

## **Упражнения для пальчиков и рук**

### **Вверх ладошки!**

Вверх ладошки! Хлоп! Хлоп! (Хлопки в ладоши вверху, по коленкам, по плечам, по бокам, за спиной, перед собой, слева, справа.)

По коленкам — шлеп, шлеп!

По плечам теперь похлопай!

По бокам себя пошлепай!

Можем хлопнуть за спиной!

Хлопаем перед собой!

Вправо можем! Влево можем!

И крест-накрест руки сложим. (Руки сложили накрест перед грудью.)

### **Вот помощники мои**

Вот помощники мои, их как хочешь поверни: (Смотрим на раскрытые ладони.)

И вот эдак, и вот так, не обидятся никак. (Потираем руками.)

Раз, два, три, четыре, пять. (Хлопаем в ладоши.)

Не сидится им опять. (Встряхиваем кистями.)

Постучали, (Стучим по столу.)

Повертели (Круговые вращения кистью.)

И работать захотели. (Потираем руками.)

Поработают немножко, (Хлопаем в ладоши.)

Мы дадим им отдохнуть. (Сложили ладони вместе.)

Постучали, (Стучим по столу.)

Повертели (Круговые вращения кистью.)

И опять обратно в путь. (Хлопаем в ладоши.)

### **Где же наши руки?**

Где же, где же наши руки,

Где же наши руки? (Спрятали руки за спину.)

Где же, где же наши руки?

Нету наших рук. (Повороты туловища влево-вправо.)

Вот, вот наши руки, (Показываем руки.)

Вот наши руки.

Пляшут, пляшут наши руки,

Пляшут наши руки. (Дети протягивают руки, показывая их, выполняют различные движения руками.)

### **Гости**

Стала Маша гостей созывать: (Вращение кистей рук к себе.)

И Иван приди, и Степан приди,

И Матвей приди, и Сергей приди,

А Никитушка - ну, пожалуйста. (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. (Поочередный массаж: кончиков пальцев левой руки.)

### **Две сестрички**

Две сестрички, две руки, (Встряхивание кистями рук.)  
Рубят, строят, роют, (Изображаем в движении слова текста.)  
Рвут на грядке сорняки  
И друг дружку моют.  
Месят тесто две руки —  
Левая и правая,  
Воду моря и реки  
Загребают, плавая.  
(С. Маршак)

### **Игры для пальчиков**

- Выбрать на ощупь из 4-5 мягких игрушек (допустим, только зайчика).
- Найти с закрытыми глазами две одинаковые мягкие игрушки.
- Сравнить две мягкие игрушки на ощупь (чем похожи? чем различаются?).
- На ощупь (через ткань) определить содержимое мешочка (в мешочке могут лежать легкоузнаваемые предметы: кубик, коробок, матрешка и др.).
- Найти одинаковые предметы в двух разных мешочках.
- При помощи палочки, с закрытыми глазами «определить» предмет, стоящий на столе.
- На ощупь вдеть шнурки в игрушку — планшет.
- С закрытыми глазами выстроить по порядку матрешек.

### **Лошадка**

Вот помощники мои,  
Их, как хочешь поверни.  
По дороге белой, гладкой  
Скачут пальцы, как лошадки.  
Чок-чок-чок, чок-чок-чок,  
Скачет резвый табунок. (Поочередное продвижение рук по столу вперед то левой, то правой рукой с одновременным сгибанием и разгибанием пальцев.)

### **Массаж для пальчиков рук**

(Дети соединяют поочередно мизинцы, потом безымянные пальцы и т. д. до больших пальцев под счет.)  
Раз, два, три, четыре, пять, (Затем хлопают в ладоши.)  
Вышли пальцы погулять. (А вслед за этим идет поочередный массаж пальцев от основания к ногтю по внешней стороне правого большого пальца.)  
Этот пальчик самый сильный. (Левого большого пальца.)  
Самый толстый и большой. (Правого указательного пальца.)  
Этот пальчик для того... (Левого указательного пальца.)

Чтоб показывать его. (Правого среднего пальца.)  
Этот пальчик самый длинный... (Левого среднего пальца.)  
И стоит он в середине. (Правого безымянного пальца.)  
Этот пальчик безымянный... (Левого безымянного пальца.)  
Он избалованный самый. (Правого мизинца.)  
А мизинчик хоть и мал... (Левого мизинца.)  
Очень ловок и удал! (После этого дети интенсивно растирают кисти рук, и встряхивают их.)

### **Маша**

Маша варежку надела:  
— Ой, куда я пальчик дела?  
Нету пальчика, пропал,  
В свой домишко не попал!  
Маша варежку сняла,  
— Поглядите-ка, нашла!  
Ищешь, ищешь - и найдешь.  
Здравствуй, пальчик!  
Как живешь? (Декламация детьми стихотворения сопровождается движениями пальцев.)  
(Н. Саконская)

### **Непосильный труд**

Нитку вдеть - для пальца  
Непосильный труд,  
Но зато два пальца  
Платьице сошьют.  
Три в тетради нашей  
Пишут хоть куда.  
Десять поле пахут,  
Строят города. (Движения для пальцев рук: встряхивание, поглаживание, постукивание, массажирование, разминание.)

### **Ну-ка, братцы, 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 малышке песни петь,  
Песни петь да плясать,  
Родных братьев забавлять. (Движения для пальцев рук по тексту.)

## **Скрут**

- «Кто живет под потолком?» (Руки в стороны.)  
— Гном. (Руки — «колпачок» над головой.)  
«У него есть борода?» (Руки в стороны.)  
-Да. (Кисти рук у подбородка.)  
«И манишка, и жилет?» (Руки в стороны.)  
— Нет... (Руки — к груди.)  
«Как встает он по утрам?» (Руки вытянуть вверх.)  
— Сам. (Руки «в боки».)  
«Кто с ним утром кофе пьет?» (Руки в стороны.)  
— Кот. (Пальчики-«усики».)  
«И давно он там живет?» (Руки в стороны.)  
- Год. (Указательный пальчик правой руки — вверх.)  
«Кто с ним бегают вдоль крыш?» (Руки в стороны.)  
— Мышь. (Ладони — «ушки».)  
«Ну, а как его зовут?» (Руки в стороны.)  
- Скрут. (Переплести пальчики обеих рук.)  
(С. Черный)