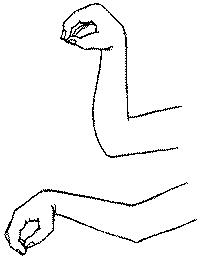
**Птичка пьет водичку**

Исходное положение.

Пальцы сложить "щепотью" –

это "клюв". Не отрывая локоть

от стола, "клювом"

коснуться стола.

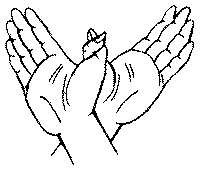
Далее - имитировать

движения птицы: захватить "воду", поднять "голову", пощёлкать "клювом".

**Наклонилась, захватила,  
Подняла и проглотила.**

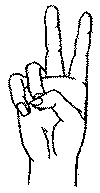
**Птичка летит**

(усложнённый вариант)

Исходное положение. Руки расположить перед собой (ладонями к себе). Большие пальцы переплести - это "голова" птицы. Остальные пальцы - "крылья". Помахать ими.

**Птички летели,**  
*(помахать "крыльями")*  
**Сели - посидели,**  
*(прижать ладони к груди)*  
**Дальше полетели.**

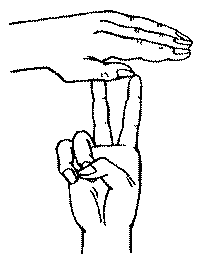
**Зайчик**

Исходное положение. Указательный и средний пальцы вытянуть вверх, мизинец и безымянный прижать к ладони большим пальцем.  
Удерживать пальцы в таком положении

Упражнение выполнять сначала каждой рукой по очереди, затем - двумя руками одновременно.

**Кто там скачет на лужайке?  
Это длинноухий зайка!**

**Усложняем**

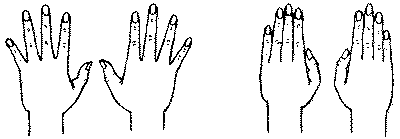
**Зайка прячется под сосной.**

Исходное положение. Левая рука - "зайчик". Правая рука - выпрямленная ладонь накрывает сверху "зайку" - это "сосна". Потом поменять положение рук. Правая рука - "зайчик", левая рука - "сосна".

**Дружные пальчики**

Исходное положение.

Все пять пальцев вытянуты и разведены в стороны - пальчики "поссорились". Затем все пальцы прижать друг к другу - "помирились". Чередовать эти две позиции, сопровождая словами:



Поссорились - помирились!

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательноеучреждение «Детский сад№211»



Помните!

Занимаясь с малышом ежедневно около 5 минут, Вы в будущем сэкономите часы свободного времени!

Составила: Русских С.А.-

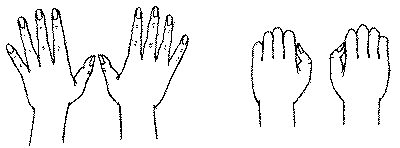
воспитатель высшей

квалификационной

категории.

Ижевск 2019г.

**Фонарики**



Исходное положение.

Расположить ладони перед собой, выпрямив и раздвинув пальцы. Сжимать и разжимать пальцы на обеих руках одновременно, сопровождая движения соответствующими фразами.

**Фонарики зажглись!***(пальцы выпрямить)*

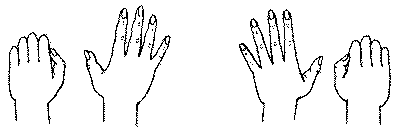
**Фонарики погасли!***(пальцы сжать)*

Упражнение выполнять несколько раз.

**Усложняем**

Пальцы правой руки выпрямлены, пальцы левой руки сжаты. Пальцы левой руки выпрямлены, пальцы правой руки сжаты. Выполнять упражнение сначала медленно, затем ускорить темп.

Упражнение можно выполнять сначала на счёт.



**Мы фонарики зажжём,**

**А потом гулять пойдём!  
Вот фонарики сияют,  
Нам дорогу освещают!**

**Печём блины**

Попеременно касаться поверхности стола тыльной стороной кисти руки и ладонью.  
**Мама нам печёт блины,**

**Очень вкусные они.**

**Встали мы сегодня рано**

**И едим их со сметаной.**

**Усложняем**

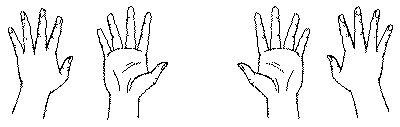
а) левая рука касается стола ладонью,

правая рука - тыльной стороной;

б) смена позиции. Теперь левая рука

касается стола тыльной стороной,

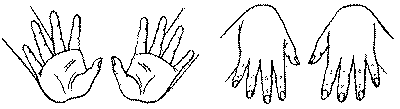
правая рука касается стола ладонью.



**Флажки**

Одновременно опускать и поднимать ладони, сопровождая движения стихами.

**Я в руках флажки держу   
И ребятам всем машу!**

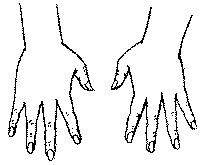


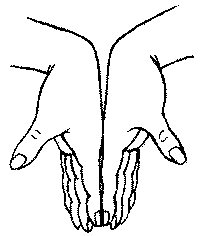
**Усложняем.**

Левая рука-выпрямлена, поднята вверх, правая рука-опущена вниз. Смена позиции. Левая рука-опущена вниз, правая рука-поднята вверх.

**Корни**

Исходное положение. Ладони опущены вниз. Пальцы разведены в стороны и напряжены. Удерживать руки в таком положении. После упражнения расслабить кисти рук, встряхнуть руками.

**Высокие красивые  
деревья здесь растут,**  
*(показать руками "деревья")*  
**А корни под землёю  
для них водичку пьют.**  
*(Показать руками "корни".)*

**Усложняем**

Исходное положение.

Ладони опущены вниз и

прижаты друг к другу

тыльной стороной. Пальцы

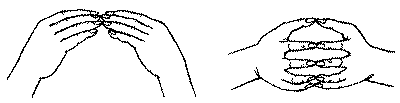
разведены в стороны и

напряжены. Удерживать в

таком положении кисти рук, потом встряхнуть.

**Шарик**

Исходное положение. 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.**