этому дала,

Этому дала,

А этому не дала!                        показывают большой палец

Ты воды не носил,                    грозят указательным пальцем большому пальцу

Дров не рубил,

Каши не варил –

Тебе нет ничего!                       разводят обе руки в стороны

Вот тебе горшок пустой,         сжимают пальцы в кулак

Иди в угол и постой!»             указательным пальцем показывают на угол

**«ЛАДУШКИ-ЛАДОШКИ»**

«Вымыли мы ручки, вымыли мы ножки,         имитация мытья рук

Поиграли в ладушки, ладушки – ладошки!      хлопки в ладоши

Во дворе цыплятам накрошили крошек,           «крошим хлеб»

Поиграли снова в  ладушки – ладошки!           хлопки в ладоши

Гладили котенка чистыми ладошками,            одной рукой поглаживаем другую

С ним мы поиграли в ладушки – ладошки!      хлопки в ладоши

Улеглись ладошки прямо на дорожку…           руки положили на колени

Как они устали - ладушки – ладошки!»            поглаживание рука об руку

**«ДЕВОЧКИ И МАЛЬЧИКИ»**

«Девочки и мальчики!                           вытягиванием руки в стороны, машем крыльями

Совсем как попугайчики.

Крылышками помашите,

Хохолками потрясите,                          наклоны головы вправо-влево

Друг на друга посмотрите,                   поворачиваются к соседу и смотрят в глаза

В джунгли вместе полетите,                руки в стороны, машем крыльями

На пальму опуститесь,

Крылышками встряхните!»

**«НА ЛЕСНОЙ ЛУЖАЙКЕ»**

«На лесной лужайке                          показываем «ушки зайчика»

Разыгрались зайки:

Лапками хлопали,                              хлопки

Ножками топали,                               топают ногами

Ушками махали,                                 делаем «ушки зайчика» и махаем кистями рук

Выше всех скакали.                           прыжки на двух ногах

Глазками глядели,                              руки к глазам «хлопаем глазками»

Песенку пропели:

Ля-ля-ля! Ля-ля-ля!                           болтаем руками

Ля-ля-ляйки!

Ах, какие мы веселые зайки!»

**«КИСКА»**

«Есть у киски глазки               показывают свои глазки

Есть у киски ушки                   показывают ушки и шевелят ими

Есть у киски лапки,                  сжимают и разжимают кулачки

Мягкие подушки.

Киска, киска, не сердись         грозят пальчиком

Не царапай деток,

Брысь!»                                     хлопок в ладоши

**«РАНО УТРОМ Я ВСТАЮ»**

«Утром рано я встаю, свою песенку пою,

И со мною дружно в лад подпевают сто ребят!            руки вверх, расставив пальцы

Подпевают сто ежей,              руки в замок, большие пальцы соединены, остальные прямые

Подпевают сто ужей,              соединены ладони, волнообразные движения

И поют ее зайчата,                   «ушки зайчика»

И поют ее лисята,                    «лисьи лапки»

Под землею старый крот        прищуривание глаз, «мордочка крота»

Эту песенку поет.

А в берлоге медвежата,           руки в стороны, переваливание с ноги на ногу

А в болоте лягушата,              «лягушачьи лапки»

Очень важный бегемот          выставление вперед живота, руки на животе

С удовольствием поет.

Даже страшный крокодил     соединив ладони, расставив пальцы, «пасть крокодила»

Эту песню разучил!

Промурлыкала нам кошка     «кошачьи лапки»

Песню, сидя на окошке.         кладут голову на «лапки»

Слышишь,                                указательный палец вверх

Как под нашей крышей          руки над головой, «крыша домика»

Эту песню поют мыши?         «мышиные лапки»

Утром рано мы встаем,

Хором песенку поем».

**«ОЗОРНЫЕ ПАЛЬЧИКИ»**

       «Наши девочки и наши мальчики                          руки на поясе

          Ловко прыгают, как мячики,

          Головой слегка качают

          И красиво приседают.

          Ручками хлопают вот так, вот так,

          Ножками топают вот так, вот так,

          Кулачки сжимают вот так, вот так,

          Ладошки раскрывают вот так, вот так.

          На ладошки мы подуем,

          Наши пальчики разбудим                                   шевелят ими

          Наши пальчики проснулись                                кисти вверх

          - Мы проснулись, мы проснулись                   сгибают пальцы

          И друг другу улыбнулись.                            соединяют пальцы

          Стали пальцы обниматься                                  руки в замок

          Стали пальцы целоваться      касаются подушечками пальцев

          А потом и баловаться.                                         фонарики

          Подошла Ладошка                                    выставление ладоней

          И сказала: - Крошки!                                  шевелят пальцами

          Хватим вам играть, хватит баловаться            взмахи кистями

          Надобно трудиться!                                            руки вместе

          - А мы хотим резвиться!                                    фонарики

          Но тут пришел Кулачок,

          Пальцы спрятались                                            кулачки

          Молчок                                                               палец к губам

          - Так вот они какие, наши пальцы озорные!

          Маму-Ладошку не слушают,

          Папу-Кулачка  огорчают!

          - Ай-я-яй, стыд и срам!

          Пальчики не стыдно вам?

          Пальцы спрятались в подмышках

          И тихонько там сидят.

          Им, конечно, очень стыдно

          Маму с папой обижать.

          Ладно, пальцы, выходите,

          На ребяток поглядите      руки в стороны

          Поглядели, поглядели, сразу же повеселели            фонарики

          - Будем, будем мы трудиться                             руки соединили

          А потом, уже резвиться!»                         хлопают по коленям

**«ИГРУШЕЧНЫЙ ЗАЙЧИК В ЛЕСУ»**

«Ах, как жутко на лесной лужайке              руки, на щеки, покачивание головой

Бедному игрушечному зайке                        «ушки зайчика»

Кружится над зайкой стрекоза                     руки в кулаки, выставив указательный и

                                                                         средний пальцы, быстро ими шевелить

И глядит, глядит во все глаза.                      «глаза стрекоза»

И пчела все уши прожужжала,                     приставляют пальцы к ушам – «не слышать»

У нее ужаснейшее жало.                              руки в кулак, выставление указательного пальца

И жуки рогатые ползут                                руки на колени, перебирание пальцами

Ахнуть не успеешь                                       взяться за голову руками

Загрызут.                                                        пощекотать кого-нибудь рядом

Бегают по зайчику мурашки                        быстро перебирать пальцами по груди

Ах, как страшно зайчику-бедняжке.           «ушки зайчика»