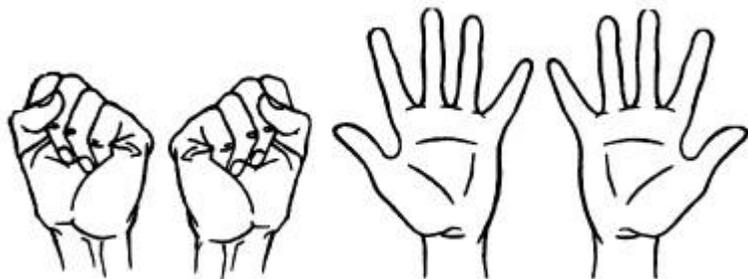


## УПР. 1

У тебя есть две руки,  
Есть и десять пальчиков.  
Десять ловких и веселых,  
Быстрых чудо-мальчиков.  
Будут-будут наши пальчики трудиться,  
Не пристало чудо-мальчикам лениться!



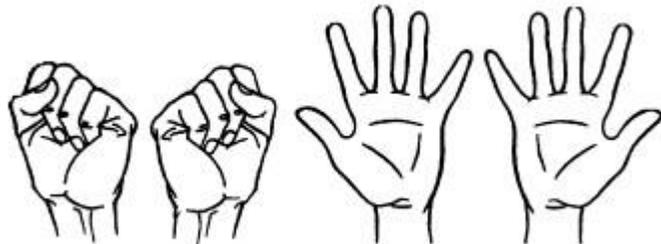
Сжимать в кулачки и разжимать пальцы двух рук.

## УПР. 2

## ЛИСТОЧКИ

Ты весной видел чудо? Как из маленький из почки Появляются листочки.

Сложить ручки в кулачок, а затем разжать их.



## УТОЧКА



На волнах качаясь,  
Уточка плывет. |  
То нырнет, то вынырнет  
– Лапками гребет.



Совершать плавные движения кистями обеих рук справа налево, затем имитировать движения лапок утки в воде.

**ПАЛЬЧИКОВАЯ ГИМНАСТИКА**

**КАРТОЧКА №3**

**УПР. 1**

**КОТИК**



Гладим котика рукой.  
Выгнул спинку он дугой.  
Потянулся он, зевнул,  
Замурлыкал и заснул.

Одной и другой рукой сделать расслабляющие упражнения для пальцев.

**УПР. 2**

**ГУСАК**



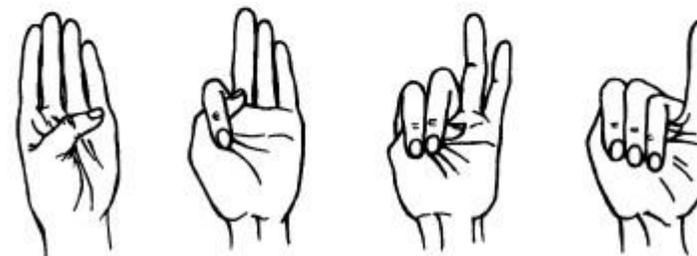
Долго кланялся гусак.  
Он поклоны класть мастак.

**ПАЛЬЧИКОВАЯ ГИМНАСТИКА**

**КАРТОЧКА №4**

**ОВОЩИ**

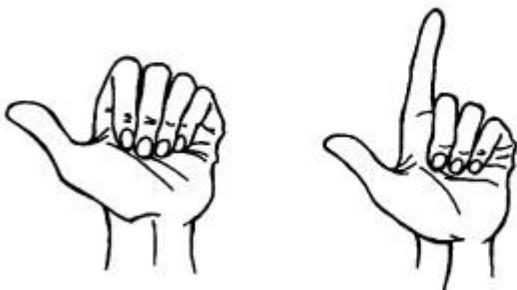
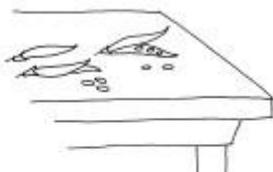
Собираем мы в лукошко  
И морковку, и картошку.  
Огурцы, фасоль, горох  
– Урожай у нас не плох.



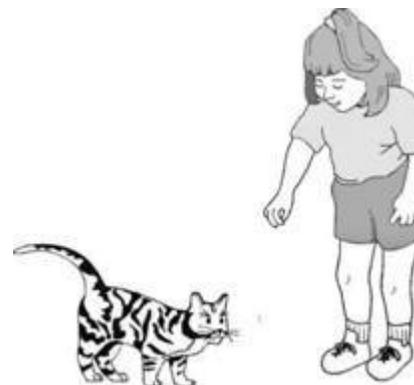
Поочередно пригибать пальчики к ладошке, начиная с большого.  
Со слов: «Урожай у нас не плох», охватывать весь кулачок.

**ПАЛЬЧИКОВАЯ ГИМНАСТИКА****КАРТОЧКА №5****КУЛАЧОК**

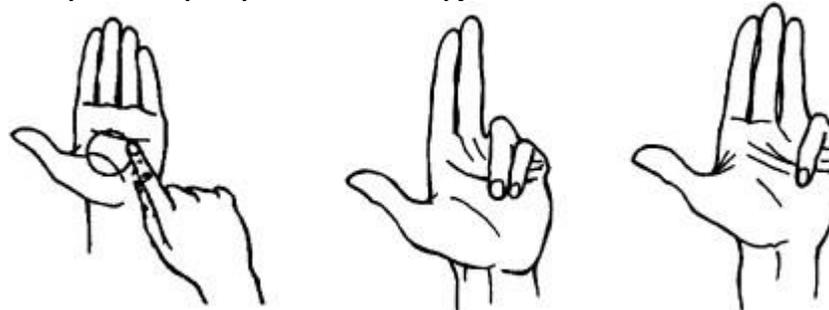
Как фасолилки в стручке,  
 Наши пальцы в кулачке.  
 Кулачки мы разгибаем  
 И фасольки рассыпаем.  
 Раз, два, три, четыре, пять  
 – Собираем все опять.



Согнуть пальцы в кулачок, затем по очереди разгибать их, начиная с большого пальца.

**ПАЛЬЧИКОВАЯ ГИМНАСТИКА****КАРТОЧКА №6****МАСЛЕНИЦА**

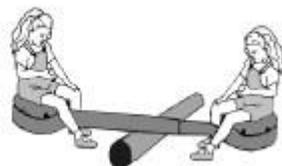
Положи блинок в ладошку  
 Угости мурлыку-кошку,  
 Угости щенка Трезорку,  
 Потом мальчика Егорку,  
 Дай блиночек мамочке,  
 Дай блиночек папочке.  
 Первая строчка – прочертить пальцем круг на ладошке.



На следующие пять строчек загибать пальцы с приговариванием соответствующих слов.

**ПАЛЬЧИКОВАЯ ГИМНАСТИКА****КАРТОЧКА №7****УПР. 1****КАЧЕЛИ**

Дети сели на качели,  
И качели вверх взлетели.  
Опустились плавно вниз.  
Ну-ка, с нами прокатись!



Упражнение выполнять вначале правой, затем левой рукой, далее – двумя руками. От запястья кисти рук с прямыми согнутыми пальцами поднимать вверх, а затем, слегка согнув пальцы, мягко опускать вниз.

**УПР. 2****ВЕЕР**

Если в знойный летний день  
Даже двигаться нам лень  
– Мы возьмем красивый веер,  
И подует легкий ветер...



Расслабить руки от локтя, превратив их в большой веер, которым обмахивают лицо в жаркий день.

**ПАЛЬЧИКОВАЯ ГИМНАСТИКА****КАРТОЧКА №8****УПР. 1****ЛИСА**

Лиса по лесочку петляла,  
Хвостом следы заметала.



Соединить все подушечки пальцев руки и движениями пальцев и запястья раскачивать кисть вверх – вниз, затем вправо – влево.

**УПР. 2****ЗА ГРИБАМИ**

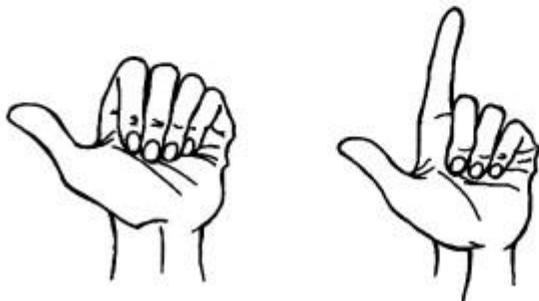
Мы положим в кузовок  
Самый маленький грибок:  
Подосиновик, волнушку  
И забавную свинушку  
Белый, рыжик, сыроежку,  
Подберезовик, конечно,  
А красавец мухомор  
Пусть украсит косогор!



Поочередно загибать пальцы, начиная с мизинца.

**БЕЛОЧКА**

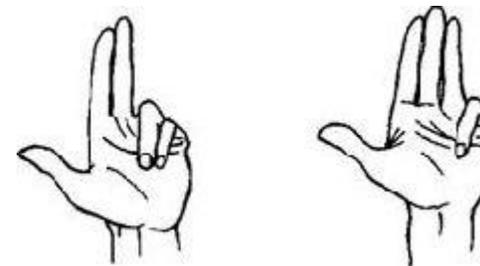
Сидит белочка в тележке,  
Продает она орешки:  
Лисичке-сестричке,  
Воробью, синичке,  
Мишке толстопятому,  
Заиньке усатому...  
(Народная песенка)



Поочередно разгибать пальцы, начиная с большого.

**УПР. 1****КУРИЦА**

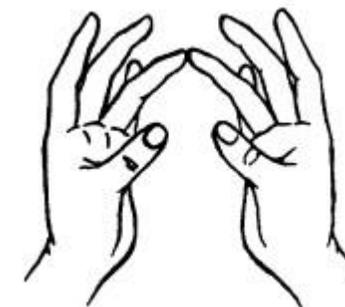
Как по нашей улице  
Пробегала курица,  
Растеряла всех цыплят -  
Шустрых желтеньких ребят:  
Первый цыпленок  
Следит за лягушкой,  
Второй и третий -  
Возле кадушки.  
Бабочку ловят  
Четвертый и пятый.  
Эх, попадет вам  
От мамы, ребята!



Поочередно загибать пальцы, начиная мизинца.

**УПР. 1****ВСТРЕЧА**

На правой ручке – пальчики.  
На левой ручке – пальчики.  
Пришла пора им встретиться  
– Готовьте чемоданчики!



Пальцами правой руки по очереди «здороваться» с пальцами левой руки, прикасаясь друг к другу кончиками.

**УПР. 1 - ПАЛЬЧИКИ – СОЛДАТИКИ**

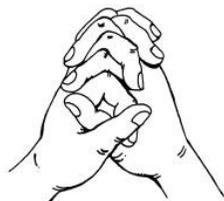
Командир позвал солдат:  
«Становитесь дружно в ряд!  
Первый встал, за ним – второй,  
Безмянный, быстро в строй!»



Поочередно разгибать пальцы, начиная с большого. Затем большим пальцем касаться всех остальных – «будить». Одновременно с восклицанием «Ура!» кулачок разжать, широко расставив пальцы в стороны.

**УПР. 2 - ЗАМОК**

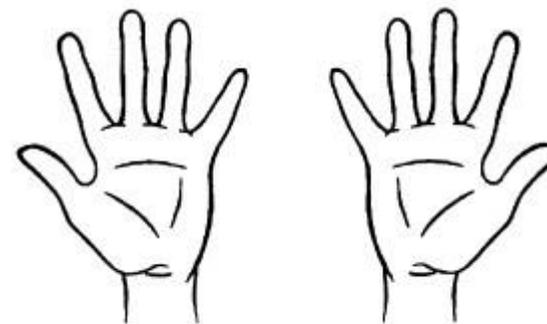
Сцепим пальчики в замок  
Чтоб войти чужой не мог.  
Пустим только белочку,  
Ежика и зайчика,  
Пустим только девочку,  
Пустим только мальчика.

**ВОЛНА**

Светит полная луна–  
За волной бежит волна,  
Ветер веет на просторе,  
И всю ночь волнует море



Волн спокойных мерный шум  
Усыпляет праздный ум...  
Но так долго вредно спать  
– Нам давно пора вставать.

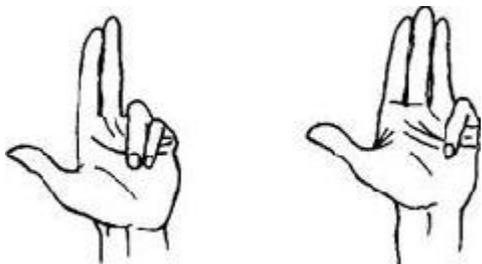


Соединить пальцы двух рук в замок, совершать волнообразные движения сцепленными руками. Затем разжать пальцы сразу двух рук.

## УПР. 1 - ИГРА В ПРЯТКИ



Прячься, Петенька,  
Прячься, Анечка,  
Прячься, Зиночка,  
Прячься, Манечка!  
Не найдет вас  
Веселый мальчик,  
Хоть и самый  
Большой он пальчик.



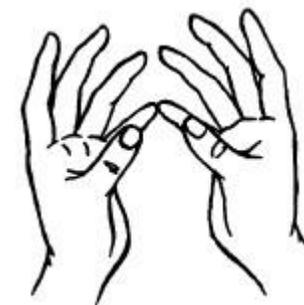
Поочередно сгибать все пальцы правой, затем левой руки, начиная с мизинца.

## УПР. 1 - МЕДВЕДЬ

Бурый мишенька зимой  
Крепко спал в берлоге.  
Весною он проснулся,  
Зевнул и потянулся:



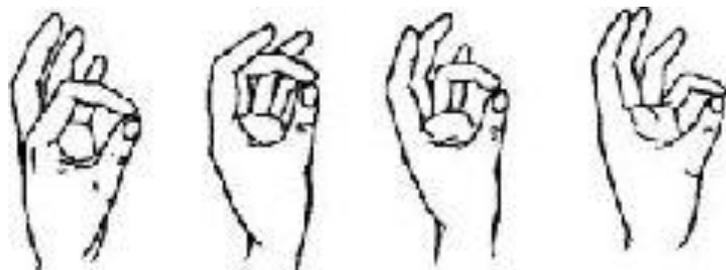
«– Здравствуй, рыжая лисичка,  
– Здравствуй, белочка-сестричка!  
– Здравствуй, серенький волчонок!  
– Здравствуй, беленький зайчонок!»



Кончиком большого пальца правой руки поочередно касаться кончиков указательного, среднего, безымянного пальцев и мизинца. Прodelать то же самое левой рукой.

## УПР. 1 - ДРУЖНЫЕ РЕБЯТКИ

Здравствуй, Петенька!  
Здравствуй, Анечка!  
Здравствуй, Зиночка!  
Здравствуй, Манечка!  
Ах, и дружные ребята,  
Поиграем вместе в прятки.



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

## УПР. 2 - ЩЕЛЧОК

Один щелчок,  
Другой щелчок  
– Я так смогла,  
И ты так смог!



Кончик указательного пальца правой руки сильно вдавить в подушечку большого пальца. Остальные пальцы поднять вверх.

## УПР. 1 - ЛАПКИ

Стоит на задних лапках кот,  
И в гости мышек он зовет.  
Показывает лапки,  
А лапки – цап-царапки!



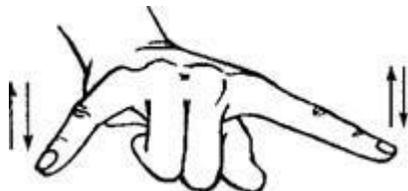
Поджать подушечки пальцев правой руки к верхней части ладони. Большой палец прижать к указательному. Произносить громко «мяу!» несколько раз. Можно продолжать игру со второй рукой. В заключение провести занятие двумя руками.

**УПР. 1 - ЖУК**

Указательный палец резким движением вперед делает сильный щелчок в воздух (несколько раз). По аналогии выполнять щелчки средним, безымянным пальцами и мизинцем.



Жук сидит на веточке.  
Вы не бойтесь, деточки.  
Попробуйте-ка сами  
Пошевелить усами!

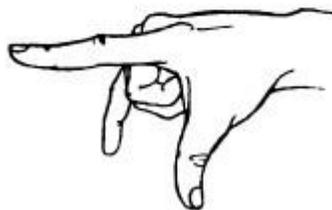


Сжать кулачок. Указательный палец и мизинец развести в стороны («усы»). Пошевелить «усами».

**УПР. 2 - КОМАРИК**

Комарик летит,  
Комарик пищит,  
Не нравится нам  
Его аппетит!

Сжать кулачок. Указательный палец выдвинуть вперед – это «хоботок», которым «комарик» пытается «укусить». Мизинец и большой палец, расслабив, опустить вниз – это «лапки».

**УПР. 1 - ЩЕНОК**

Крутит хвостиком щенок  
– Увидал в саду цветок.



Вытянуть указательный палец правой руки и вращать им, затем то же самое – пальцем левой руки.

**УПР. 2 - ЗАЙЧИК**

Зайка серый, что дрожишь?  
От лисы ты убежишь.



Локтем опереться на стол, указательный и средний пальцы развести в стороны, остальные сжать в кулачок.

## УПР. 1 - ВЕРТОЛЕТ



Вверх взлетает вертолет,  
Будь внимательным, пилот!  
Четыре пальца левой руки, кроме большого, сжать в кулак.  
Большой палец поднять вверх и выполнять круговые движения.



Вертолет лети, лети,  
Лопастей быстрей крути.



Пальцы обеих рук, кроме указательных и больших – в положении плетеной корзинки. Указательные пальцы выдвинуть вперед и соединить их подушечками (получается «хвост вертолета»).

## УПР. 1 - Ножки

Вот бегут босые ножки  
Прямо к речке по дорожке



Указательный и средний пальцы правой, затем левой руки «ходят» по столу.



## УПР. 2 - Барабанщики

Твои пальчики-барабанщики  
Там-там-там  
Тук-тук-тук  
Раздаётся звонкий звук

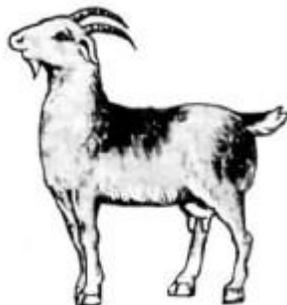


Подушечки правой и левой руки прижать к столу. Попеременно постукивать ими по поверхности стола, как игра на пианино.

## УПР. 1 - КОЗА

Идет коза рогатая  
За малыи ребятами.  
– Кто кашу не ест?  
Молоко не пьет?  
Забодаю, забодаю...

Бородатая коза  
Крутит серые глаза.  
Рогами качает  
– Сейчас забодает.  
(Народная потешка)



Пальцы рук поджать, только указательный и мизинец держать выпрямленными. Это – «коза». Со словами: «Забодаю, забодаю!» – «коза» начинает двигаться вперед.

## УПР. 1 - УЛИТКА

Выставив крутые рожки,  
Ползет улитка по дорожке.



Пальцы сжать в кулачок. Выдвинуть указательный палец и мизинец. Продвигаясь медленно вперед, «улитка» шевелит «усиками».

## УПР. 2 - Солнышко

Солнышко в глазки  
Светит ребяткам  
Мы поиграем  
С солнышком в прятки



Образовать два кружка из больших и указательных пальцев обеих рук, соединив их.

## УПР. 1 - КОЛЬЦО

Выйди, Оля, на крылечко  
Подарю тебе Колечко.



Большой и указательный пальцы соединить в кольцо, остальные развести в стороны.

Складываем пальчики -  
Получились зайчики  
Ещё раз сложили -  
Колечко получили.



Упражнение основано на переходе из одной позиции в другую:



- 1) пальцы – в кулачок, выдвинуть указательный и средний пальцы и развести их в стороны;
- 2) большой и указательный пальцы соединить в кольцо, остальные пальцы развести в стороны.

## УПР. 1 - СТУЛ

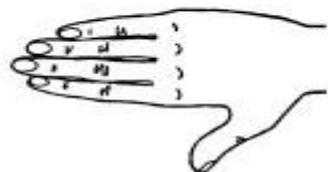
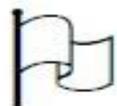
Без молотка,  
И без гвоздей,  
Стул смастерим мы  
Для гостей!



Левую руку поднять вертикально вверх. Прямые пальцы плотно прижать друг к другу. Правую руку в положении кулачка прижать к левой ладонке большим пальцем к себе. Если упражнение выполняется легко, то можно менять положение рук попеременно на счет «раз»-«два».

**УПР. 1 - ФЛАЖОК**

Сложи-ка, дружок,  
Из пальцев флажок!  
Флажок мы возьмем,  
На праздник пойдем.



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.

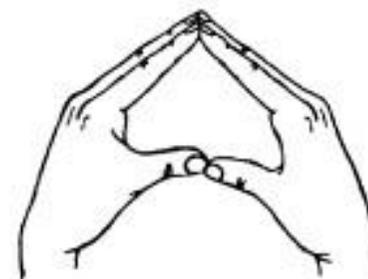
**УПР. 2 - ФОНАРИК – ШАРИК**

Взяли в руки мы фонарик,  
А потом – воздушный шарик.  
Светит, светит нам фонарик,  
Запускаем в небо шарик.

Кончики пальцев обеих рук прижать друг к другу ладонками образовать маленькую, а затем большую окружность

**УПР. 1 - ДОМ**

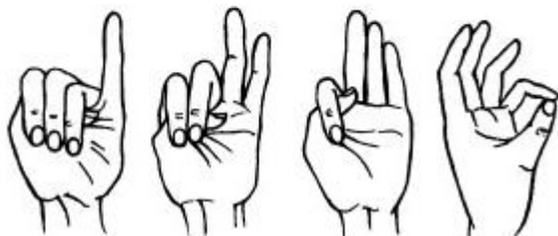
Мы построим новый дом  
Дружно в доме заживём  
В нашем домике-окошко  
Загляни туда Антошка.



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.

**МИЗИНЧИК**

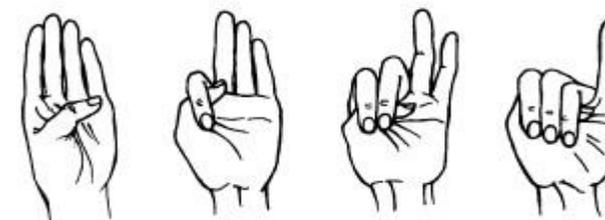
Наш мизинчик  
Утром встал,  
Безмянного поднял.  
Средний пальчик потянулся,  
Указательный проснулся.  
Должен и большой вставать,  
– Братьев в садик провожать.



Кисти руки сжать в кулачок. Поочередно разгибать пальцы, начиная с мизинца. С последней фразой большим пальцем и мизинцем касаться друг друга.

**ПАЛЬЧИКИ**

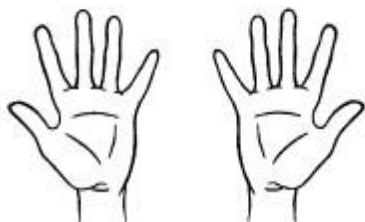
Сел на диванчик  
**Маленький мальчик.**  
**Сел рядом с ним**  
Безмянный пальчик.  
Средний сел и указательный,  
А большой  
следит внимательно.  
– Пальчик-мальчик,  
Где ты был?  
– С этим братцем  
– В лес ходил.  
С этим братцем – Щи варил.  
С этим братцем – Кашу ел.  
С этим братцем – Песни пел!  
*(Народная песенка)*



Поочередно сгибать и разгибать цы, начиная с мизинца.  
Поднять обе руки ладонями к себе, широко расставить пальцы.

**ПАЛЬЧИКОВАЯ ГИМНАСТИКА****КАРТОЧКА №29****УПР. 1 - Деревья**

Появились мы из почки  
По утру дрожат листочки.



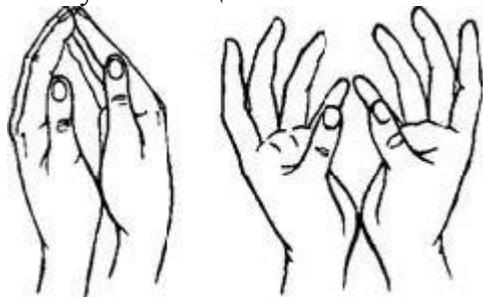
Поднять обе руки ладонями к себе, широко расставив пальцы

**УПР. 2 - пион**

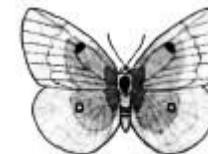
Распускается бутон  
– Превращается в пион.



Подушечки пальцев обеих рук сомкнуть. Ладони немного округлые. Получается «бутон». Нижние части ладоней прижать друг к другу а пальцы широко раздвинуть по кругу и немного прогнуть. Получается «цветок».

**ПАЛЬЧИКОВАЯ ГИМНАСТИКА****КАРТОЧКА №30****УПР. 1 - БАБОЧКА**

Бабочка-капустница  
Над цветком летала,  
Весело порхала  
– Пыльцу собирала.



Скрестить запястья рук и прижать ладони тыльной стороной друг к другу Пальцы прямые. Легким, но резким движением рук в запястьях имитировать полет бабочки.

**УПР. 2 - ПТЕНЧИКИ**

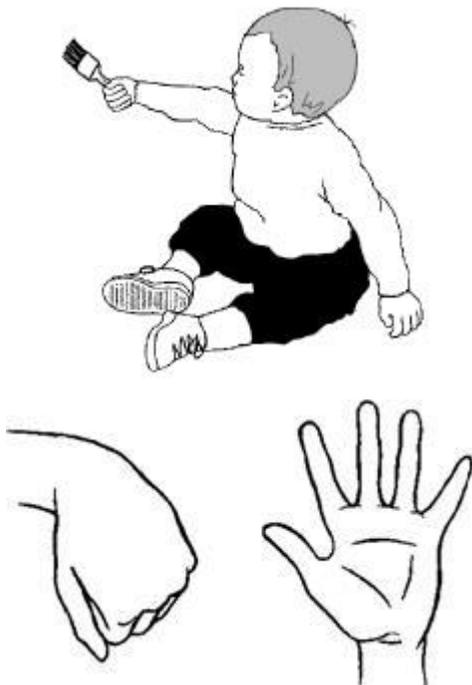
Приносила пташка  
Птенчикам букашек.  
Птенчики ждали  
– Рты разевали,  
Громко кричали.



Все пальцы правой руки обхватить левой ладонью. Получается «гнездо». Шевеление пальцами правой руки создает впечатление живых птенцов в гнезде.

**УПР. 1 - Дом**

Мы с тобою красим дом  
Дружно в нём мы заживём



Синхронно двигать кисти обеих рук из положения висящих кулачков до поднятых вверх кистей с раздвинутыми в стороны пальцами.

**УПР. 2 - ВЯЖЕМ ШАРФИК**

То крючок, то петелька,  
Вяжем шарфик Петеньке.

Сцепить мизинцы обеих рук друг с другом, как два крючка, чтобы их трудно было расцепить. По аналогии делать фигуры и другими парами пальцев: безымянными, средними, указательными и большими.

**УПР. 1 - ПТИЧКА**

На ладонь посадим птичку,  
Кормим милую синичку.  
Птичка зернышки клюет,  
Деткам песенку поет:  
«Тень, тень, потетень,  
Я летаю целый день».



Ждёт синичку пять птенцов –  
Голосистых молодцов.  
Детки в гнездышке сидят  
И, конечно, есть хотят.

Поставить руку локтем на стол. Пальцы сложить в виде клюва. Ритмично наклонять кисть к ладошке, имитируя движение, как птичка клюет зернышки.

**УПР. 2 - ЛОДОЧКА**

Мила в лодочке плывет,  
Песни весело поет.



Ладонь руки – вверх, сложить пальцы «лодочкой». Плавно совершать качающие движения руки влево-вправо.

**УПР. 1 - ВЕСЕЛЫЙ ОРКЕСТР**

Дали мы Антошке  
Веселую гармошку.  
Взял наш Петя барабан,  
Коле нравится баян.  
На трубе дудит Егор  
– Веселится весь наш двор!



Имитировать игру на разных музыкальных инструментах.

**УПР. 2 - ЧЕРЕПАХА**

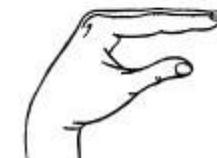
Черепашка в пруд ползет –  
Домик на спине везет.  
Ты быстрее, быстрее ползи!  
Домик весело вези!

Подушечками пальцев и нижней частью ладони прикоснуться к столу, образуя «полушарие». Вытянуть указательный палец с упором на стол и подтянуть им вперед весь домик «черепашки» средним, безымянным пальцами и мизинцем.

**УПР. 1 - СЧИТАЛОЧКА**

Гусь гнездо свое чинил,  
Гусь считалку сочинил,  
И гогочет, и гогочет:  
Заучить считалку хочет!  
(Г. Лагздынь)

Большой и указательный пальцы соединить в «клюв», а остальные – в кулачок.

**УПР. 2 - ГУСЬ**

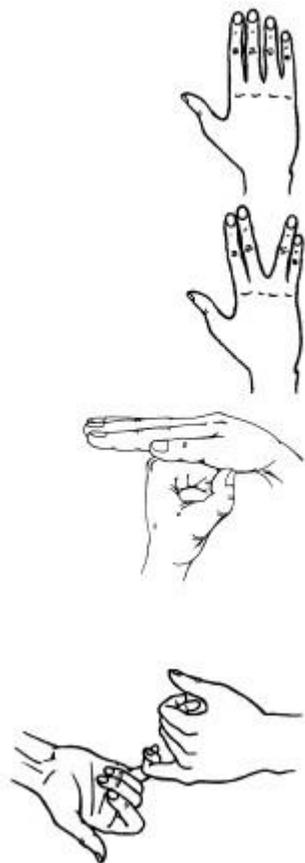
Ты сердитый белый гусь,  
Но тебя я не боюсь!

Поставить руку локтем на стол, все пальцы – прямые. Четыре пальца, кроме большого, выдвинуть вперед и плотно прижать друг к другу («голова гуся»). Большой палец опустить немного вниз. Получается «гусь» с открытым «клювом».

**БРАТЦЫ**

Ходили по два братца  
 К морю прогуляться.  
 Ну а старший не гулял,  
 Он за столик всех сажал,  
 Вкусной кашей угощал.

Ладонь положить на стол. Прямые пальцы соединить. Раздвинуть в стороны поочередно две пары пальцев: сначала мизинец и безымянный, затем – средний и указательный. Большим пальцем «звать» братьев и «кормить» их кашей.

**КРЕСТИКИ – НОЛИКИ**

Крестики и нолики  
 – У ребят на столике.

X		X
0	0	
X		0



А попробуйте, друзья,  
 Девочки и мальчики,  
 Крестики и нолики  
 Складывать из пальчиков!

Кисти рук с прямыми пальцами положить на стол:

- 1) крестики – зацепить безымянный палец за мизинец или средний за указательный. Удерживать это положение пальцев как можно дольше;
- 2) нолики – соединить подушечками большой палец с указательным, затем – со средним, безымянными пальцами и с мизинцем.

**УПР. 1 - КРУЖОК**

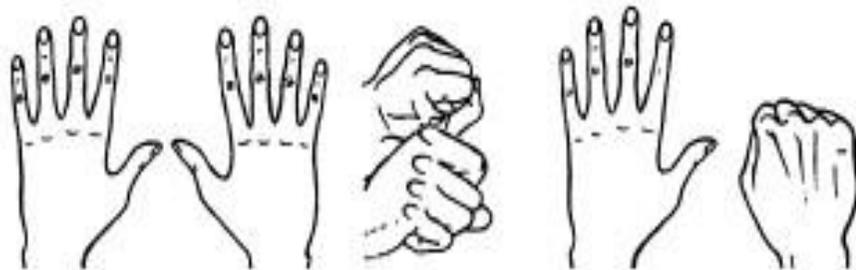
Постарайся-ка, дружок, Сложить пальчики в кружок!  
 Раз – кружок, два – кружок,  
 Теперь три, четыре, пять – Начинаем все опять.  
 А вот эти пальчики – Два драчливых мальчика.



Соединить подушечками большой палец с указательным, затем со средним, безымянным пальцами и с мизинцем.

**УПР. 2 - КУЛАЧОК**

Сжали ручку в кулачок,  
 Положили на бочок:  
 Чок– чок, кулачок,  
 Чок– чок, на бочок!



Руки положить на стол:

- ладони прижать к столу;
- одновременно сжать два кулачка (позиция «кулак» – «кулак»);
- разжать пальцы одной руки и прижать ее к столу (позиция «рука» – «кулак»);

Для усложнения увеличить темп движения.

**УПР. 1 - ЕЖИК**

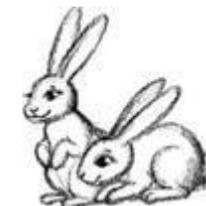
Шел по лесу Хмурый ежик. Не жалел Коротких ножек.  
 Нес детишкам Он грибочки. Растерял их Возле кочки.



Пальцы правой и левой руки как будто шагают по парте. Затем пальцами обеих рук «собирать» потерянные грибочки.

**УПР. 2 - Солнечные зайчики**

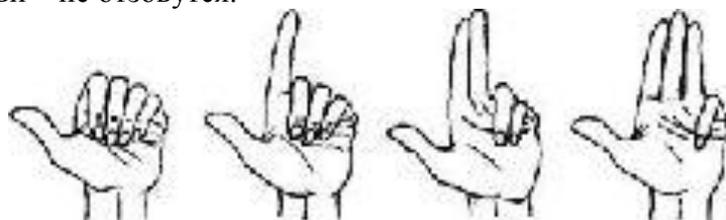
Задрожали пальчики,  
 Как солнечные зайчики.  
 Пляшут, пляшут зайчики,  
 И трепещут пальчики.



Поднять обе руки ладонями к себе, пальцы расставить широко.  
 Энергично пошевелить пальцами.

**УПР. 1 - ПАЛЬЧИКИ**

Встают послушно пальчики,  
 Воспитанные мальчики.  
 Стоят – не шелохнутся,  
 Зови – не отзовутся.



Поочередно разгибать пальцы правой, затем левой руки, начиная с большого. Широко расставить пальцы в стороны, на некоторое время зафиксировать их в этом положении.

**УПР. 2 - БУСИНКИ**

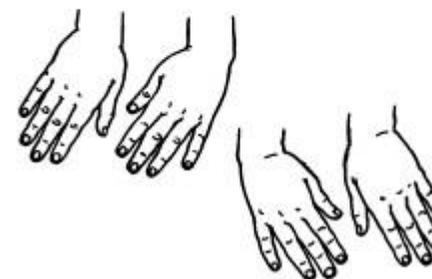
Рассыпались у Люсенки  
 Все маленькие бусинки.  
 Их соберем в коробочку,  
 Наденем на веревочку.



«Собирать» бусинки в коробочку. Затем «надевать» бусинки на веревочку.

**УПР. 1 - РЫБКИ**

Рыбки пляшут в синем море  
 – Хорошо им на просторе.



Вытянуть ладошки и качать запястьями влево и вправо. Текст повторить несколько раз.

**УПР. 2 - РУБИМ ДРОВА**

Чтобы печку истопить,  
 Надо дров нам нарубить.  
 Рубим, рубим мы дровишки –  
 Пусть тепло будет детишкам.



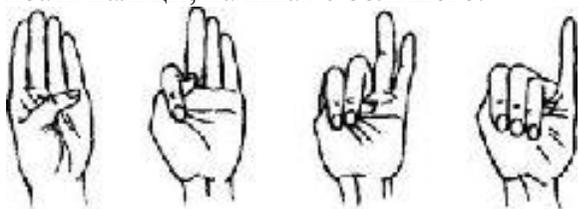
Имитировать движения рук дровосека, пальцы «сплести», соединить ладони и стиснуть их как можно сильнее.

## УПР. 1 - ВАТРУШКИ

Мы для милого Ванюшки  
Испекли бы три ватрушки.  
Только нет у нас пока  
Ни муки и ни песка,  
Ни яиц, ни соли,  
Ни дрожжей, ни молока.



Кулачки правой и левой руки сжимать и разжимать одновременно. Начиная со слов: «Только нет у нас пока...» – поочередно сгибать пальцы, начиная с большого.



## УПР. 2 - ВЕСЕЛЫЕ ПАЛЬЧИКИ

Этот пальчик в лес пошел,  
Этот пальчик гриб нашел,  
Этот пальчик чистить стал,  
Этот пальчик жарить стал,  
А этот пальчик все съел,  
Оттого и растолстел.  
(Народная потешка)



Поочередно сгибать пальцы правой, а тем левой руки, начиная с мизинца.

## УПР. 1 - КОЗЛЯТКИ

Веселятся на площадке  
Тонконогие козлятки.  
На травке кувыркаются,  
Прыгают, бодаются.  
Мама-козочка строга,  
Отгаскала б за рога,  
Но нет пока что рожек  
У деток – тонконожек.



Указательный и большой пальцы левой и правой руки энергично перемещаются по поверхности стола, затем кулачки упираются друг в друга («бодаются»). Со слов: «Мама-козочка строга...» – поднимать два растопыренных пальца левой руки вверх, а правой рукой сжимать «рожки».



## УПР. 2 - МЫШКА

Дети пили молоко,  
Ели с медом пышку  
И не знали, что под стол  
Забралась к ним мышка.  
Нет в стакане молока,  
На тарелке – пышки,  
Ну а крошки на столе  
Доедает мышка.

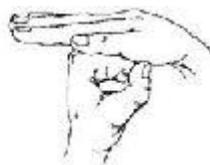


Поставить руку локтем на стол. Пальцы сложить щепоткой. Ритмично наклонять кисть руки вниз, имитировать сбор крошек с поверхности стола.

## Гномики



Маленькие гномики  
Ловко строят домики.  
Чтоб гостей им пригласить,  
Надо столик смастерить.  
Чтоб гостей им посадить,  
Надо стульчик смастерить.



1. 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».

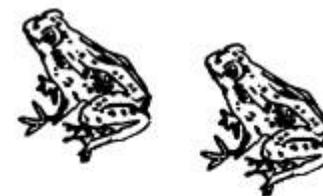
2. Правую руку в положении кулачка зафиксировать на столе, левую руку с прямыми пальцами, плотно прижатыми друг к другу, разместить на кулачке, получается стол.

3. Левую руку поднять вертикально вверх. Прямые пальцы плотно прижать друг к другу.

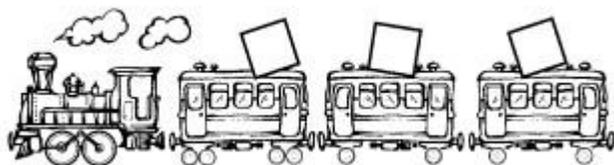
Если упражнение выполняется легко, то можно менять положение рук попеременно на счет «раз», «два».

## ЛЯГУШКИ

Две зеленые лягушки  
Скачут к пруду по опушке.



Сжать руки в кулачки и положить их на стол пальцами вниз. Резко выпрямить пальцы, – рука как бы подпрыгивает над столом, и кладут ладони на стол. Затем резко сжимают кулачки и опять кладут их на стол. Повторить несколько раз.

**КОЛЕСА**

Стучат колеса:  
Тук-тук-тук,  
И под веселый  
Этот стук,  
Мы едем  
К бабушке своей,  
Везем подарочки мы ей.  
Бабуля выйдет на порог  
И вкусный вынесет пирог.



Подушечки правой и левой руки прижать к столу. Поочередно постукивать ими по поверхности стола, как игра на пианино.

**ТАНЮША**

У нашей Танюшки  
Живые игрушки:  
Котенок – миленок,  
Щенок – лопушка,  
И мышка смешная  
По кличке Норушка.

Сжать пальцы в кулачок. Поочередно разгибать их, начиная с большого.

Гладит Танюшка Щенка-лопушку,  
Щекочет миленка За ушком.  
А мышка-норушка,  
Грустит за подушкой.

Одной, затем другой рукой сделать расслабляющие движения для пальцев.

Не видит хозяйка,  
Что мышка Норушка  
Давно уж доела ватрушку.  
И ждет, когда крошки от пышки  
Достанутся маленькой мышке.



Поставить руку локтем на стол. Пальцы сложить щепоткой. Ритмично наклонять кисть руки вниз, имитировать сбор крошек с поверхности стола.



