



«Поросята»

Две свинки

В загоне у фермера жили,
И между собою толстухи дружили.
У каждой росло по четыре ребенка —
Четыре веселых смешных поросенка,
И вместе все восемь любили играть,
Плескаться в воде, кувыркаться, плясать.
А вечер настанет —
И к маме бегут,
Лягут в загоне и вместе заснут.

*Сжать пальцы обеих рук в кулачки,
большой палец поднять.
Сделать из пальчиков «плетень».
Сложить руки в замочек.
Большой палец прижать к ладони,
шевелить остальными пальцами.
Выполнять произвольные
движения руками.
Большой палец прижать к ладони,
шевелить остальными пальцами.
Сделать из пальчиков «плетень».*



«Дружат в нашей группе»

Дружат в нашей группе
Девочки и мальчики.
Мы с тобой подружим
Маленькие пальчики.
Раз, два, три, четыре, пять.
Начинай считать опять:
Раз, два, три, четыре, пять.
Мы закончили считать.

*Пальцы обеих рук соединяются в замок.
Ритмичное касание пальцев обеих рук.
Поочередное касание пальцев на обеих
руках, начиная с мизинца.
Руки опустить вниз, встряхнуть кистями.
Поочередное касание пальцев на обеих
руках, начиная с большого пальца.
Руки опустить вниз, встряхнуть кистями.*



«Зайка»

Скачет зайка косою

Под высокой сосной.

Под другою сосной

Скачет зайка второй.

Выпрямить указательный и средний пальцы правой руки, остальные соединить. Ладонь правой руки поднять вертикально вверх, пальцы широко расставить.

Ладонь левой руки поднять вертикально вверх, пальцы широко расставить.

Выпрямить указательный и средний пальцы правой руки, остальные соединить.



«Мы делили апельсин»

Мы делили апельсин.

Апельсин всего один.

Эта долька — для кота,

Эта долька — для ежа,

Эта долька — для улитки,

Эта долька — для чижа,

Ну, а волку кожура.

Он сердит на нас, беда!

Разбегайтесь кто куда!

Пальцы обеих рук широко расставлены, соприкасаются только кончики одноименных пальцев. Слегка раздвинуть руки и выполнять легкие повороты кистями в противоположные стороны.

На слово «один» большие пальцы обеих рук прижать к ладоням, остальные пальцы поднять вверх.

Загнуть указательные пальцы.

Загнуть средние пальцы.

Загнуть безымянные пальцы.

Загнуть мизинцы.

Поднять руки вверх и, быстро выполняя движение «фонарики», опустить кисти рук вниз.

Погрозить пальцем.

Спрятать руки за спину.



«Коза и козленок»

Идет коза рогатая,
Идет коза бодатая.
К ней козленочек спешит,
Колокольчиком звенит.
За козленком бежит волк

И зубами щелк да щелк!

Рассердилась тут коза:
«Волку выколю глаза!»

*Указательный палец и мизинец поднять вверх,
остальные прижать к ладони большим пальцем.*

*Пальцы соединить в «щепотку»,
опустить кисти рук вниз, потрясти ими.*

*Одновременно резко сжимать и
разжимать пальцы рук.*

*Соединить запястья рук, одна кисть сверху.
Пальцы расставлены и полусогнуты. Ритмично
соединять и разъединять одноименные пальцы.*

Попеременно стучать кулачком о кулачок.

*Указательный палец и мизинец поднять вверх,
остальные — прижать к ладони большим пальцем.*



«Кулачки»

Кулачки мы вместе сложим,
Нашим пальникам поможем

Разогнуться и подняться,

Пальчик к пальнику прижаться.

*Поочередно прижать пальчики,
собирая их в кулачок, начиная с большого
пальца сначала на правой, затем на левой руке.*

*Ритмично и энергично сжимать и
разжимать пальчики, широко их расставляя.*

*Ритмично прижимать одноименные
пальцы.*



«Птички прилетели»

Птички прилетели,
Крыльями махали,
На деревья сели,
вместе отдыхали.

*Соединить пальчики обеих рук в «клювики».
Махи ладонями с широко расставленными пальцами.
Руки вверх, все пальцы широко расставить.
Соединить пальчики обеих рук в «клювики».*



«Вышла кошечка»

Вышла кошечка вперед,

К нам идет, хвостом играет.

Ей навстречу из ворот

Две собаки выбегают.

Указательный палец и мизинец правой руки согнуты вверху (как «ушки»), остальные пальцы прижаты к ладони: большой палец придерживает средний и безымянный.

Левой ладонью махать у основания правой кисти.

Соединить перед собой кончики средних пальцев («воротики»), ладони — перед собой, большие пальцы выпрямить.

Указательные пальцы и мизинцы обеих рук поднять вверх; остальные прямые пальцы соединить вместе



«Цветок»

Вырос цветок на поляне,
Утром весенним
раскрыл лепестки.
Всем лепесткам красоту и питание
Дружно дают корешки под землей.

Руки в вертикальном положении, ладони прижаты друг к другу, развести пальцы и слегка округлить их, как «бутон»
Развести пальцы рук
Выполнять ритмичные движения пальцами вместе — врозь.
Ладони опустить вниз и тыльной стороной прижать друг к другу, развести пальчики и пошевелить ими.



«Крючочки»

Это наши мальчики,
Маленькие пальчики.
Крепко держатся дружочки,
Не разжать нам их крючочки.
А еще мы можем так:
Вот ладонь, а вот кулак,

Энергично и ритмично выполнять кистями рук движение «фонарики».
Сцепить мизинцы обеих рук и тянуть в разные стороны.
Движение «фонарики».
Энергично разжимать и сжимать в кулачки пальцы обеих рук.

Хочешь, тоже делай так —
То ладонь, а то — кулак!
Эту разминку можно проводить под быструю энергичную музыку.