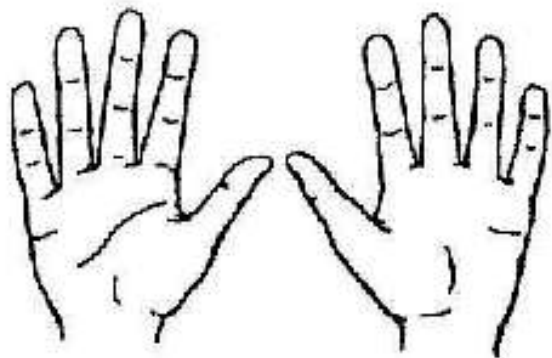


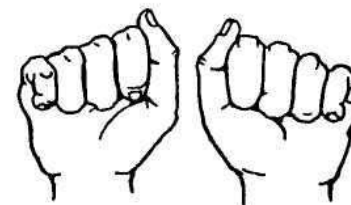
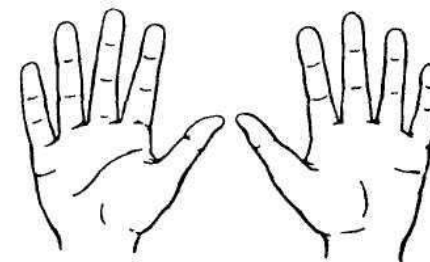
# КАРТОТЕКА

КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ

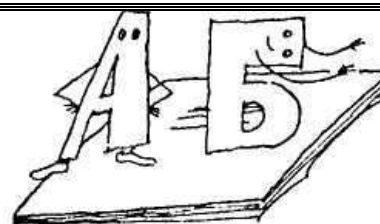
С ПАЛЬЧИКАМИ



## ЗАНЯТИЯ С ПАЛЬЧИКАМИ СЖИМАНИЕ – РАЗЖИМАНИЕ КУЛАЧКОВ



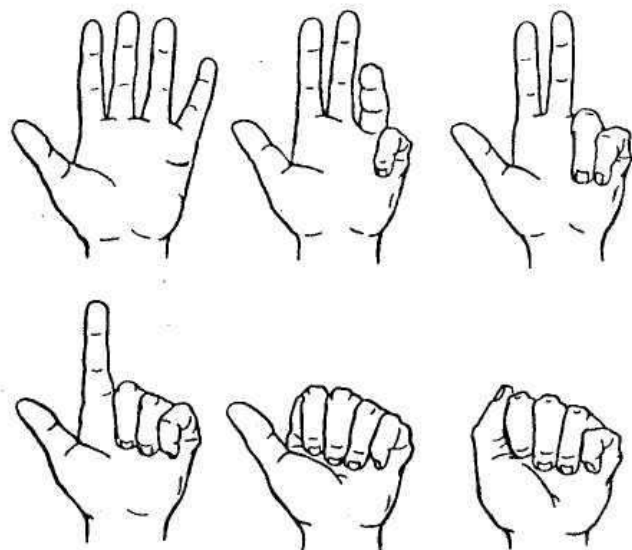
1.



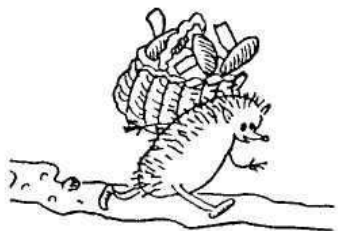
Пальцы делают зарядку,  
Чтобы меньше уставать. А  
потом они в тетрадке Будут  
букочки писать.

*Дети вытягивают руки вперёд, сжимают  
и разжимают кулачки.  
Повторяют упражнение несколько раз.*

ЗАНЯТИЯ С ПАЛЬЧИКАМИ  
СЖИМАНИЕ – РАЗЖИМАНИЕ КУЛАЧКОВ



2.

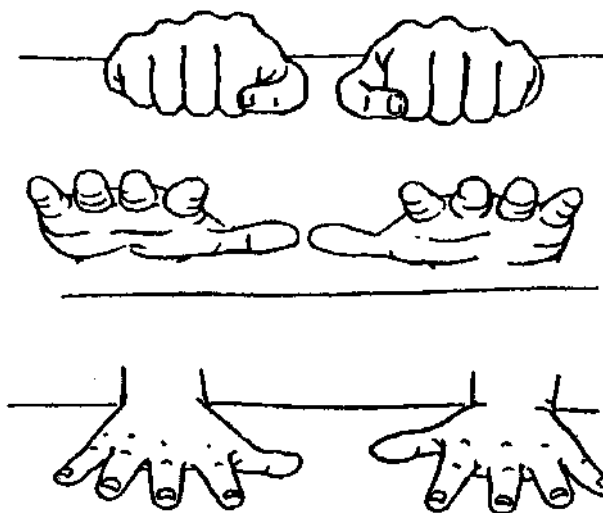


Ёжик топал по дорожке,  
И грибочки нёс в лукошке.  
Чтоб грибочки сосчитать  
Нужно пальцы загибать.

*Дети загибают по очереди пальцы сначала на левой, потом на правой руке. В конце упражнения руки у них должны быть сжаты в кулачки.*

*Повторяют упражнение несколько раз.*

ЗАНЯТИЯ С ПАЛЬЧИКАМИ  
СЖИМАНИЕ – РАЗЖИМАНИЕ КУЛАЧКОВ



3.

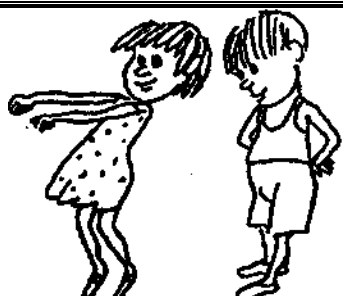
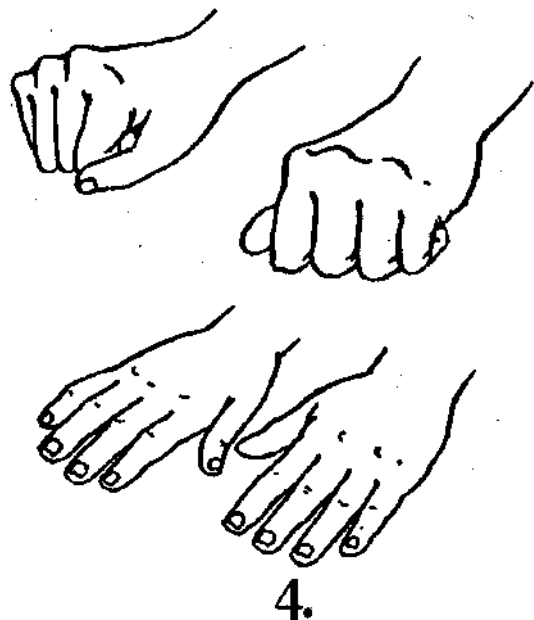


Две весёлые лягушки  
Ни минуты не сидят.  
Ловко прыгают подружки,  
Только брызги вверх летят.

*Дети сжимают руки в кулачки и кладут их на парту пальцами вниз. Резко распрямляют пальцы фука как бы подпрыгивает над партией) и кладут ладони на парту.*

*Затем тут же резко сжимают кулачки и опять кладут их на парту.*

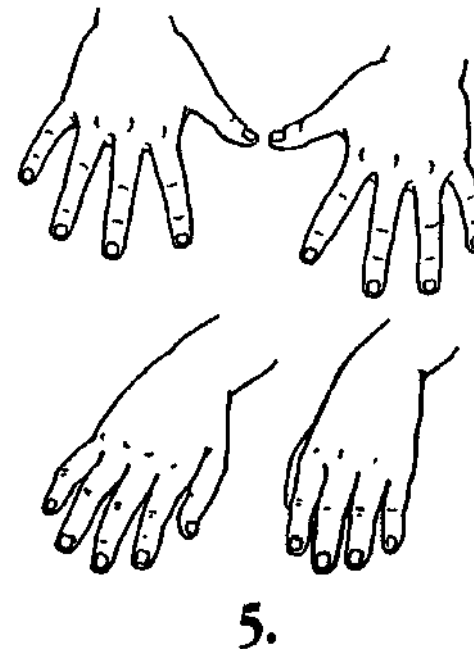
**ЗАНЯТИЯ С ПАЛЬЧИКАМИ  
СЖИМАНИЕ – РАССЛАБЛЕНИЕ ПАЛЬЦЕВ**



Дружно пальчики сгибаем,  
Крепко кулачки сжимаем.  
Раз, два, три, четыре, пять –  
Начинаем разгибать.

*Дети вытягивают руки вперёд, сжимают пальцы в кулачки как можно сильнее, а затем расслабляют их и разжимают. Повторяют упражнение несколько раз.*

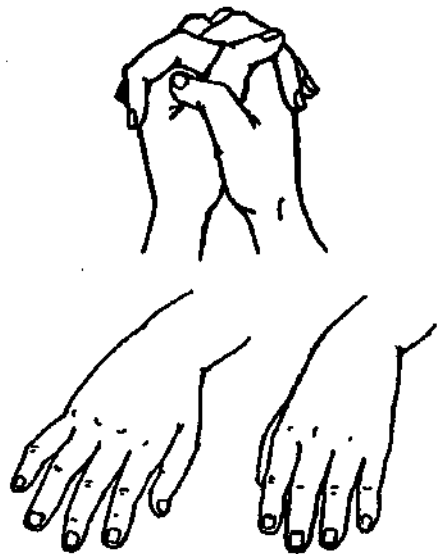
**ЗАНЯТИЯ С ПАЛЬЧИКАМИ  
СЖИМАНИЕ – РАССЛАБЛЕНИЕ ПАЛЬЦЕВ**



Только уставать начнём,  
Сразу пальцы разожмём,  
Мы пошире их раздвинем,  
Посильнее напряжём.

*Дети вытягивают руки вперёд, растопыривают пальцы, Напрягают их как можно сильнее, а затем расслабляют, опускают руки и слегка трясут ими. Повторяют четверостишие несколько раз.*

**ЗАНЯТИЯ С ПАЛЬЧИКАМИ  
СЖИМАНИЕ РАССЛАБЛЕНИЕ ПАЛЬЦЕВ**



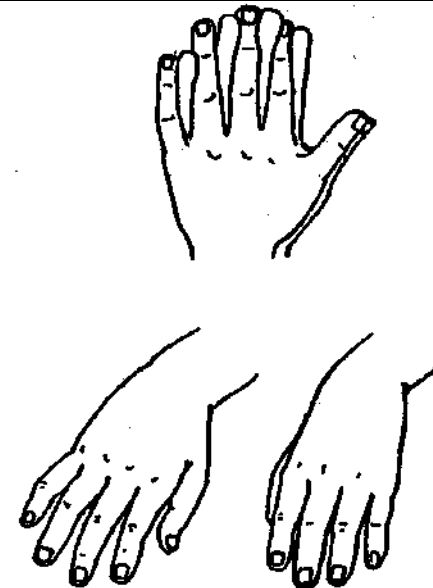
6.



Наши пальчики сплетём  
И соединим ладошки.  
А потом как только можем  
Крепко-накрепко сожмём.

*Дети сплетают пальцы, соединяют ладони  
и стискивают их как можно сильнее.  
Потом опускают руки и слегка трясут ими.  
Повторяют упражнение несколько раз.*

**ЗАНЯТИЯ С ПАЛЬЧИКАМИ  
СЖИМАНИЕ – РАССЛАБЛЕНИЕ ПАЛЬЦЕВ**



7.



Пальцы выпянулись дружно,  
А теперь сцепить их нужно.  
Кто из пальчиков сильнее?  
Кто других сожмёт быстрее?

*Дети сцепляют выпрямленные пальцы обеих рук  
(без большого) и, не сгибая, сильно прижимают их друг к  
другу, зажимая каждый палец между двумя другими.  
Затем опускают руки и слегка трясут ими.  
Повторяют упражнение несколько раз.*

**ЗАНЯТИЯ С ПАЛЬЧИКАМИ  
СЖИМАНИЕ РАССЛАБЛЕНИЕ ПАЛЬЦЕВ**



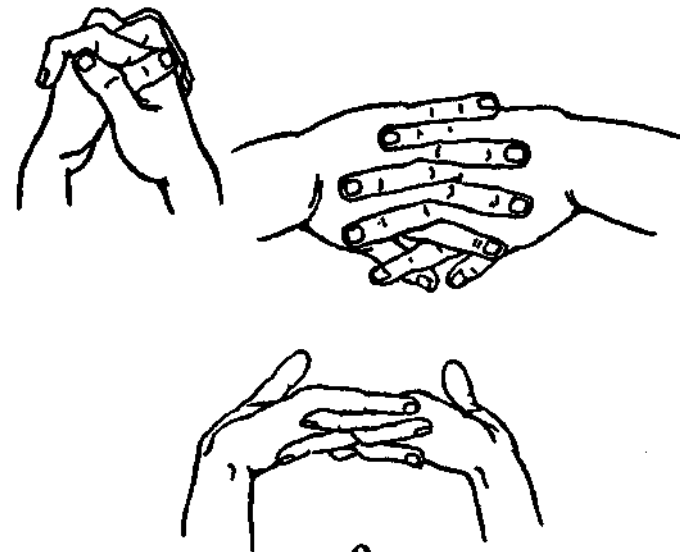
8.



Наши пальцы сжались тесно. Что такое? Интересно!  
Видно, им прохладно стало. Их укроем одеялом.

*Дети сжимают левую руку в кулачок, а правой обхватывают его и сильно сжимают.  
Затем меняют руки.  
Потом опускают руки и слегка трясут ими  
Повторяют упражнение несколько раз.*

**ЗАНЯТИЯ С ПАЛЬЧИКАМИ  
ПОДТЯГИВАНИЕ**



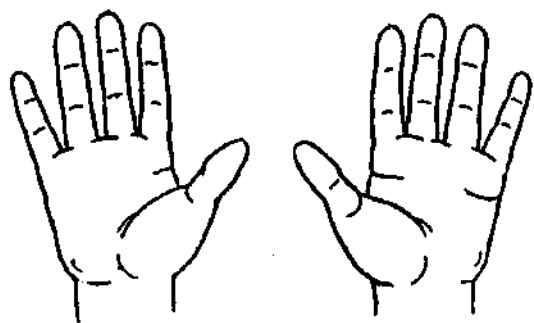
9.



Мы наши пальчики сплели  
И выпянули ручки.  
Ну, а теперь мы от Земли  
Отгаликиваем тучки?

*Упражнение выполняют стоя.  
Дети сплетают пальцы, вытягивают руки ладонями вперёд, а потом поднимают их вверх и тянутся как можно выше.*

ЗАНЯТИЯ С ПАЛЬЧИКАМИ  
ПОДТЯГИВАНИЕ



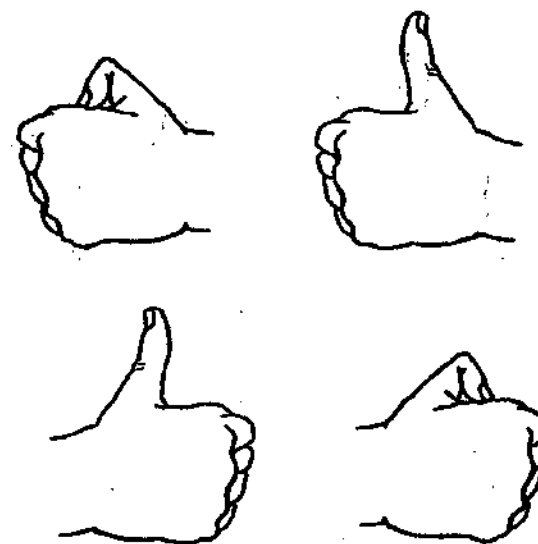
10.



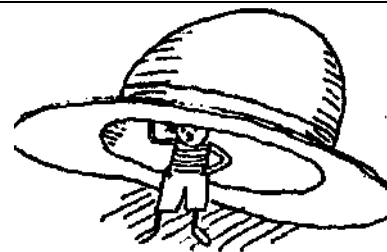
Пальцы – маленький отряд –  
Бодрвыстроились в ряд,  
Все из нашего полка  
Достают до потолка

*Упражнение выполняют стоя.  
Дети поднимают руки над головой и тянутся  
вверх, вытягивая пальцы.*

ЗАНЯТИЯ С ПАЛЬЧИКАМИ  
СГИБАНИЕ - РАЗГИБАНИЕ ПАЛЬЦЕВ



11.



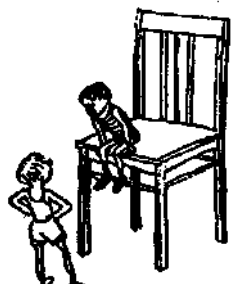
Палец очень удивлялся,  
Как он главным оказался?  
Мы-то знаем хорошо –  
Потому что он большой!

*Дети сжимают правую руку в кулачок, вытягивают  
большой палец вверх, сгибают его и разгибают.  
Затем то же самое проделывают левой рукой.  
Повторяют упражнение несколько раз.*

**ЗАНЯТИЯ С ПАЛЬЧИКАМИ  
СГИБАНИЕ - РАЗГИБАНИЕ ПАЛЬЦЕВ**



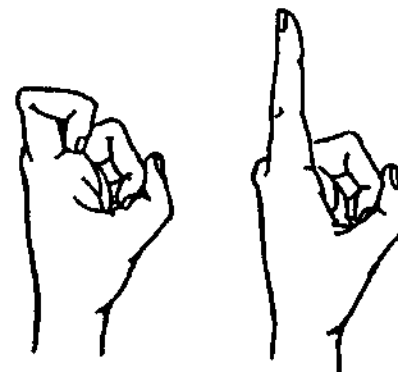
**12.**



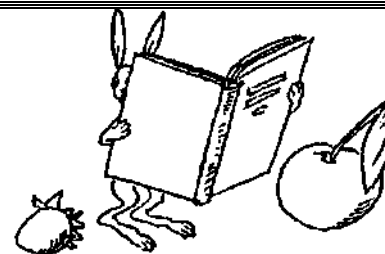
Два большие пальца спорят:  
Кто главней из них двоих?  
Не дадим случиться ссоре  
И помирим тут же их.

*Дети сжимают руки в кулачки, сближают их и помещают перед грудью. Затем вытягивают вверх большие пальцы и начинают их сгибать и разгибать. Произнося последнюю строчку четверостишия, дети сцепляют большие пальцы друг с другом.*

**ЗАНЯТИЯ С ПАЛЬЧИКАМИ  
СГИБАНИЕ - РАЗГИБАНИЕ ПАЛЬЦЕВ**



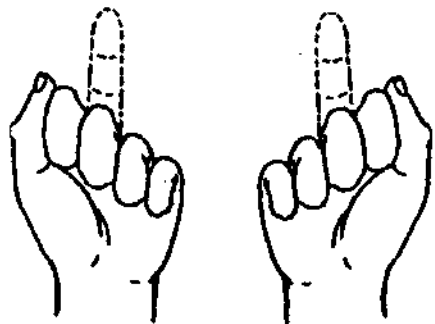
**13.**



Покажите пальцем зайца,  
Книжку, яблоко, орех.  
Указательному пальцу  
Всё известно лучше всех.

*Дети сжимают правую руку в кулачок, вытягивают большой палец вверх, сгибают его и разгибают. Затем то же самое проделывают левой рукой. Повторяют упражнение несколько раз.*

ЗАНЯТИЯ С ПАЛЬЧИКАМИ  
СГИБЕНИЕ - РАЗГИБЕНИЕ ПАЛЬЦЕВ



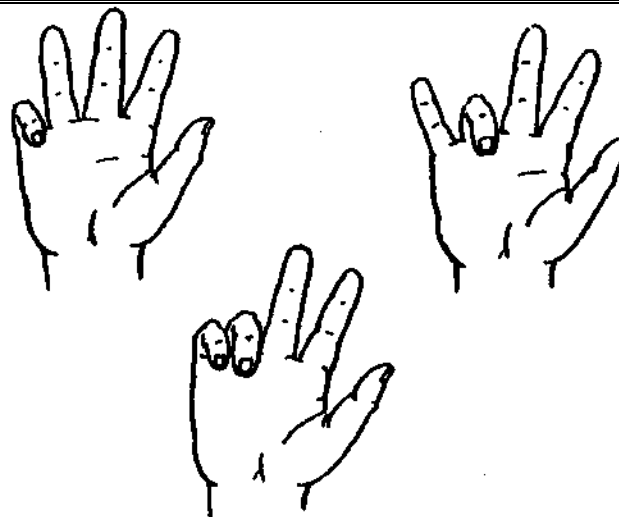
14.



Средний палец вынул спину -  
Как он гнётся хорошо!  
Средний палец самый длинный,  
Только всё же не большой.

*Дети сжимают правую руку в кулачок, вытягивают средний палец, сгибают его и разгибают. Затем проделывают то же левой рукой. Повторяют упражнение несколько раз.*

ЗАНЯТИЯ С ПАЛЬЧИКАМИ  
СГИБЕНИЕ - РАЗГИБЕНИЕ ПАЛЬЦЕВ



15.



Безымянный и мизинец Очень  
сильно подружились.  
Безымянный спину гнёт,  
А мизинец лишь кивнёт.  
Если же согнуть мизинец,  
Безымянный выгнет спину.

*Дети пытаются согнуть по очереди безымянный палец и мизинец. Если не получается совсем, можно сгибать их одновременно.*

*Затем проделывают то же самое другой рукой.  
Повторяют упражнение несколько раз.*



**ЗАНЯТИЯ С ПАЛЬЧИКАМИ  
СГИБАНИЕ - РАЗГИБАНИЕ ПАЛЬЦЕВ**



**16.**



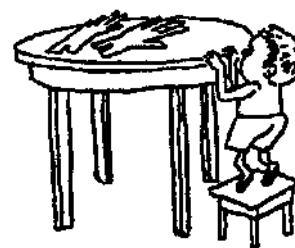
Пальчик наш привык  
к порядку,  
Утром делает зарядку:  
Раз наклон и два наклон –  
Вот как ловко скачет он.

*Дети кладут правую руку на парту ладонью вверх,  
сгибают и разгибают мизинец. Затем  
проделяют то же самое левой рукой.  
Повторяют упражнение несколько раз.*

**ЗАНЯТИЯ С ПАЛЬЧИКАМИ  
СГИБАНИЕ - РАЗГИБАНИЕ ПАЛЬЦЕВ**



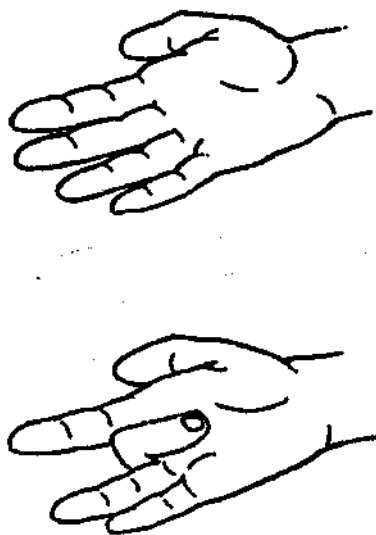
**17.**



Руку мы на стол, положим,  
Повернём ладонью вверх.  
Безымянный палец тоже  
Хочет быть не хуже всех.

*Дети кладут правую руку на парту ладонью  
вверх, сгибают и разгибают безымянный палец.  
Затем проделяют то же самое левой рукой.  
Повторяют упражнение несколько раз.*

ЗАНЯТИЯ С ПАЛЬЧИКАМИ  
СГИБАНИЕ - РАЗГИБАНИЕ ПАЛЬЦЕВ



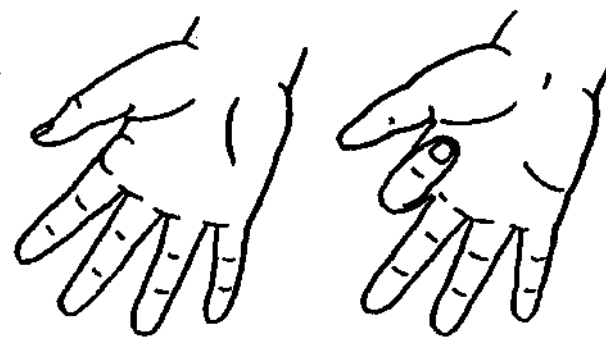
18.



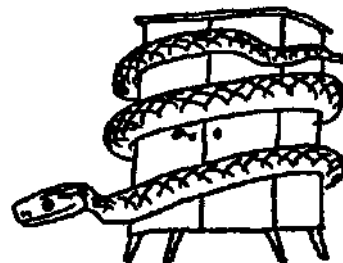
Мы сгибаем средний палец,  
Ах, какой чудесный танец!  
Раз-два, раз-два, раз-два-три—  
Как он пляшет, посмотри.

*Дети кладут правую руку на парту ладонью  
вверх, сгибают и разгибают средний палец.  
Затем проделывают то же самое левой рукой.  
Повторяют упражнение несколько раз.*

ЗАНЯТИЯ С ПАЛЬЧИКАМИ  
СГИБАНИЕ - РАЗГИБАНИЕ ПАЛЬЦЕВ



19.



Как-то маленький удав  
Захотел залезть под шкаф.  
Он под шкафом растянулся,  
А потом в клубок свернулся.

*Дети кладут правую руку на парту ладонью вверх,  
сгибают и разгибают указательный палец. Затем  
проделывают то же самое левой рукой.  
Повторяют упражнение несколько раз.*

**ЗАНЯТИЯ С ПАЛЬЧИКАМИ  
СГИБАНИЕ - РАЗГИБАНИЕ ПАЛЬЦЕВ**



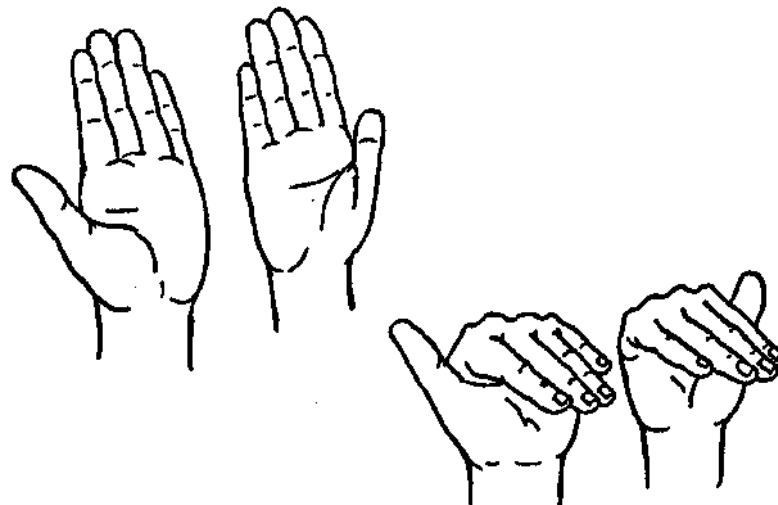
**20.**



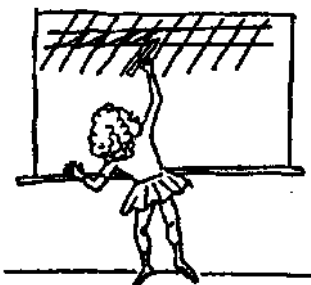
Работать палец наш большой  
Умеет очень хорошо.  
Как этот палец гнётся ловко!  
Какая у него сноровка!

*Дети кладут правую руку на парту ладонью  
вверх, сгибают и разгибают большой палец.  
Затем проделывают то же самое левой рукой.  
Повторяют упражнение несколько раз.*

**ЗАНЯТИЯ С ПАЛЬЧИКАМИ  
СГИБАНИЕ - РАЗГИБАНИЕ ПАЛЬЦЕВ ВМЕСТЕ И ПО  
ОЧЕРЕДИ**



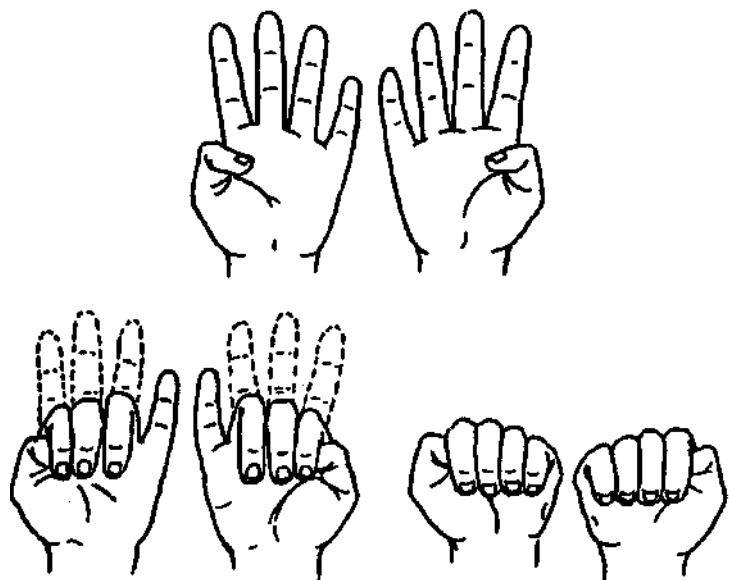
**21.**



Кто из пальчиков ловчее? Ручку  
кто держать умеет? Пальцы  
дружно отвечают, Головами все  
кивают.

*Дети сгибают руки в локтях, держат кисти рук  
перед лицом, сгибают и разгибают пальцы  
одновременно, не сжимая их в кулачки.*

**ЗАНЯТИЯ С ПАЛЬЧИКАМИ  
СТИБАНИЕ - РАЗГИБАНИЕ ПАЛЬЦЕВ ВМЕСТЕ И ПО  
ОЧЕРЕДИ**



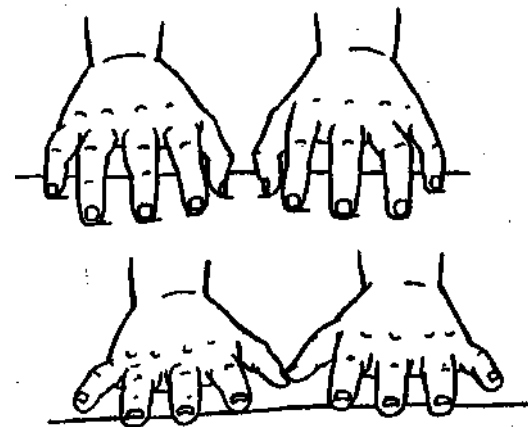
**22.**



Мы рисуем бегемота.  
Кто желает поработать?  
Каждый палец цветётся в бой  
И кивает головой.

*Дети сгибают руки в локтях, держат кисти рук перед лицом, сгибают и разгибают пальцы по очереди, начиная с большого пальца правой руки. Четверостишие повторяют несколько раз.*

**ЗАНЯТИЯ С ПАЛЬЧИКАМИ  
УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ КОНЧИКОВ ПАЛЬЦЕВ**



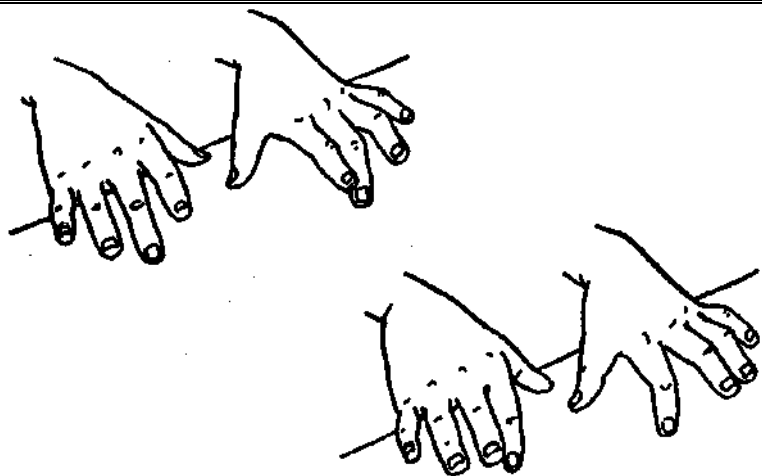
**23.**



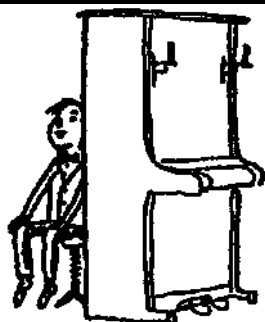
Пальцы в гости приходили,  
Тук, тук, тук - стучались в дверь.  
Только дверь им не открыли:  
Думали, там страшный зверь.

*Дети постукивают по парте подушечками всех десяти пальцев одновременно. Четверостишие повторяют несколько раз.*

ЗАНЯТИЯ С ПАЛЬЧИКАМИ  
УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ КОНЧИКОВ ПАЛЬЦЕВ



24.

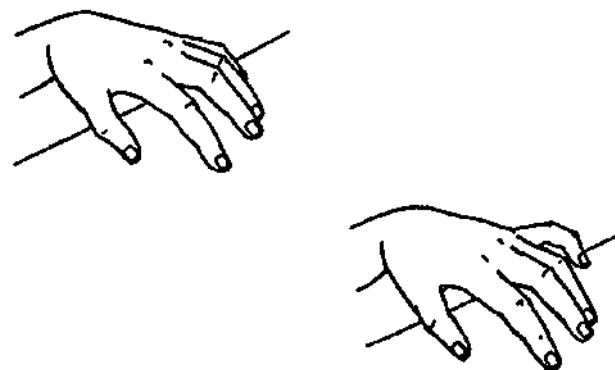


Ножки вместе, ровно спину.  
Мы сидим за пианино.  
Мы разучиваем гамму.  
Ножки вместе, спинку прямо.

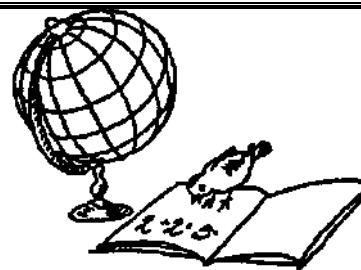
*Дети держат кисти рук над партой и по очереди  
слегка ударяют каждым пальцем о парту, как будто  
играют гаммы.*

*Четверостишие повторяют несколько раз.*

ЗАНЯТИЯ С ПАЛЬЧИКАМИ  
УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ КОНЧИКОВ ПАЛЬЦЕВ



25.



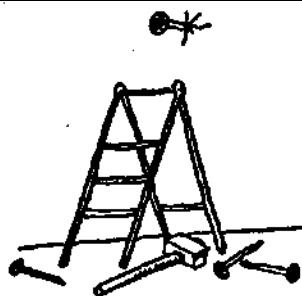
Бедный маленький цыплёнок  
Кушать захотел спросонок.  
Он по парте клювом бьёт,  
Будто бы пшено клюёт.

*Дети постукивают по парте подушечкой  
мизинца правой руки. Затем то же самое  
проделяют левой рукой. Повторяют  
четверостишие несколько раз.*

ЗАНЯТИЯ С ПАЛЬЧИКАМИ  
УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ КОНЧИКОВ ПАЛЬЦЕВ



26.



Мы приходим к пальцам в гости.  
Пальцы строят новый дом.  
Безмянненький в стену гвозди  
Забивает молотком.

*Дети постукивают по парте подушечкой  
безмянненького пальца правой руки. Затем  
то же самое проделывают левой рукой.  
Повторяют четверостишие несколько раз.*

ЗАНЯТИЯ С ПАЛЬЧИКАМИ  
УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ КОНЧИКОВ ПАЛЬЦЕВ



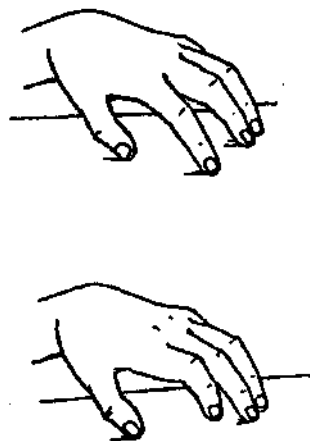
27.



Вот протёк на кухне кран,  
Капли каплют в стакан.  
Подскажите, как нам быть, Что нам  
в кране заменить?

*Дети постукивают по парте подушечкой  
среднего пальца правой руки.  
Затем то же самое проделывают левой рукой.  
Повторяют четверостишие несколько раз.*

ЗАНЯТИЯ С ПАЛЬЧИКАМИ  
УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ КОНЧИКОВ ПАЛЬЦЕВ



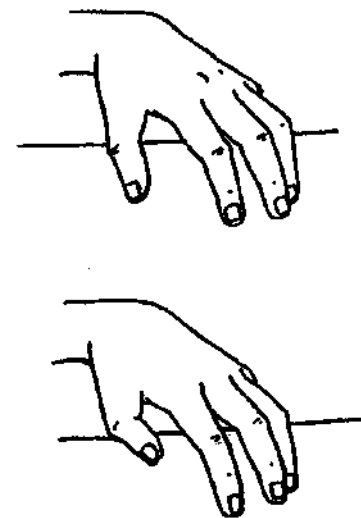
28.



Вдруг в лесу раздался стук.  
Это дятел долбит сук.  
Он деревья не калечит,  
Он деревья клювом лечит.

*Дети постукивают по парте подушечкой  
указательного пальца правой руки.  
Затем то же самое проделывают левой рукой.  
Повторяют четверостишие несколько раз.*

ЗАНЯТИЯ С ПАЛЬЧИКАМИ  
УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ КОНЧИКОВ ПАЛЬЦЕВ



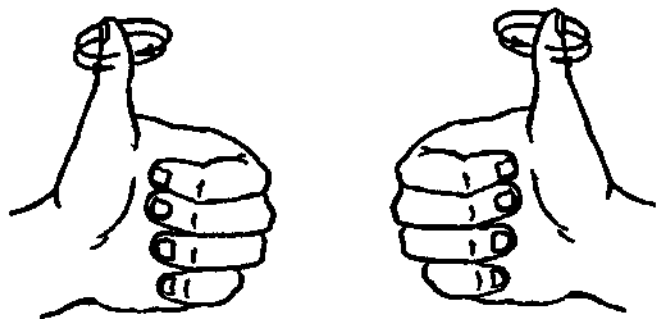
29.



Что такое, что мы слышим? Это  
дождь стучит по крыше.  
А теперь пошёл сильнее  
И по крыше бьёт быстрее.

*Дети постукивают по парте подушечкой  
большого пальца правой руки. Затем  
то же самое проделывают левой рукой.  
Повторяют четверостишие несколько раз.*

ЗАНЯТИЯ С ПАЛЬЧИКАМИ  
ВРАЩЕНИЕ ПАЛЬЦАМИ



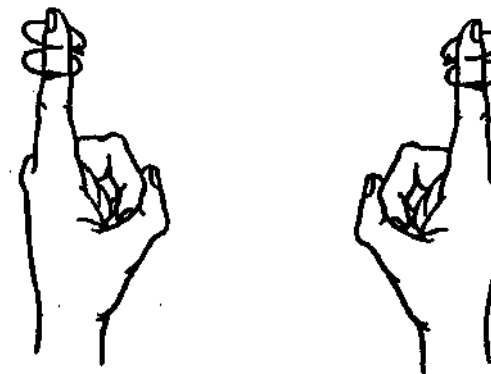
30.



Почему женаш большой  
Круги, вертиг головой?  
Он на судне капитан—  
Изучает океан.

*Дети сжимают правую руку в кулачок,  
вытягивают большой палец вверх и вращают им  
сначала в одну, а потом в другую сторону.  
Затем то же самое проделывают левой рукой.  
Повторяют упражнение несколько раз.*

ЗАНЯТИЯ С ПАЛЬЧИКАМИ  
ВРАЩЕНИЕ ПАЛЬЦАМИ



31.

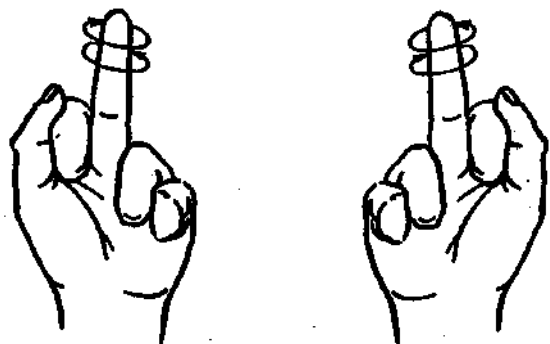


Палец указательный  
Умный и внимательный.  
Занят делом постоянно.  
Он - помощник капитана.

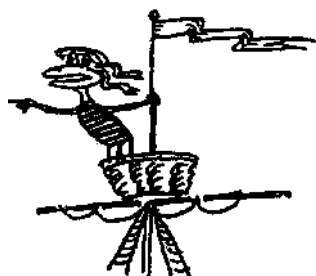
*Дети сжимают правую руку в кулачок,  
вытягивают указательный палец вверх и вращают им  
сначала в одну, а потом в другую сторону.  
Затем то же самое проделывают левой рукой.  
Повторяют упражнение несколько раз.*



ЗАНЯТИЯ С ПАЛЬЧИКАМИ  
ВРАЩЕНИЕ ПАЛЬЦАМИ



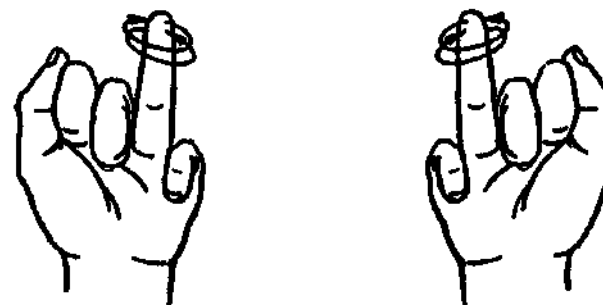
32.



Средний пальчик наш - матрос,  
Мачту он на борт принёс.  
Чтоб он весел был в пути,  
Надо пальцем покрутить.

*Дети сжимают правую руку в кулачок, вытягивают средний палец и вращают им сначала в одну, а затем в другую сторону. Затем то же самое проделывают левой рукой. Повторяют упражнение несколько раз.*

ЗАНЯТИЯ С ПАЛЬЧИКАМИ  
ВРАЩЕНИЕ ПАЛЬЦАМИ



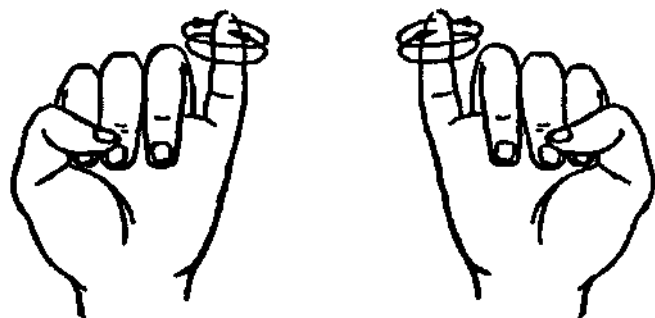
33.



Безымянный палец - кок,  
Он испёк большой пирог.  
Поперчил и посолил,  
И вокруг него ходил.

*Дети сжимают правую руку в кулачок и стараются вращать безымянным пальцем сначала в одну, а потом в другую сторону. Затем то же самое проделывают левой рукой. Повторяют упражнение несколько раз.*

ЗАНЯТИЯ С ПАЛЬЧИКАМИ  
ВРАЩЕНИЕ ПАЛЬЦАМИ



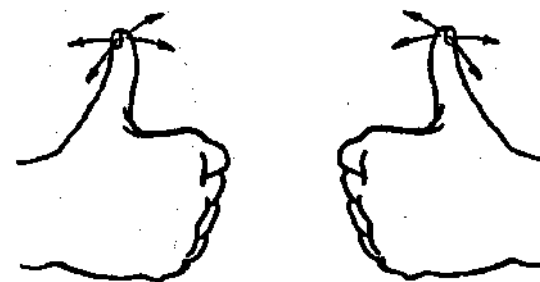
34.



Наш мизинец - это юнга.  
Он сейчас прямой, как струнка.  
Юнга трудится весь день -  
Нам крутить его не лень.

*Дети сжимают правую руку в кулачок, вытягивают мизинец и вращают им сначала в одну, а потом в другую сторону. Затем проделывают то же самое левой рукой. Повторяют упражнение несколько раз.*

ЗАНЯТИЯ С ПАЛЬЧИКАМИ  
ПОКАЧИВАНИЕ ПАЛЬЦАМИ



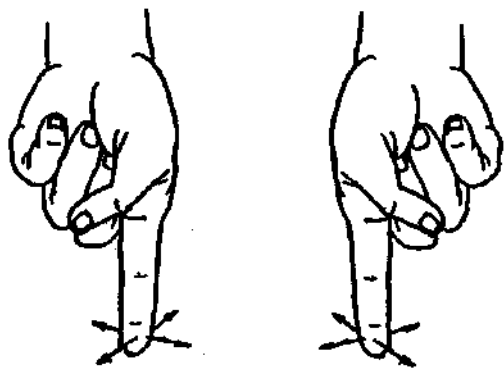
35.



Поскорей на палец глянь - ка,  
Да это просто Ванька - встанька.  
Палец скачет вверх и вниз,  
Он получит первый приз.

*Дети сжимают правую руку в кулачок, вытягивают большой палец и качают им во всех направлениях. Затем то же самое проделывают левой рукой. Повторяют упражнение несколько раз.*

ЗАНЯТИЯ С ПАЛЬЧИКАМИ  
ПОКАЧИВАНИЕ ПАЛЬЦАМИ



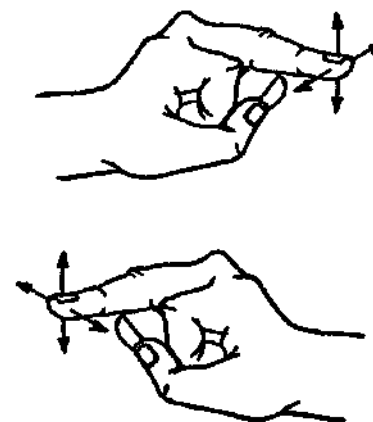
36.



Долго маятник качался  
И совсем не утомлялся.  
Это вовсе не игрушка,  
А часы, часы с кукушкой!

*Дети опускают руку, сжимают пальцы в кулачок, вытягивают указательный палец и качают им. Затем то же самое проделывают левой рукой. Повторяют упражнение несколько раз.*

ЗАНЯТИЯ С ПАЛЬЧИКАМИ  
ПОКАЧИВАНИЕ ПАЛЬЦАМИ



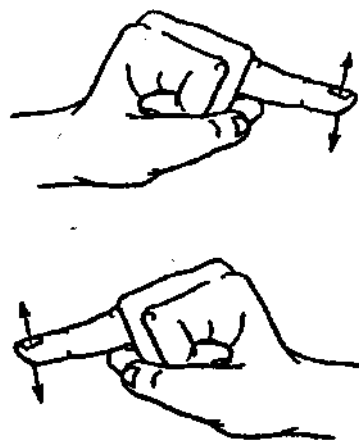
37.



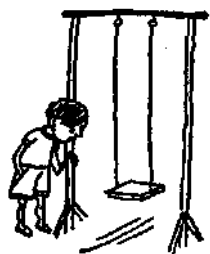
Средний выпянули палец  
И немного покачали –  
Вправо - влево, вверх и вниз,  
А теперь, дружок, согнись!

*Дети сжимают руку в кулачок и вытягивают средний палец. Потом качают им вправо - влево, вверх - вниз и сгибают – разгибают несколько раз. Затем то же самое проделывают другой рукой. Повторяют упражнение несколько раз.*

ЗАНЯТИЯ С ПАЛЬЧИКАМИ  
ПОКАЧИВАНИЕ ПАЛЬЦАМИ



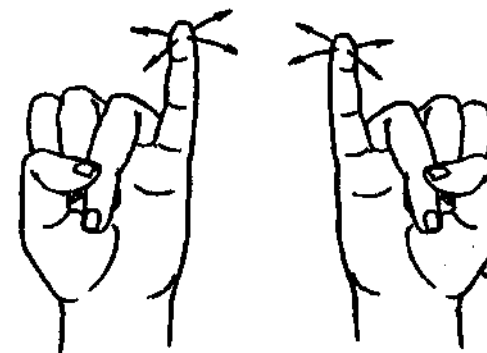
38.



БезмяннЫМ покачать  
Будет трудно нам опять.  
На него не обижайся,  
Просто с ним позанимайся.

*Дети сжимают правую руку в кулачок, вытягивают безмяннЫй палец вперёд и качают им вверх - вниз.  
Можно придерживать мизинец другой рукой.  
Затем проделывают то же самое левой рукой.  
Повторяют упражнение несколько раз.*

ЗАНЯТИЯ С ПАЛЬЧИКАМИ  
ПОКАЧИВАНИЕ ПАЛЬЦАМИ



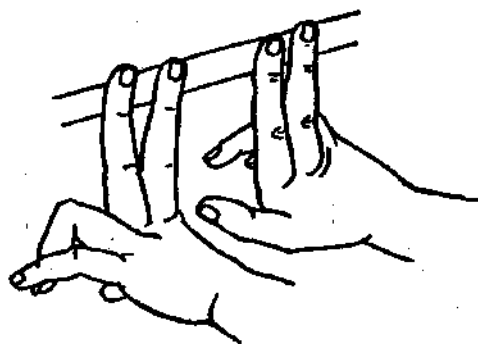
39.



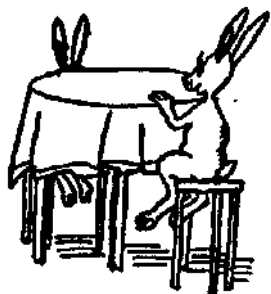
Посмотрите, что за пальчик!  
Ловко прыгает, как зайчик.  
На бревно и на пенёк  
Скок да прыг и прыг да скок!

*Дети сжимают правую руку в кулачок, вытягивают мизинец вверх и качают им во всех направлениях.  
Затем проделывают то же самое левой рукой.  
Повторяют упражнение несколько раз.*

ЗАНЯТИЯ С ПАЛЬЧИКАМИ  
ВЫГИБАНИЕ ПРЯМЫХ ПАЛЬЦЕВ



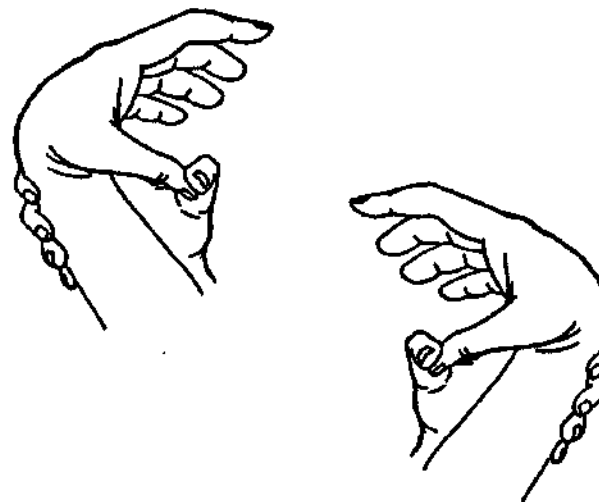
40.



Как-то раз ушастый кролик  
Вместе с братцем сел за столик.  
Столик был высоковат,  
Только ушки и торчат.

*Дети сжимают правую руку в кулачок, вытягивают безымянный палец вперёди качают им вверх - вниз. Можно придерживать мизинец другой рукой. Затем проделывают то же самое левой рукой. Повторяют упражнение несколько раз.*

ЗАНЯТИЯ С ПАЛЬЧИКАМИ  
ВЫГИБАНИЕ ПРЯМЫХ ПАЛЬЦЕВ



41.



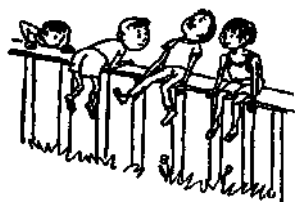
Репка здесь у нас растёт.  
Открывай пошире рот.  
Нужно рот сильнее открыть,  
Чтобы репу проглотить.

*Дети сгибают правую руку, опускают локоть вниз, кисть смотрит вверх. Потом сгибают руку в запястье и левой рукой отгибают вниз большой палец, стараясь прижать его к запястью. Затем проделывают то же самое с левой рукой. Повторяют упражнение несколько раз.*

ЗАНЯТИЯ С ПАЛЬЧИКАМИ  
ВЫГИБАНИЕ ПРЯМЫХ ПАЛЬЦЕВ



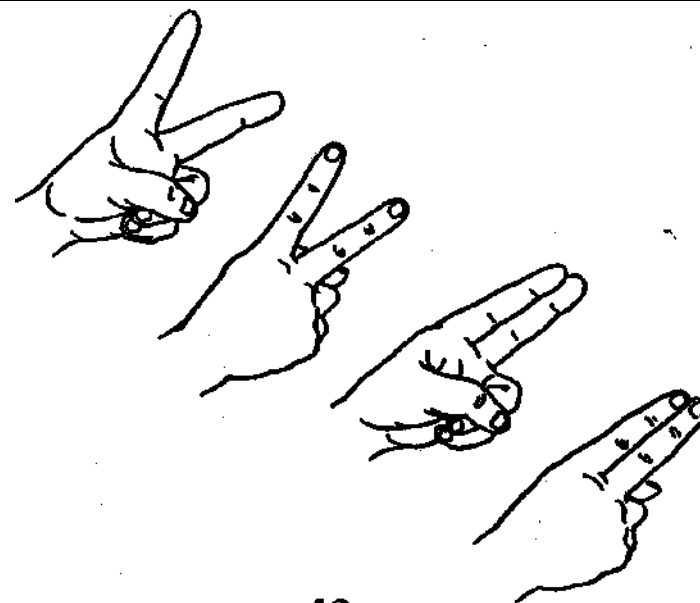
42.



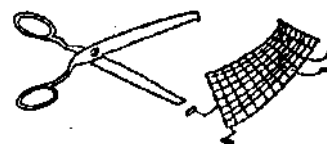
Вася, Петя, Миша, Боря  
Сели рядом на заборе.  
Мальши сидят, мечтают,  
Вместе ножками качают.

*Упражнение лучше выполнять стоя.  
Дети немного приподнимают руки, так что  
кисти смотрят вниз, и начинают активно  
«качать» восьмью пальчиками (без больших).  
Когда указательный идёт вперёд, мизинец идёт назад.  
Повторяют четверостишие несколько раз.*

ЗАНЯТИЯ С ПАЛЬЧИКАМИ  
ВЫГИБАНИЕ ПРЯМЫХ ПАЛЬЦЕВ



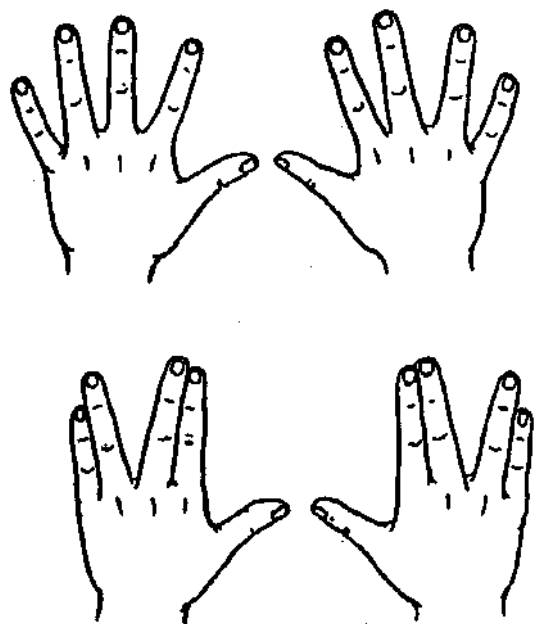
43.



Пара ножниц есть у нас,  
Пригодятся нам не раз.  
Кто из нас такой отважный,  
Что разрежет лист бумажный?

*Дети сжимают оба кулачка, вытягивают указательные  
и средние пальцы, как бы образуя две пары ножниц.  
Затем начинают резать ими воображаемую бумагу.  
Повторяют четверостишие несколько раз.*

ЗАНЯТИЯ С ПАЛЬЧИКАМИ  
ПОКАЧИВАНИЕ ПАЛЬЦАМИ



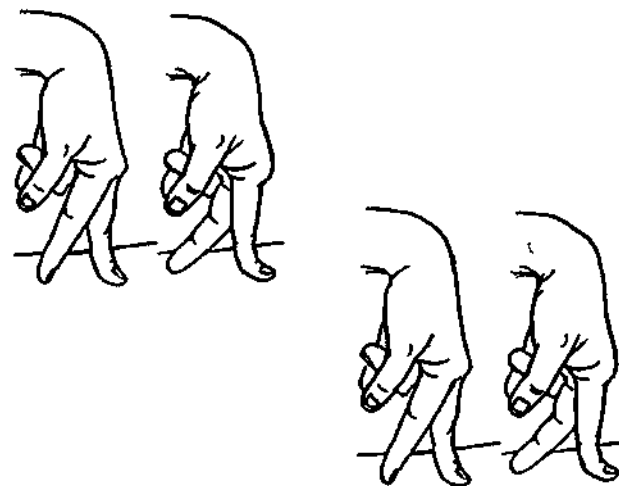
44.



Как-то раз по речке Нил  
Плыл огромный крокодил.  
Рядом вынырнул другой,  
Закричал ему: «Постой!»

*Дети на каждой руке соединяют попарно указательный и средний, мизинец и безымянный. Получаются два воображаемых крокодила, которые плывут, открывая и закрывая пасти.  
Повторяют четверостишие несколько раз.*

ЗАНЯТИЯ С ПАЛЬЧИКАМИ  
РАЗНЫЕ ДВИЖЕНИЯ ПАЛЬЦАМИ



45.



Идёт по парте человек,  
Переставляет ножки.  
А если ножки смотрят вверх,  
Что получилось? Рожки.

*Дети сжимают правую руку в кулачок, затем разгибают указательный и средний пальцы и как будто идут ими по парте. Произносятся две последние строчки четверостишия, поднимают два растопыренных пальца вверх.*

*Затем то же самое проделывают левой рукой.  
Повторяют четверостишие несколько раз.*

ЗАНЯТИЯ С ПАЛЬЧИКАМИ  
РАЗНЫЕ ДВИЖЕНИЯ ПАЛЬЦАМИ



46.



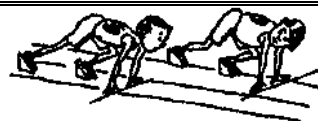
Вот за партами ребята  
Расшались, как котята:  
Парты пальчиками трут,  
Словно лапками скребут.

*Дети растопыривают пальцы обеих рук и ставят их подушечками на парту.  
Затем начинают тереть пальцами парту,  
подтягивая их к ладони.*

ЗАНЯТИЯ С ПАЛЬЧИКАМИ  
РАЗНЫЕ ДВИЖЕНИЯ ПАЛЬЦАМИ



47.

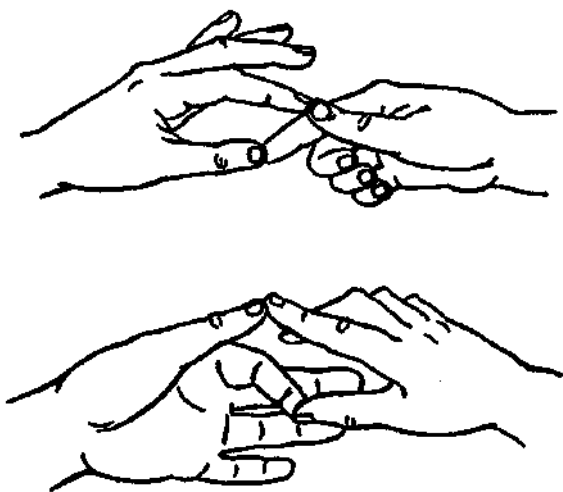


Мы бежим сегодня кросс.  
Кто обгонит? Вот вопрос.  
Обогнать мы всех хотим  
И бежим, бежим, бежим.

*Дети прижимают подушечку большого пальца  
правой руки к подушечке указательного пальца левой,  
а подушечку указательного пальца правой -  
к подушечке большого пальца левой и помещают  
их над предыдущей парой. Затем они расцепляют  
нижнюю пару и меняют пары местами.  
Продолжают упражнение в быстром темпе.*



ЗАНЯТИЯ С ПАЛЬЧИКАМИ  
РАЗНЫЕ ДВИЖЕНИЯ ПАЛЬЦАМИ



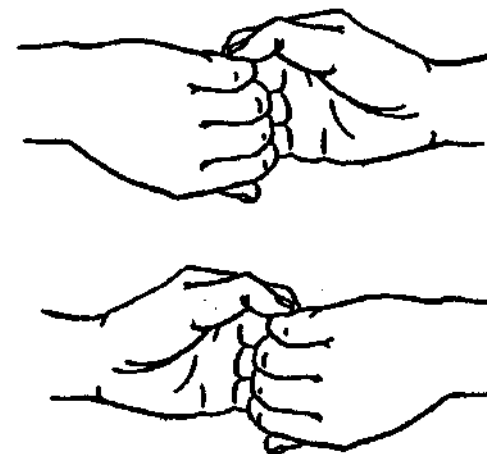
48.



Возвращаемся домой,  
Но уже бежим спиной.  
Это будет по трудней,  
Но ты усилий не жалея.

*Дети прижимают подушечку большого пальца правой руки к подушечке указательного пальца левой, а подушечку указательного пальца правой - к подушечке большого пальца левой и помещают их над предыдущей парой. Затем они расцепляют верхнюю пару и меняют пары местами. Продолжают упражнение в быстром темпе.*

ЗАНЯТИЯ С ПАЛЬЧИКАМИ  
РАСТЯГИВАНИЕ



49.



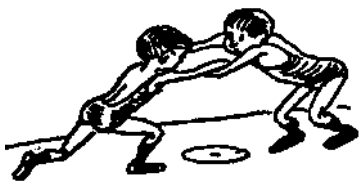
«Я сильней наверняка!»,  
- Молвит правая рука.  
«Почему же? Вот и нет!»,  
Спорит левая в ответ.

*Дети сцепляют руки «в замок» и тянут в разные стороны. Повторяют четверостишие несколько раз, меняя руки местами.*

ЗАНЯТИЯ С ПАЛЬЧИКАМИ  
РАСТЯГИВАНИЕ



50.



Тренируются весь день  
И бороться им не лень.  
Вот какие молодцы,  
Настоящие борцы!

*Дети сцепляют большие пальцы и тянут руки  
в разные стороны.  
Повторяют четверостишие несколько раз,  
меняя руки местами.*

ЗАНЯТИЯ С ПАЛЬЧИКАМИ  
РАСТЯГИВАНИЕ



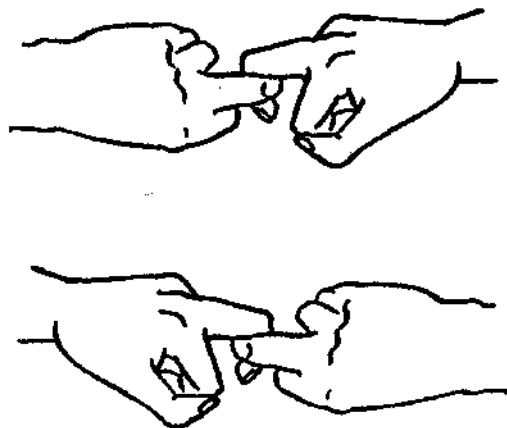
51.



Вот сцепились два крючочка,  
Есть у нас теперь цепочка.  
Будем мы её тянуть,  
Чтоб крючочки разогнуть.

*Дети сцепляют руки «в замок» и тянут  
в разные стороны. Повторяют четверостишие  
несколько раз, меняя руки местами.*

ЗАНЯТИЯ С ПАЛЬЧИКАМИ  
РАСТЯГИВАНИЕ



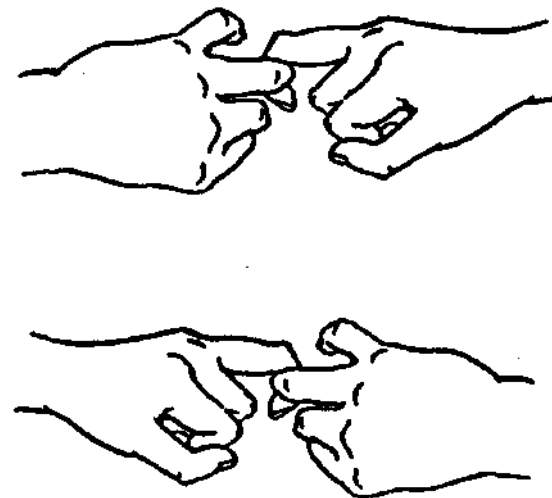
52.



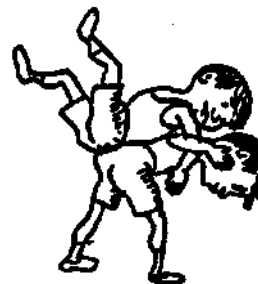
Как-то упрям средний палец  
Говорит: «Послушай, братец,  
Кто из нас с тобой сильнее?  
Ну- ка, выясним скорее!»

*Дети сцепляют средние пальцы  
и тянут, руки в разные стороны.  
Повторяют четверостишие несколько раз,  
меняя руки местами.*

ЗАНЯТИЯ С ПАЛЬЧИКАМИ  
РАСТЯГИВАНИЕ



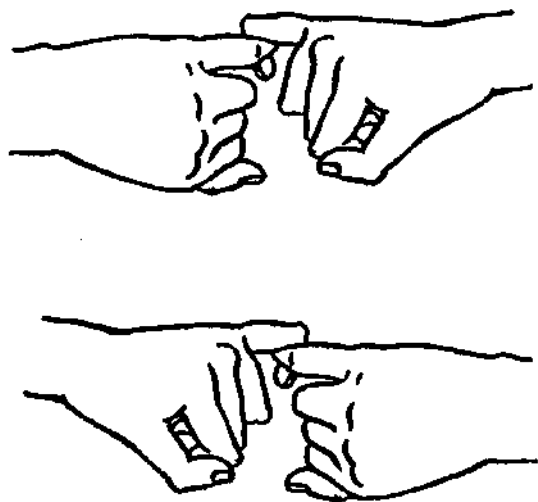
53.



Наши пальчики сцепились  
И тянули, и крутились.  
Каждый хочет победить  
И награду получить.

*Дети сцепляют безымянные пальцы и тянут  
руки в разные стороны.  
Повторяют четверостишие несколько раз,  
меняя руки местами.*

ЗАНЯТИЯ С ПАЛЬЧИКАМИ  
РАСТЯГИВАНИЕ



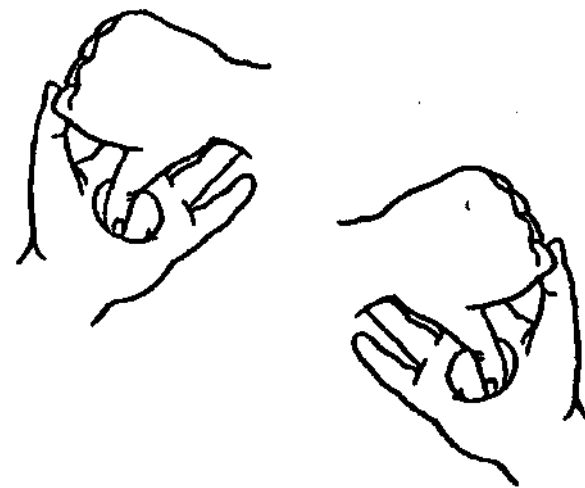
54.



А мизинцы, как котята,  
Тоже вздумали играть.  
Что за ловкие ребята!  
Как же можно их ругать?

*Дети сцепляют мизинцы и тянут руки  
в разные стороны.  
Повторяют четверостишие несколько раз,  
меняя руки местами.*

ЗАНЯТИЯ С ПАЛЬЧИКАМИ  
ВРАЩЕНИЕ ПАЛЬЦЕВ С УПОРОМ



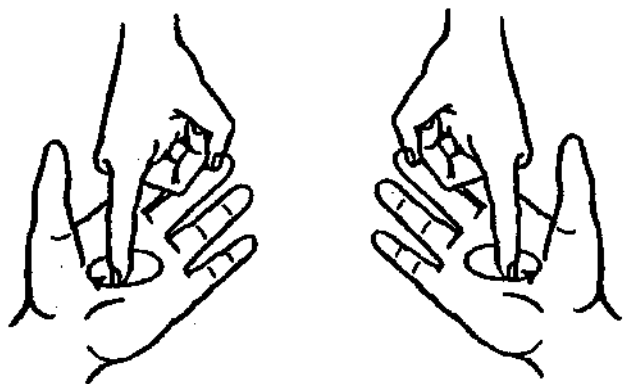
55.



Быстро пальчиком вращаем  
И сильнее нажимаем.  
Если долго так крутить,  
Можно дырку просверлить.

*Дети сжимают правую руку в кулачок, вытягивают  
большой палец, нажимают им на ладонь левой руки и  
делают вращательные движения в одну и другую сторону.  
Затем то же самое проделывают левой рукой.  
Повторяют упражнение несколько раз.*

ЗАНЯТИЯ С ПАЛЬЧИКАМИ  
ВРАЩЕНИЕ ПАЛЬЦЕВ С УПОРОМ



56.



Палец указательный  
Самый любознательный.  
Может кнопки нажимать,  
Может дырки ковырять.  
И зависит от владельца,  
Как использовать умельца?

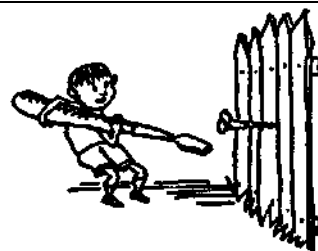
*Дети сжимают правую руку в кулачок, вытягивают указательный палец, нажимают им на ладонь левой руки и делают вращательные движения в одну и в другую сторону.*

*Затем то же самое проделывают левой рукой.*

ЗАНЯТИЯ С ПАЛЬЧИКАМИ  
ВРАЩЕНИЕ ПАЛЬЦЕВ С УПОРОМ



57.



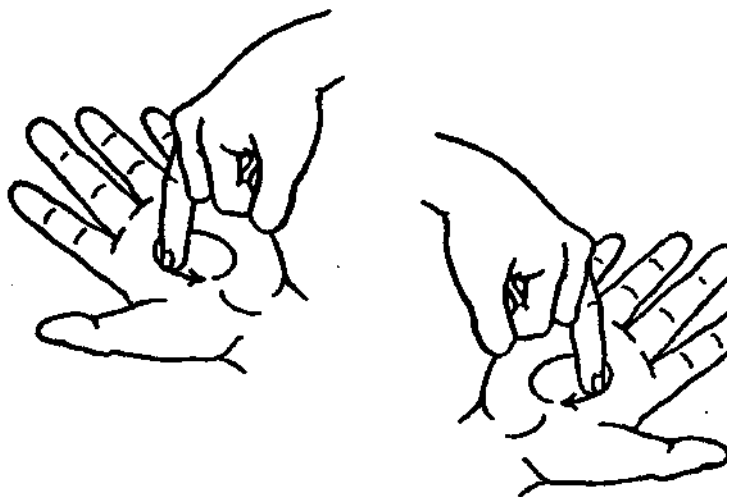
Каждый знает, кто не глуп,  
Как в забор вернуть шуруп.  
Надо нам отвёртку взять  
И вращать, вращать, вращать.

*Дети сжимают правую руку в кулачок, вытягивают средний палец, нажимают им на ладонь левой руки и делают вращательные движения в одну и в другую сторону.*

*Затем то же самое проделывают левой рукой.*

*Повторяют упражнение несколько раз.*

ЗАНЯТИЯ С ПАЛЬЧИКАМИ  
ВРАЩЕНИЕ ПАЛЬЦЕВ С УПОРОМ



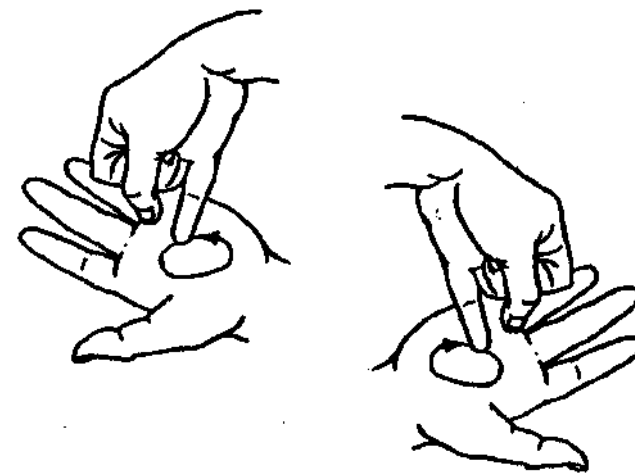
58.



Если пальчик пожалеть,  
Пальчик может ослабеть.  
Мы болезней ждать не будем,  
Безмянным пальцем крутим.

*Дети сжимают правую руку в кулачок, вытягивают безмянный палец, нажимают им на ладонь левой руки, и делают вращательные движения в одну и в другую сторону. Затем то же самое проделывают левой рукой. Повторяют упражнение несколько раз.*

ЗАНЯТИЯ С ПАЛЬЧИКАМИ  
ВРАЩЕНИЕ ПАЛЬЦЕВ С УПОРОМ



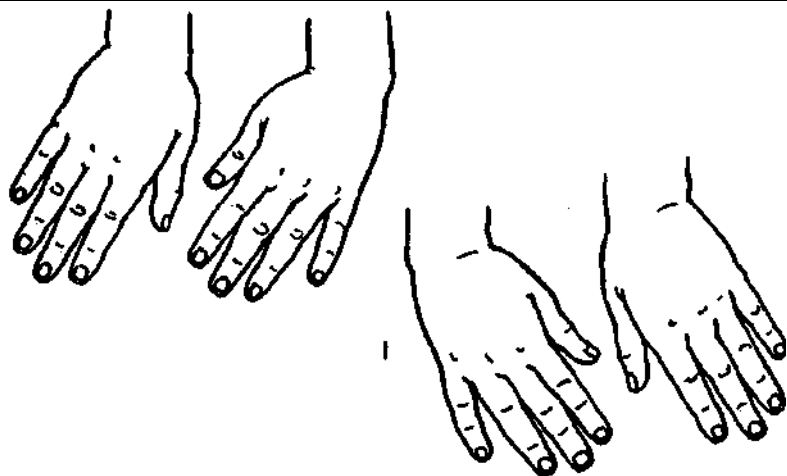
59.



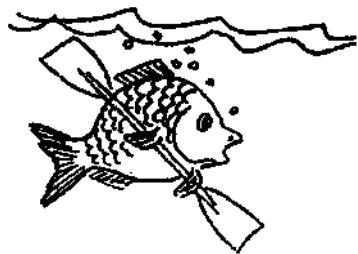
Много мы писали нынче,  
Утомился наш мизинчик.  
Вот мизинчик, вот ладошка  
Поиграем с ним немножко.

*Дети сжимают правую руку в кулачок, вытягивают мизинец, нажимают им на ладонь левой руки и делают вращательные движения в одну и в другую сторону. Затем то же самое проделывают левой рукой. Повторяют упражнение несколько раз.*

ЗАНЯТИЯ С ПАЛЬЧИКАМИ  
УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ЗАПЯСТЬЯ



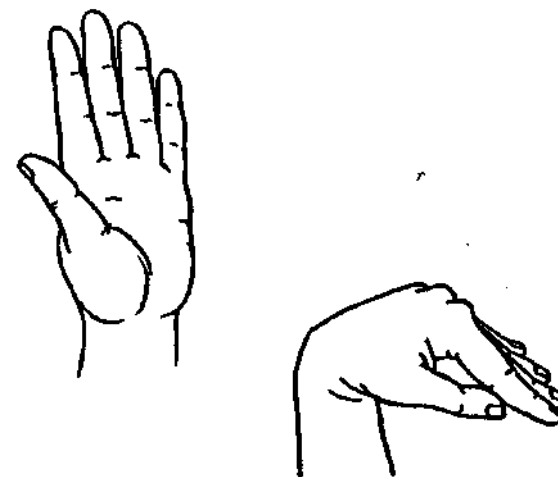
60.



В парке есть глубокий пруд.  
Караси в пруду живут.  
Чтобы стаю нам догнать,  
Нужно хвостиком махать.

*Дети вытягивают ладони и качают запястьями  
вправо - влево.  
Повторяют четверостишие несколько раз.*

ЗАНЯТИЯ С ПАЛЬЧИКАМИ  
УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ЗАПЯСТЬЯ



61.



Вот идёт по полю гусь.  
Он не страшный, ты не трусь.  
Он тебя совсем не тронет,  
Только клюв к земле наклонит.

*Дети сгибают руку, локоть опускают вниз, кисть  
смотрит вверх. Затем сгибают руку в запястье,  
стараясь ладонью коснуться запястья, а левой рукой  
чуть-чуть надавливают на тыльную сторону ладони.*

ЗАНЯТИЯ С ПАЛЬЧИКАМИ  
УПРАЖНЕНИЯ ДЛІ ЗАП'ЯСТЬЯ



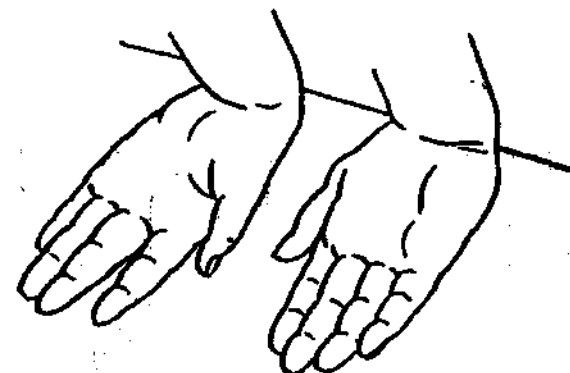
62.



Что у нас случилось тут?  
Гуси по столу идут.  
Остановятся и вот  
Нагибаются вперёд.

*Упражнение выполняют стоя.  
Дети кладут ладони на стол пальцами вперёд и  
Переносят вес тела как можно дальше вперёд,  
оставляя руки прямыми.  
При этом напрягаются запястья.  
Повторяют упражнение несколько раз.*

ЗАНЯТИЯ С ПАЛЬЧИКАМИ  
УПРАЖНЕНИЯ ДЛІ ЗАП'ЯСТЬЯ



63.

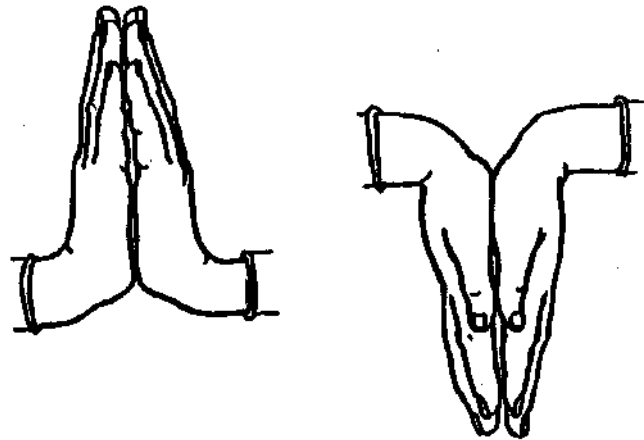


Этот гусь к себе домой  
Почему - то шёл спиной.  
Вот он пятится по парте  
У него такой характер.

*Упражнение выполняют стоя.  
Дети кладут ладони на стол тыльной стороной вниз,  
пальцами к себе и слегка облакачиваются на них.  
Повторяют четверостишие несколько раз.*



ЗАНЯТИЯ С ПАЛЬЧИКАМИ  
УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ЗАПЯСТЬЯ



64.

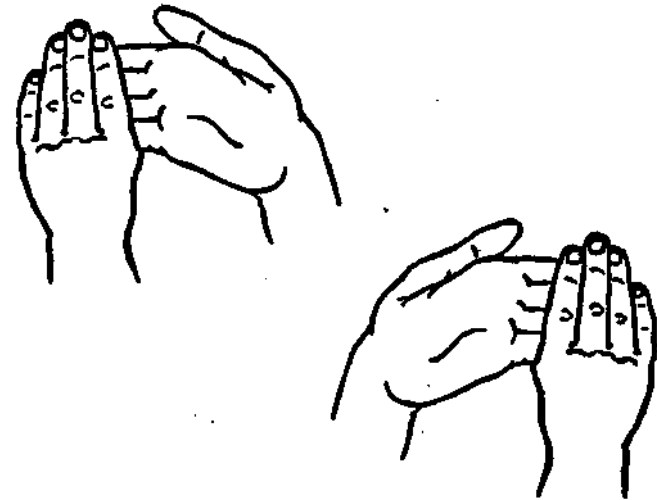


Мы ладони сложим вместе,  
Словно их слепили тестом.  
Начинаем опускать,  
Только чур, не разжимать!

*Дети складывают ладони вместе, пальцы смотрят вверх,  
локти - в разные стороны.*

*Затем, не разжимая ладони и не опуская локти,  
опускают кисти рук вниз, прогибая запястья.  
Повторяют четверостишие несколько раз.*

ЗАНЯТИЯ С ПАЛЬЧИКАМИ  
УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ЗАПЯСТЬЯ



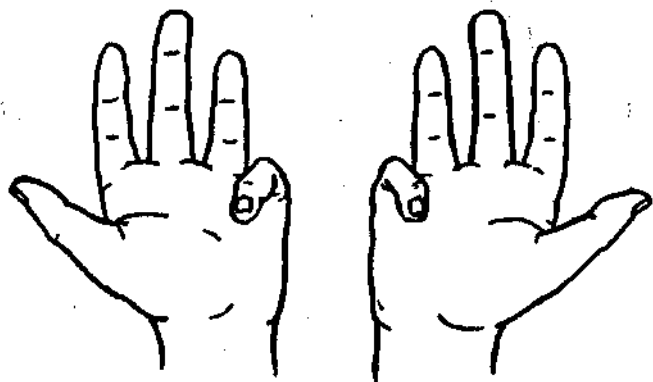
65.



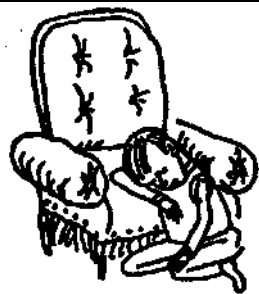
Нашу руку разогнём,  
Вверх ладонью повернём,  
Пальцы на себя потянем -  
Выгибать запястье станем.

*Дети сгибают правую руку в локте, поворачивают  
ладонью вверх и левой рукой отгибают вниз пальцы  
правой руки, выгибая правое запястье.  
Затем то же самое проделывают левой рукой.  
Повторяют упражнение несколько раз.*

ЗАНЯТИЯ С ПАЛЬЧИКАМИ  
КАСАНИЕ ПОДУЩЕЧКАМИ ПАЛЬЦЕВ  
СООТВЕТСТВУЮЩЕЙ ЛАДОНИ



66.

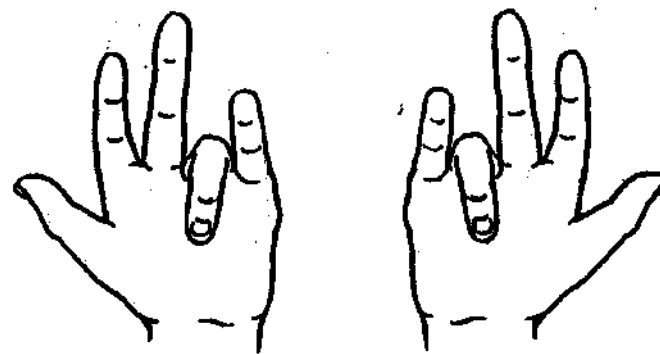


Наш мизинец хочет спать,  
Ищет он себе кровать.  
Ну и соня, что за соня,  
Он улёгся на ладони.

*Дети растопыривают пальцы, а затем начинают одновременно сгибать мизинцы, касаясь подушечками соответствующей ладони.*

*Повторяют четверостишие несколько раз.*

ЗАНЯТИЯ С ПАЛЬЧИКАМИ  
КАСАНИЕ ПОДУЩЕЧКАМИ ПАЛЬЦЕВ  
ОТВЕТСТВУЮЩЕЙ ЛАДОНИ



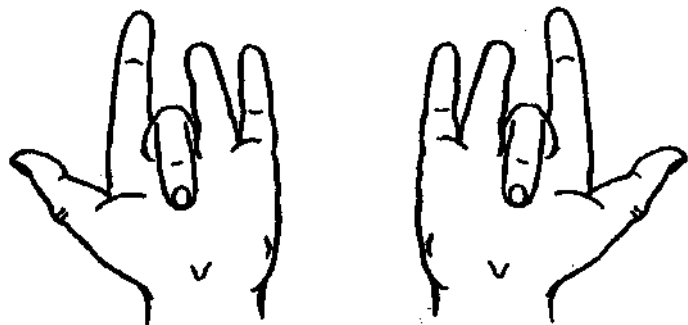
67.



Плачет пальчик безымянный.  
Видно, хочет каши манной.  
Кушай, пальчик», - наладощку  
Мы ему поставим плошку.

*Дети растопыривают пальцы, а затем начинают одновременно сгибать безымянные, касаясь подушечками соответствующей ладони.  
Повторяют четверостишие несколько раз.*

ЗАНЯТИЯ С ПАЛЬЧИКАМИ  
КАСАНИЕ ПОДУЩЕЧКАМИ ПАЛЬЦЕВ  
СООТВЕТСТВУЮЩЕЙ ЛАДОНИ



68.

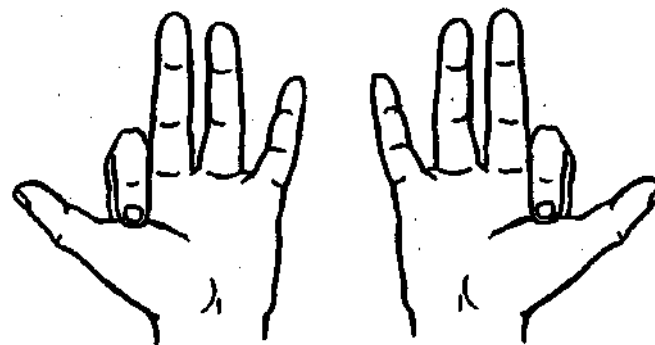


Средний палец - старший брат,  
Он помочь братишкам рад.  
Засучивши рукава,  
Начал он колоть дрова.

*Дети растопыривают пальцы, а затем начинают одновременно сгибать средние, касаясь подушечками соответствующей ладони.*

*Повторяют четверостишие несколько раз.*

ЗАНЯТИЯ С ПАЛЬЧИКАМИ  
КАСАНИЕ ПОДУЩЕЧКАМИ ПАЛЬЦЕВ  
СООТВЕТСТВУЮЩЕЙ ЛАДОНИ



69.

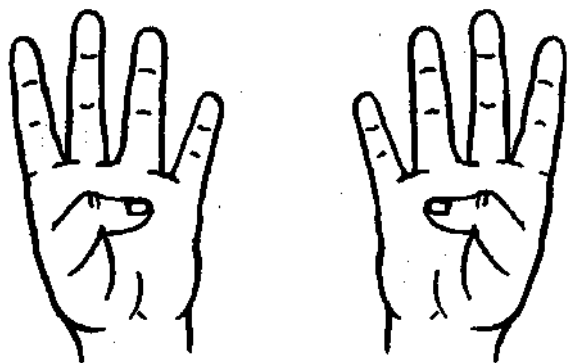


Указательный сейчас  
Станет поваром у нас.  
У него работы много –  
Он взбивает гоголь-моголь.

*Дети растопыривают пальцы, а затем начинают одновременно сгибать указательные, касаясь подушечками соответствующей ладони.*

*Повторяют четверостишие несколько раз.*

ЗАНЯТИЯ С ПАЛЬЧИКАМИ  
КАСАНИЕ ПОДУЩЕЧКАМИ ПАЛЬЦЕВ  
СООТВЕТСТВУЮЩЕЙ ЛАДОНИ



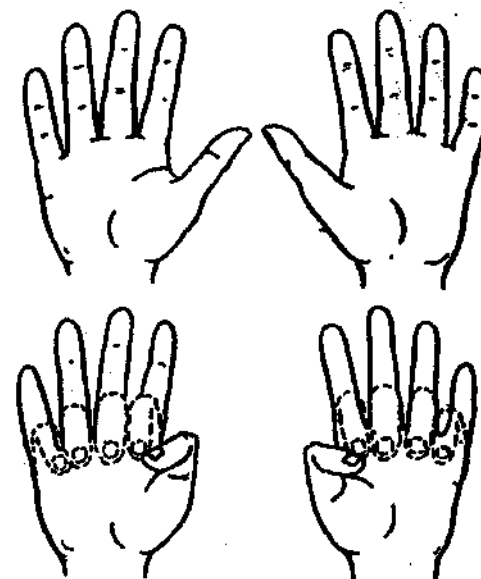
70.



Пальчик вышел погулять,  
Ключ забыл с собою взять.  
Что он делает теперь?  
Просто он стучится в дверь.

*Дети растопыривают пальцы, а затем начинают одновременно сгибать большие пальцы, касаясь подушечками соответствующей ладони. Повторяют четверостишие несколько раз.*

ЗАНЯТИЯ С ПАЛЬЧИКАМИ  
КАСАНИЕ ПОДУЩЕЧКАМИ ПАЛЬЦЕВ  
СООТВЕТСТВУЮЩЕЙ ЛАДОНИ



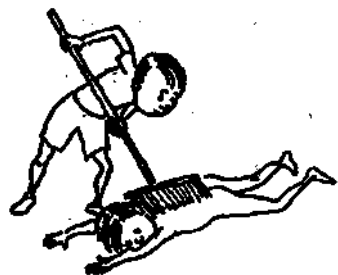
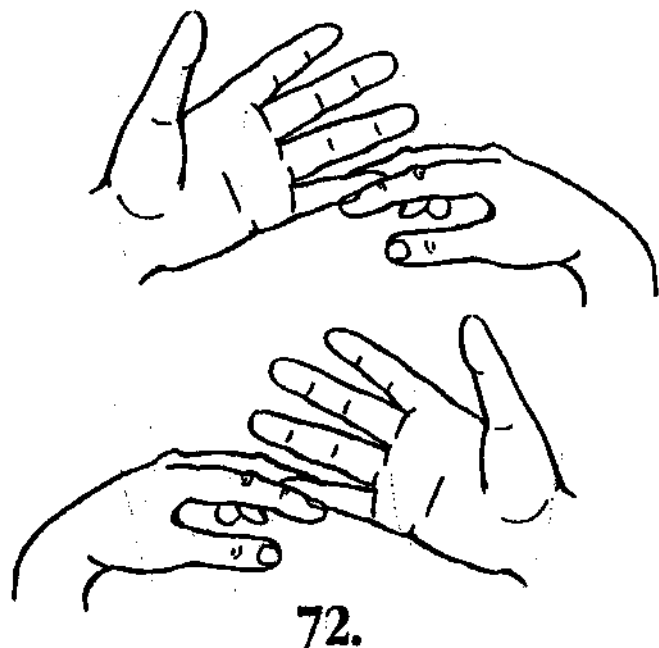
71.



Что такое? Просто смех!  
Расколоть нельзя орех.  
На ладошку положили  
И по очереди били.

*Дети растопыривают пальцы, а затем начинают по очереди сгибать все пальцы, касаясь подушечками соответствующей ладони. Повторяют четверостишие несколько раз.*

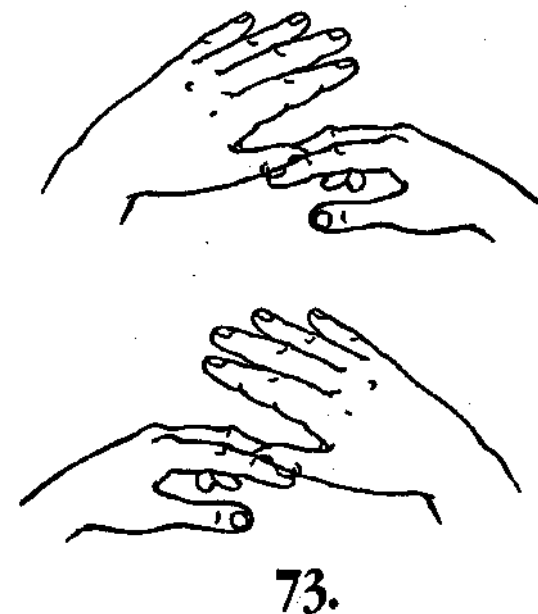
ЗАНЯТИЯ С ПАЛЬЧИКАМИ  
МАССАЖ ПАЛЬЦЕВ



Без пальто гулял глупышка,  
И замёрз он, как ледышка.  
Чтобы пальчик согреть,  
Будем мы его тереть.

*Дети растирают мизинец левой руки указательным  
и средним пальцами правой.  
Затем то же самое проделывают с мизинцем правой руки.  
Повторяют упражнение несколько раз.*

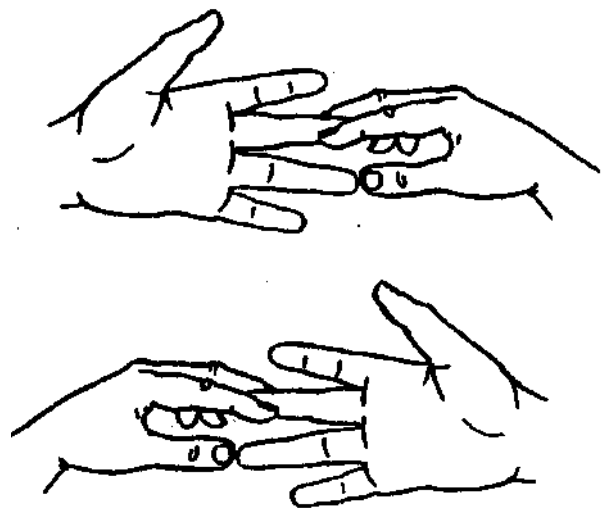
ЗАНЯТИЯ С ПАЛЬЧИКАМИ  
МАССАЖ ПАЛЬЦЕВ



Жил на свете Алладин.  
У него был в лампе джинн.  
Чтоб позвать наружу джинна,  
Трём мы лампу Алладина.

*Дети растирают большой палец левой руки  
указательным и средним пальцами правой.  
Затем то же самое проделывают с большим пальцем  
правой руки.  
Повторяют упражнение*

ЗАНЯТИЯ С ПАЛЬЧИКАМИ  
МАССАЖ ПАЛЬЦЕВ



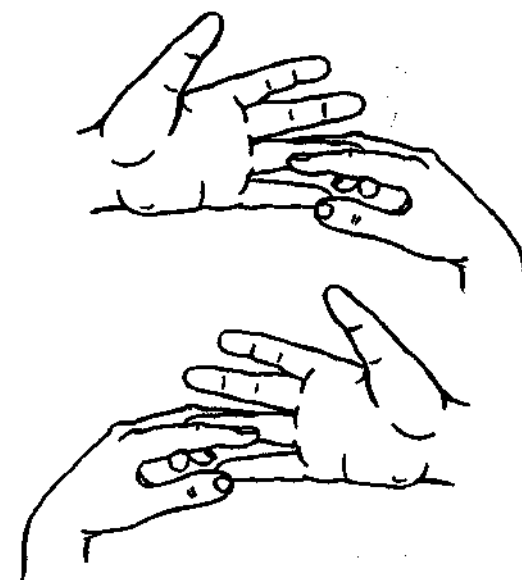
74.



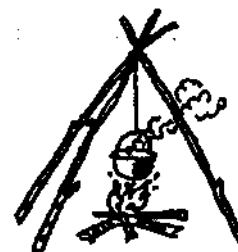
Пальчик нёс большой багаж  
И, конечно же, устал.  
Пальцу сделаем массаж,  
Чтоб быстрее отдыхал.

*Дети растирают средний палец левой руки  
указательным и средним пальцами правой.  
Затем то же самое проделывают  
со средним пальцем правой руки.  
Повторяют упражнение несколько раз.*

ЗАНЯТИЯ С ПАЛЬЧИКАМИ  
МАССАЖ ПАЛЬЦЕВ



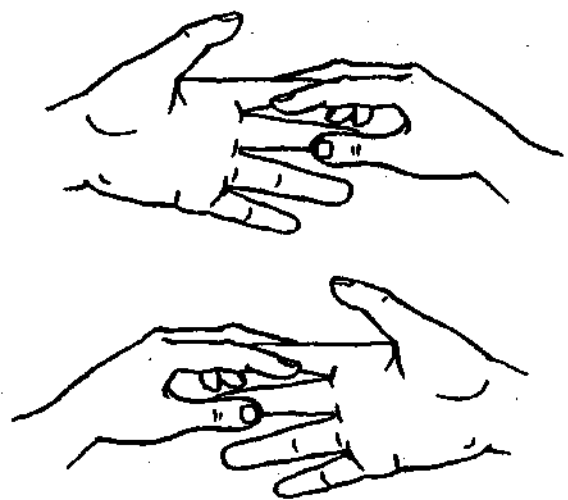
75.



Долго - долго суп варился,  
Котелок наш закопился.  
Будем мы его тереть,  
Чтобы начал он блестеть.

*Дети растирают безымянный палец левой руки  
указательным и средним пальцами правой.  
Затем то же самое проделывают с безымянным  
пальцем правой руки.  
Повторяют упражнение несколько раз.*

ЗАНЯТИЯ С ПАЛЬЧИКАМИ  
МАССАЖ ПАЛЬЦЕВ



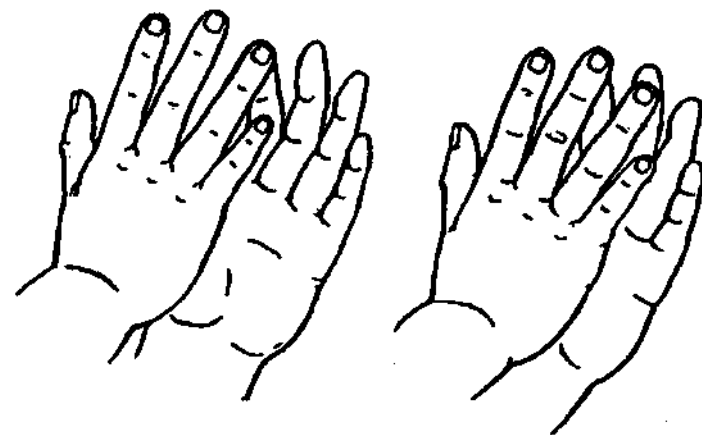
76.



Подскажите, как нам быть?  
Надо нам асфальт долбить.  
Очень сильно бы помог  
Здесь отбойный молоток.

*Дети растирают указательный палец левой руки  
указательным и средним пальцами правой.  
Затем то же самое проделывают с указательным  
пальцем правой руки.  
Повторяют упражнение несколько раз.*

ЗАНЯТИЯ С ПАЛЬЧИКАМИ  
УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ЛАДОНИЙ



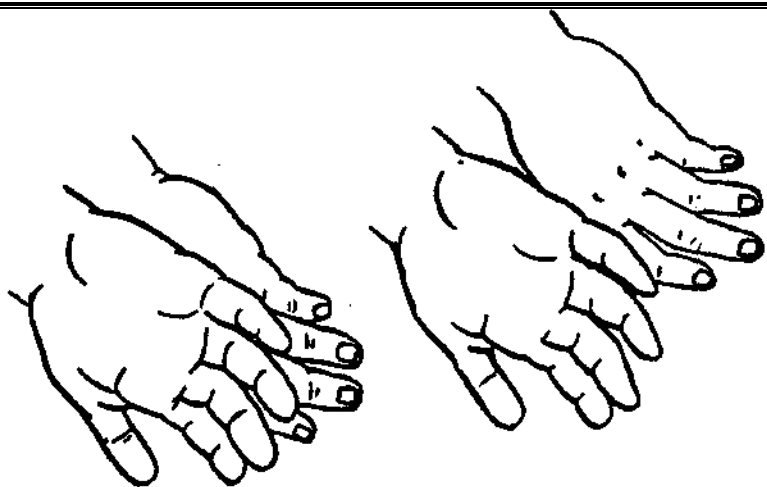
77.



Мы пришли смотреть балет.  
Гаснет в зале верхний свет.  
Ах, какой балет хороший!  
Мы похлопаем в ладоши.

*Дети хлопают в ладоши.  
Повторяют четверостишие несколько раз.*

ЗАНЯТИЯ С ПАЛЬЧИКАМИ  
УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ЛАДОНЕЙ



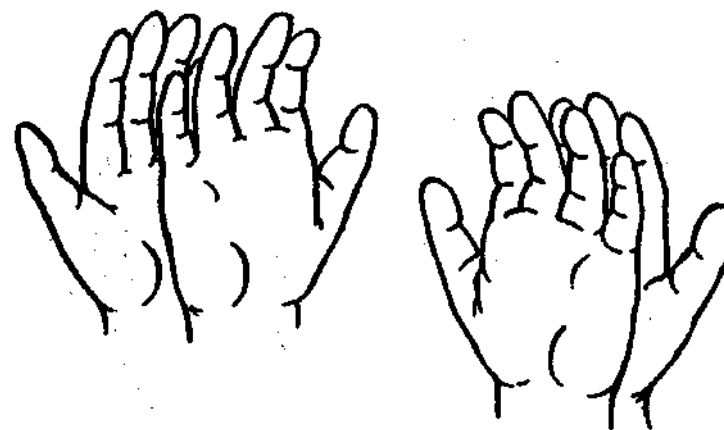
78.



Руки выпянем вперёд,  
А потом свои ладошки  
Развернём наоборот  
И похлопаем немножко.

*Дети хлопают тыльными сторонами ладоней.  
Повторяют четверостишие несколько раз.*

ЗАНЯТИЯ С ПАЛЬЧИКАМИ  
УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ЛАДОНЕЙ



79.

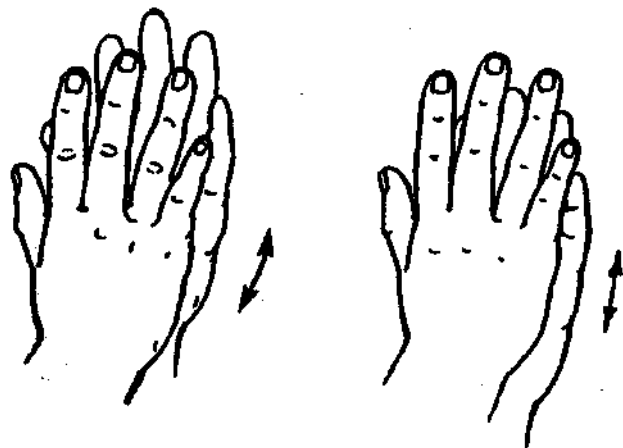


А теперь одну ладошку  
Развернём наоборот  
И похлопаем немножко  
Пусть другая отдохнёт.

*Дети хлопают тыльной стороной правой ладони  
по внутренней стороне левой.  
Повторяя четверостишие, меняют руки.*



ЗАНЯТИЯ С ПАЛЬЧИКАМИ  
УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ЛАДОНЕЙ



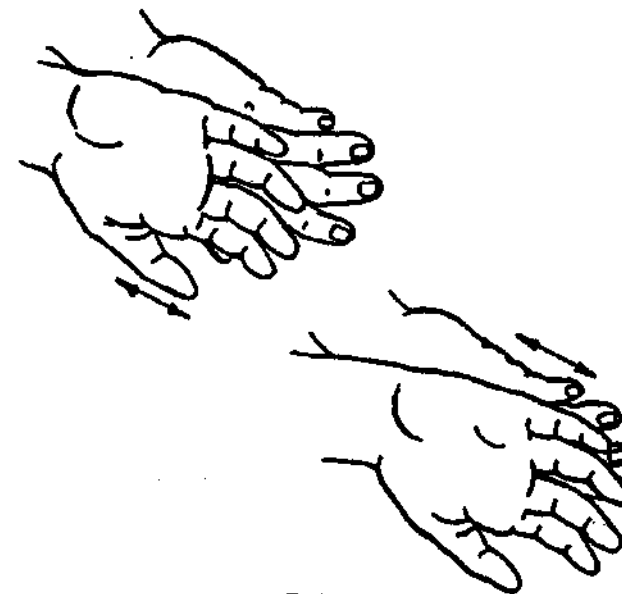
80.



Чтобы нам добыть огонь,  
Трём ладонью о ладонь.  
Вдруг ладошка заискрится  
И бумажка загорится.

*Дети трут ладонью о ладонь.  
Повторяют четверостишие несколько раз.*

ЗАНЯТИЯ С ПАЛЬЧИКАМИ  
ПОДТЯГИВАНИЕ ПАЛЬЦЕВ ОДНОЙ РУКИ ДРУГОЙ РУКОЙ



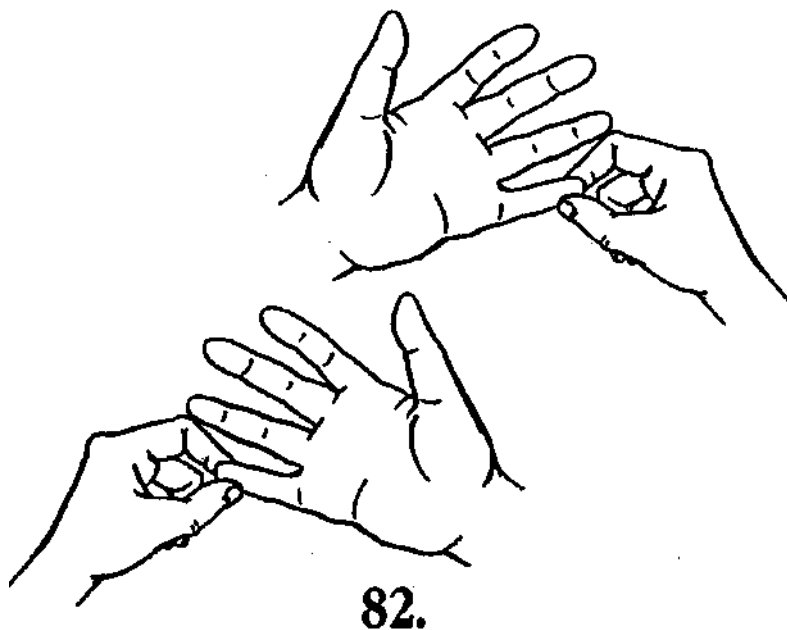
81.



Вот встречаются зайчата.  
Как согреться нам, ребята?  
Чтобы побыстрее согреться,  
Надо спинками тереться.

*Дети трут тыльные стороны ладоней друг о друга.  
Повторяют четверостишие несколько раз.*

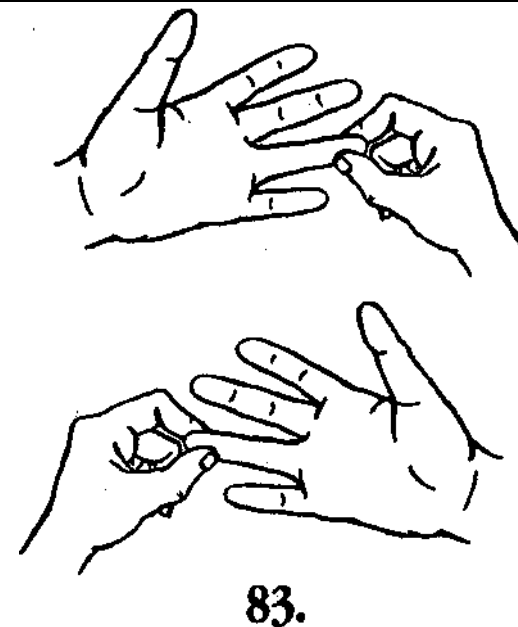
ЗАНЯТИЯ С ПАЛЬЧИКАМИ  
ПОДТЯГИВАНИЕ ПАЛЬЦЕВ ОДНОЙ РУКИ  
ДРУГОЙ РУКОЙ



Самый маленький из пальцев  
Хочет вырасти чуть - чуть.  
Надо, братцы, постараться  
И мизинчик потянуть.

*Дети тянут мизинец левой руки большим и  
указательным пальцами правой.  
Затем меняют руки, и то же самое проделывают  
с мизинцем правой руки.  
Повторяют упражнение несколько раз.*

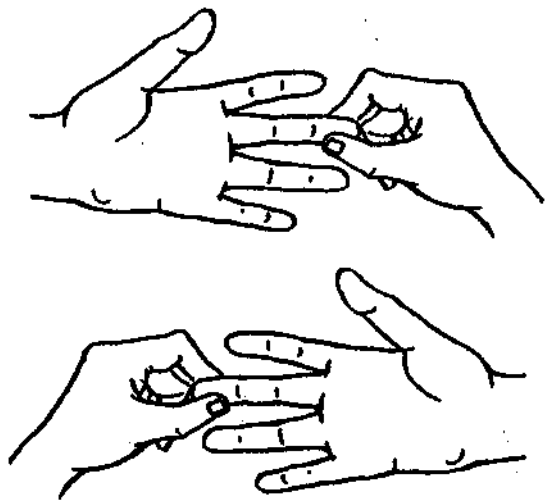
ЗАНЯТИЯ С ПАЛЬЧИКАМИ  
ПОДТЯГИВАНИЕ ПАЛЬЦЕВ ОДНОЙ РУКИ  
ДРУГОЙ РУКОЙ



Мы приходим в огород.  
Это что у нас растёт?  
Ухватив за хвостик ловко,  
Тянем спелую морковку.

*Дети тянут безымянный палец левой руки большим и  
указательным пальцами правой.  
Затем меняют руки, и то же самое проделывают с  
безымянным пальцем правой руки.  
Повторяют упражнение несколько раз.*

ЗАНЯТИЯ С ПАЛЬЧИКАМИ  
ПОДТЯГИВАНИЕ ПАЛЬЦЕВ ОДНОЙ РУКИ  
ДРУГОЙ РУКОЙ



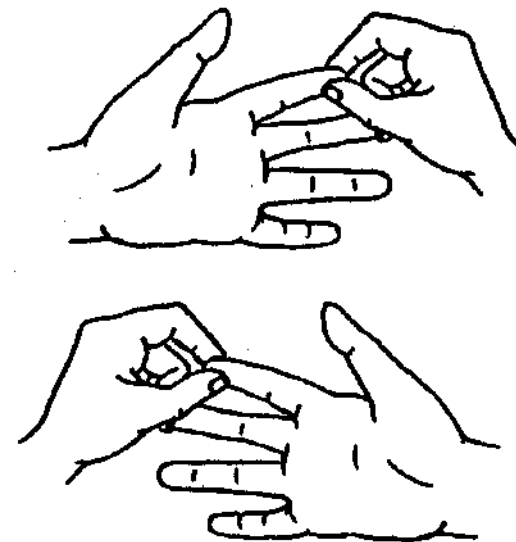
84.



Отмеряли мы едвали,  
Когда гвоздик забивали.  
И теперь вот мы должны  
Вынуть гвоздик из стены.

*Дети тянут средний палец левой руки большим и указательным пальцами правой.  
Затем меняют руки и то же самое проделывают со средним пальцем правой руки.  
Повторяют упражнение несколько раз.*

ЗАНЯТИЯ С ПАЛЬЧИКАМИ  
ПОДТЯГИВАНИЕ ПАЛЬЦЕВ ОДНОЙ РУКИ  
ДРУГОЙ РУКОЙ



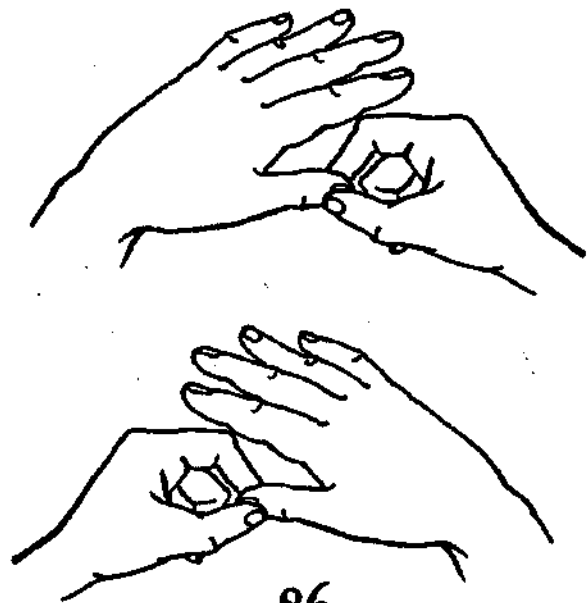
85.



В нас на клумбе всем на диво  
Вырос жгучий куст крапивы.  
Чтобы розу посадить,  
Его надо победить.

*Дети тянут указательный палец левой руки большим и указательным пальцами правой.  
Затем меняют руки, и то же самое проделывают с указательным пальцем правой руки.  
Повторяют упражнение несколько раз.*

ЗАНЯТИЯ С ПАЛЬЧИКАМИ  
ПОДТЯГИВАНИЕ ПАЛЬЦЕВ ОДНОЙ РУКИ  
ДРУГОЙ РУКОЙ



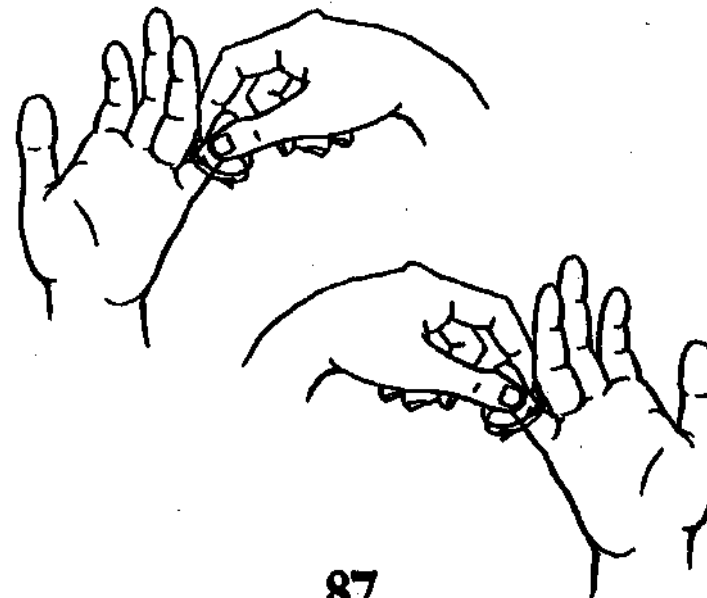
86.



А теперь мы из болота  
Дружно тянем бегемота.  
Поскорей беги на мостик  
И хватай его за хвостик.

*Дети тянут указательный палец левой руки большим  
и указательными пальцами правой.  
Затем меняют руки, и то же самое проделывают  
с указательным пальцем правой руки.  
Повторяют упражнение несколько раз.*

ЗАНЯТИЯ С ПАЛЬЧИКАМИ  
ВРАЩЕНИЕ ПАЛЬЦЕВ ОДНОЙ РУКИ  
СПОМОЩЬЮ ДРУГОЙ РУКИ



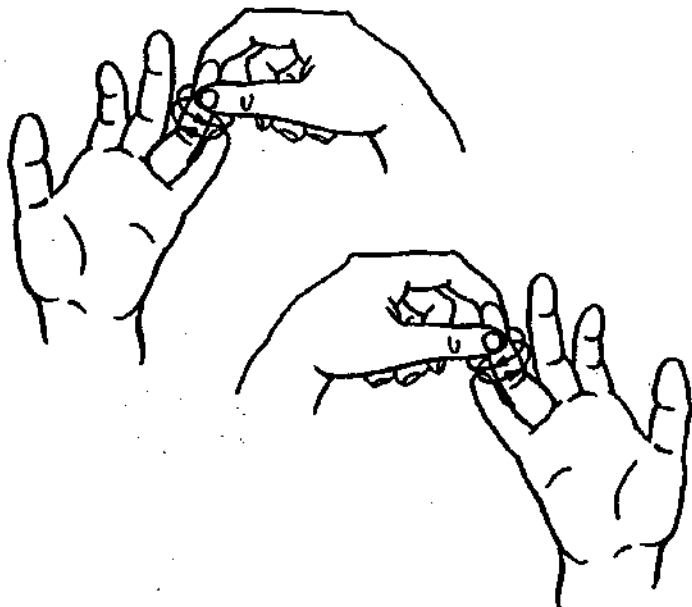
87.



Чтоб писать мизинчик мог,  
Крутим пальчик, как волчок.  
Пальчик ходит вверх и вниз  
– Ну - ка, пальчик, не ленись!

*Дети берут мизинец левой руки правой рукой  
и вращают его в одну и в другую сторону.  
Затем меняют руки и то же самое  
проделывают с мизинцем правой руки.  
Повторяют упражнение несколько раз.*

ЗАНЯТИЯ С ПАЛЬЧИКАМИ  
ВРАЩЕНИЕ ПАЛЬЦЕВ ОДНОЙ РУКИ  
С ПОМОЩЬЮ ДРУГОЙ РУКИ



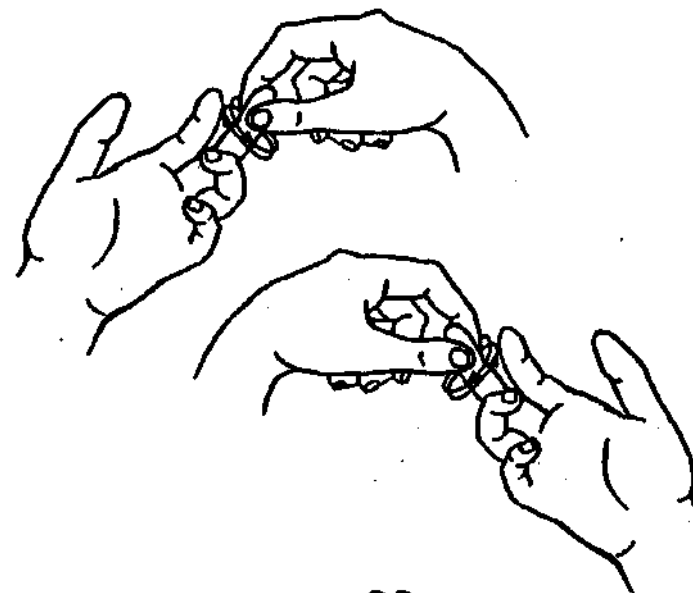
88.



С безымянным пальцем дружим  
И его тихонько кружим.  
Раз, два, три, четыре, пять—  
Учим пальчик танцевать.

*Дети берут безымянный палец левой руки правой рукой и вращают его в одну и в другую сторону.  
Затем меняют руки и то же самое проделывают с безымянным пальцем правой руки.  
Повторяют упражнение несколько раз.*

ЗАНЯТИЯ С ПАЛЬЧИКАМИ  
ВРАЩЕНИЕ ПАЛЬЦЕВ ОДНОЙ РУКИ  
СПОМОЩЬЮ ДРУГОЙ РУКИ



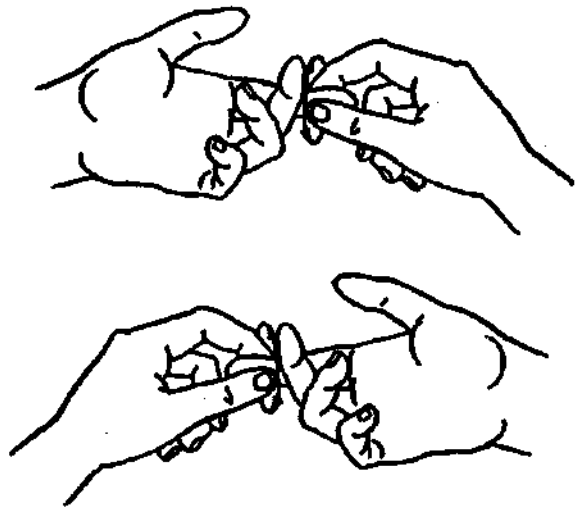
89.



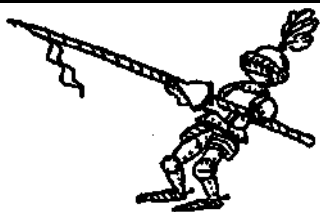
За столом сидит Антошка  
И в стакане крутит ложкой.  
А зачем же, отвечай?  
Просто он мешает чай.

*Дети берут средний палец левой руки правой рукой и вращают его в одну и в другую стороны.  
Затем то же самое проделывают со средним пальцем правой руки.  
Повторяют упражнение несколько раз.*

ЗАНЯТИЯ С ПАЛЬЧИКАМИ  
ВРАЩЕНИЕ ПАЛЬЦЕВ ОДНОЙ РУКИ  
С ПОМОЩЬЮ ДРУГОЙ РУКИ



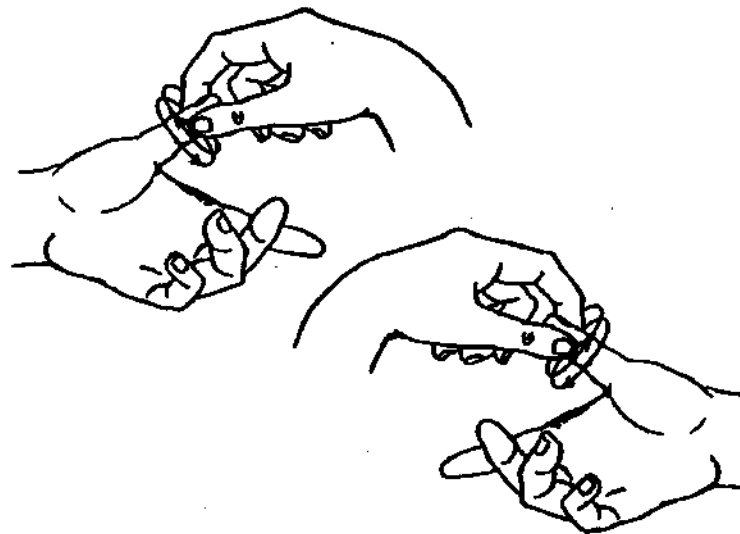
90.



Указательный - герой!  
Этот пальчик рвётся в бой!  
Чтобы он умел бороться,  
Научить его придётся.

*Дети берут указательный палец левой руки правой  
рукой и вращают его в одну и другую сторону.  
Затем то же самое проделывают  
с указательным пальцем правой руки.  
Повторяют упражнение несколько раз.*

ЗАНЯТИЯ С ПАЛЬЧИКАМИ  
ВРАЩЕНИЕ ПАЛЬЦЕВ ОДНОЙ РУКИ  
С ПОМОЩЬЮ ДРУГОЙ РУКИ



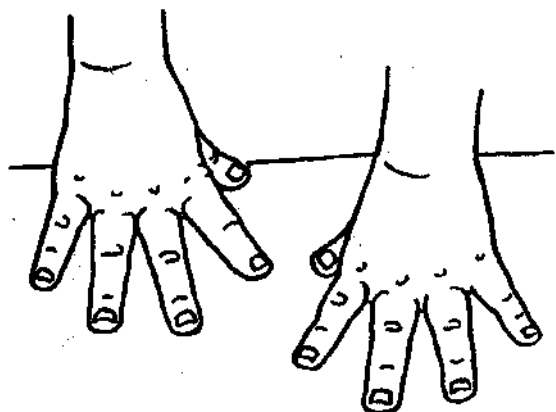
91.



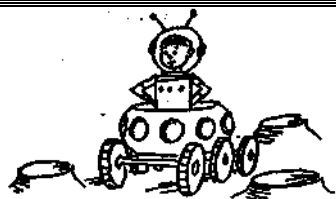
Долго мы часы заводим,  
Ловко стрелки переводим.  
Вот пойдут часы у нас –  
Будем знать, который час.

*Дети берут большой палец левой руки правой рукой и  
вращают его в одну и в другую сторону.  
Затем то же самое проделывают с большим пальцем  
правой руки.  
Повторяют упражнение несколько раз.*

ЗАНЯТИЯ С ПАЛЬЧИКАМИ  
УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ПОДУШЕЧЕК ПАЛЬЦЕВ



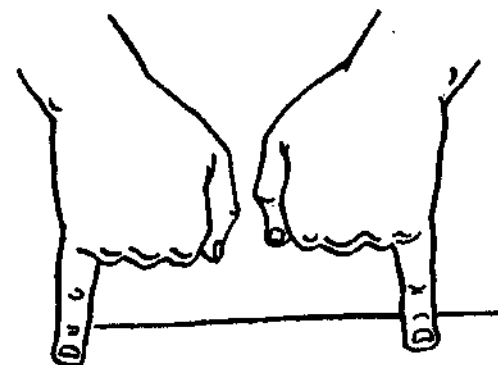
92.



Посмотрите, луноход  
По Луне легко идёт.  
Он шагает очень важно,  
В нём сидит герой отважный.

*Дети ставят на парту подушечки пальцев обеих рук,  
переносят на руки часть веса, а затем как бы шагают  
по очереди правой и левой рукой.  
Повторяют четверостишие несколько раз.*

ЗАНЯТИЯ С ПАЛЬЧИКАМИ  
УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ПОДУШЕЧЕК ПАЛЬЦЕВ



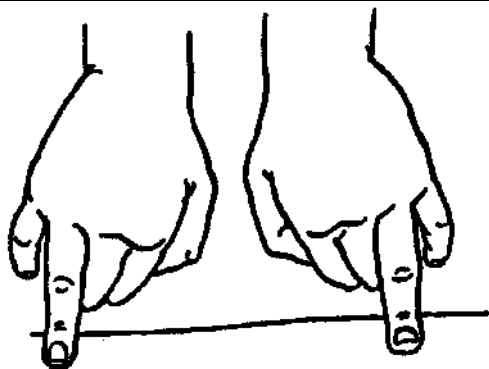
93.



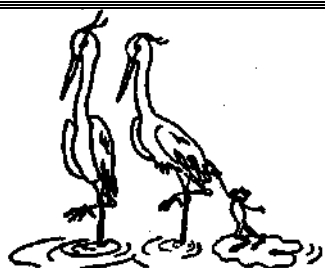
Чтоб мизинчик стал сильнее,  
Надо пальчик упражнять.  
Ставьте пальчики ровнее -  
Начинаем нажимать!

*Дети ставят на парту подушечки обоих мизинцев и  
нажимают ими на парту, перенося на них часть своего веса.  
Повторяют четверостишие несколько раз.*

ЗАНЯТИЯ С ПАЛЬЧИКАМИ  
УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ПОДУШЕЧЕК ПАЛЬЦЕВ



94.

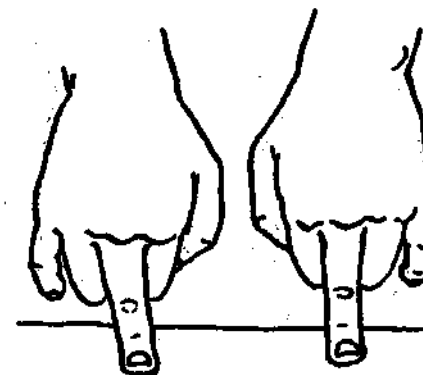


Цаплям постоять охота.  
Целых два часа подряд  
Цапли посреди болота  
На одной ноге стоят.

*Дети ставят на парту подушечки пальцев обеих рук, переносят на руки часть веса, а затем как бы шагают по очереди правой и левой рукой.*

*Повторяют четверостишие несколько раз.*

ЗАНЯТИЯ С ПАЛЬЧИКАМИ  
УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ПОДУШЕЧЕК ПАЛЬЦЕВ



95.



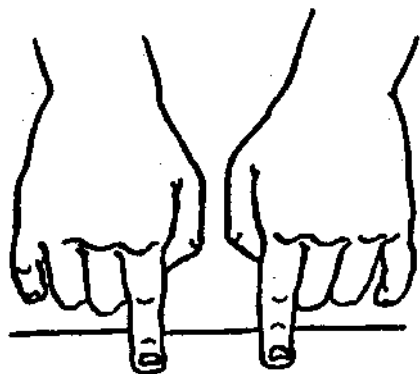
Пальцы в парту упираем,  
Потихоньку нажимаем.  
Если же сильнее нажмём,  
Дырку в парте мы проткнём.

*Дети ставят на парту подушечки обоих средних пальцев и нажимают ими на парту, перенося на них часть своего веса.*

*Повторяют четверостишие несколько раз.*



ЗАНЯТИЯ С ПАЛЬЧИКАМИ  
УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ПОДУШЕЧЕК ПАЛЬЦЕВ



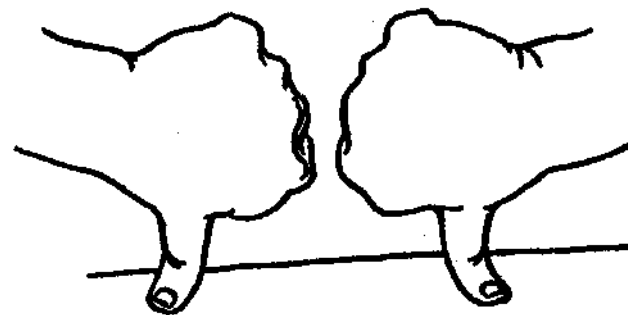
96.



Эти пальцы много знают,  
Только сил им не хватает  
И поэтому опять  
Надо их тренировать.

*Дети ставят на парту подушечки обоих  
указательных пальцев и нажимают ими на парту,  
переноса на них часть своего веса.  
Повторяют четверостишие несколько раз.*

ЗАНЯТИЯ С ПАЛЬЧИКАМИ  
УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ПОДУШЕЧЕК ПАЛЬЦЕВ



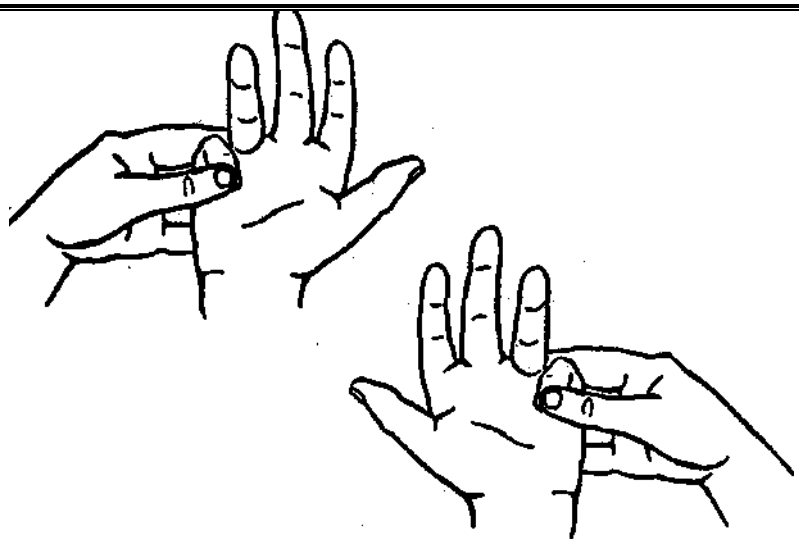
97.



Опираемся на пальцы.  
Пальцам надо постараться.  
Начинаем: раз, два, три –  
Держат нас богатыри!

*Дети ставят на парту подушечки обоих больших пальцев и  
нажимают ими на парту, переноса на них часть своего веса.  
Повторяют четверостишие несколько раз.*

**ЗАНЯТИЯ С ПАЛЬЧИКАМИ  
РАЗМИНКА СОГНУТЫХ ПАЛЬЦЕВ ОДНОЙ РУКИ  
ПАЛЬЦАМИ ДРУГОЙ РУКИ**



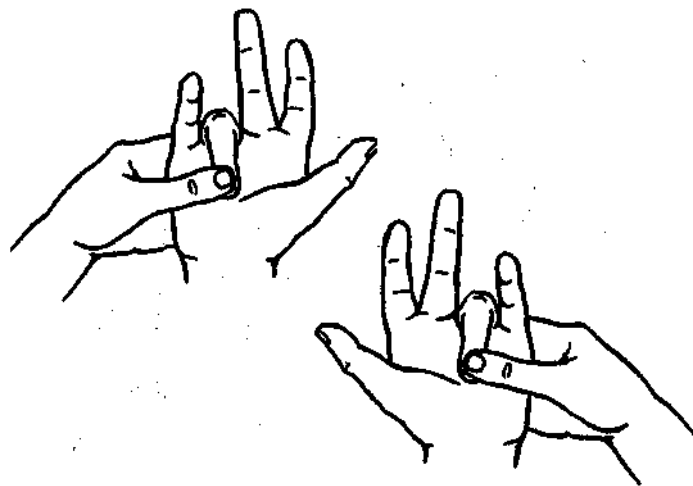
98.



Пальчик до конца согнём  
И в ладонь его упрём.  
Раз, два, три, четыре, пять —  
Будем сверху нажимать!

*Дети сгибают как можно сильнее мизинец правой руки, упираются кончиком пальца в ладонь и нажимают сверху большим пальцем левой руки, как бы «втыкая» кончик пальца в ладонь. Подушечка мизинца должна быть прижата к основанию пальца. Затем упражнение повторяют, меняя руки.*

**ЗАНЯТИЯ С ПАЛЬЧИКАМИ  
РАЗМИНКА СОГНУТЫХ ПАЛЬЦЕВ ОДНОЙ РУКИ  
ПАЛЬЦАМИ ДРУГОЙ РУКИ**



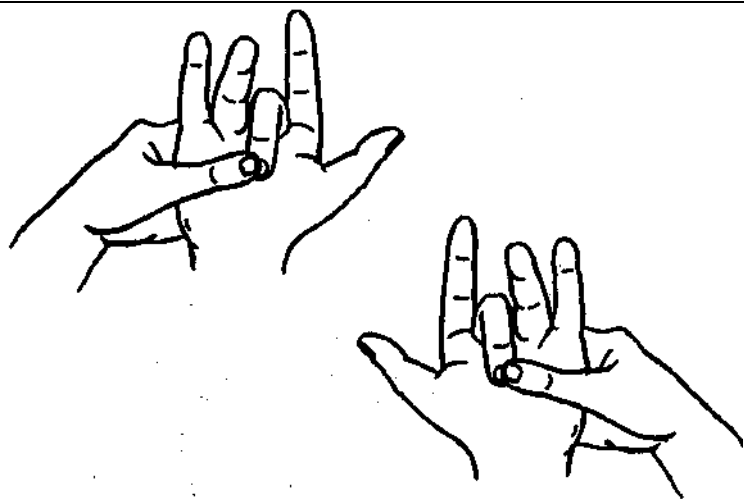
99.



Безымянный пальчик сложим  
И в ладонь его положим.  
Раз, два, три, четыре, пять —  
Будем сверху нажимать!

*Дети сгибают безымянный палец правой руки, нажимают сверху большим пальцем левой руки, как бы «втыкая» кончик пальца в ладонь. Подушечка безымянного пальца должна быть прижата к его основанию. Затем упражнение повторяют, меняя руки.*

**ЗАНЯТИЯ С ПАЛЬЧИКАМИ  
РАЗМИНКА СОГНУТЫХ ПАЛЬЦЕВ ОДНОЙ РУКИ  
ПАЛЬЦАМИ ДРУГОЙ РУКИ**



**100.**

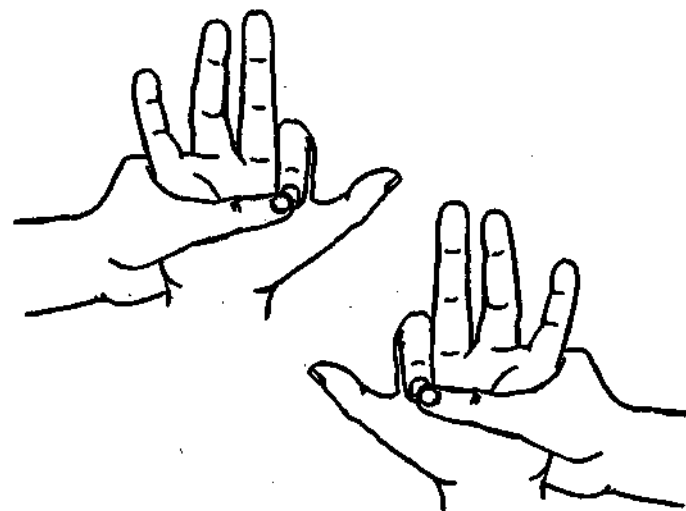


Средний пальчик изогнулся  
И в ладошку к нам уткнулся.  
Раз, два, три, четыре, пять  
-Будем сверху нажимать!

*Дети сгибают средний палец правой руки, нажимают  
сверху большим пальцем левой руки, как бы «втыкая»  
кончик пальца в ладонь.*

*Подушечка среднего пальца должна быть  
прижата к его основанию.  
Затем упражнение повторяют, меняя руки.*

**ЗАНЯТИЯ С ПАЛЬЧИКАМИ  
РАЗМИНКА СОГНУТЫХ ПАЛЬЦЕВ ОДНОЙ РУКИ  
ПАЛЬЦАМИ ДРУГОЙ РУКИ**



**101.**

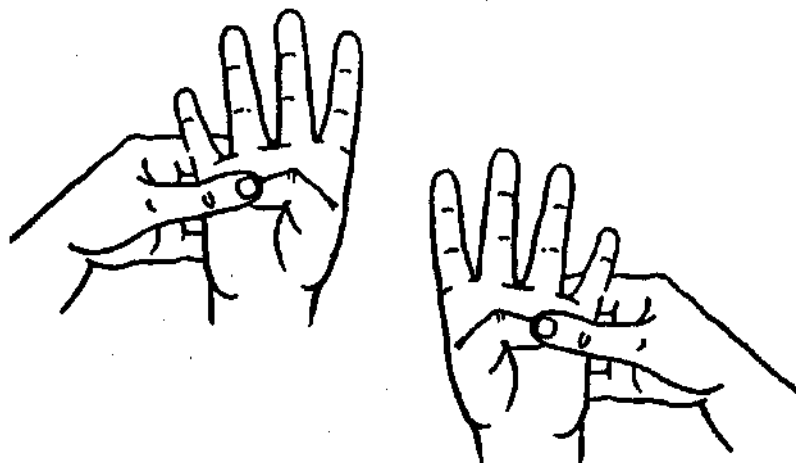


Пальчик спрятаться решил.  
Как он брагцев насмешил!  
Все хочут: «Слушай, друг,  
Ты же виден всем вокруг!»

*Дети сгибают указательный палец правой руки,  
нажимают сверху большим пальцем левой руки,  
как бы «втыкая» кончик пальца в ладонь.  
Подушечка указательного пальца должна быть  
прижата к его основанию.*

*Затем упражнение повторяют, меняя руки.*

ЗАНЯТИЯ С ПАЛЬЧИКАМИ  
РАЗМИНКА СОГНУТЫХ ПАЛЬЦЕВ ОДНОЙ РУКИ  
ПАЛЬЦАМИ ДРУГОЙ РУКИ



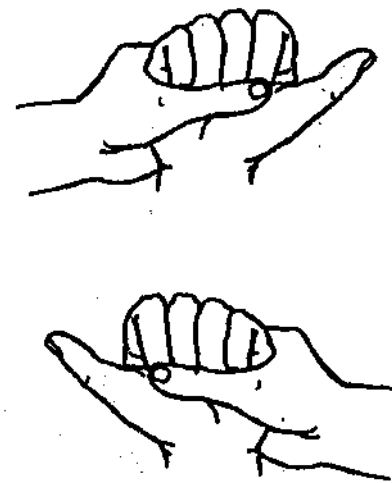
102.



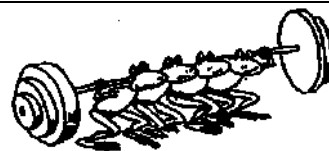
Хоть большой и всех сильнее,  
Так он гнуться не умеет.  
Раз, два, три, четыре, пять  
-Будем сверху нажимать!

*Дети сгибают большой палец правой руки  
как можно сильнее, а потом слегка нажимают  
на его ноготь другой рукой.  
Затем упражнение повторяют, меняя руки.*

ЗАНЯТИЯ С ПАЛЬЧИКАМИ  
РАЗМИНКА СОГНУТЫХ ПАЛЬЦЕВ ОДНОЙ РУКИ  
ПАЛЬЦАМИ ДРУГОЙ РУКИ



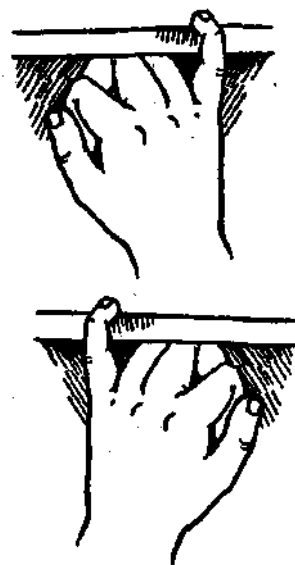
103.



Наши пальчики согнём  
И другой рукой возьмём.  
Раз, два, три, четыре, пять -  
Будем сверху нажимать!

*Дети сгибают все пальцы правой руки, кроме большого,  
и нажимают сверху левой рукой.  
Удобно большим пальцем левой руки нажимать  
на указательный и средний пальцы правой,  
а его основанием - на безымянный и мизинец.  
Затем упражнение повторяют, меняя руки.*

ЗАНЯТИЯ С ПАЛЬЧИКАМИ  
РАСТЯГИВАНИЕ ПАЛЬЦЕВ



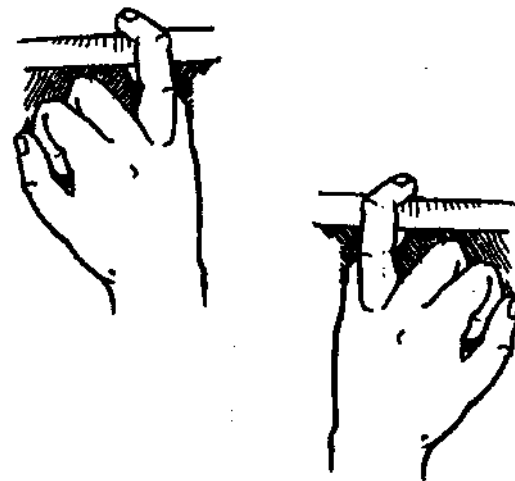
104.



Мы на парту пальчик ставим  
И легонько сверху давим.  
Пальчик гибким стать не прочь,  
Надо пальчику помочь.

*Упражнение удобнее выполнять стоя.  
Дети ставят подушечку мизинца правой руки на край парты и опускают руку как можно ниже, растягивая палец.  
Затем, тоже самое проделывают левой рукой.  
Повторяют упражнение несколько раз.*

ЗАНЯТИЯ С ПАЛЬЧИКАМИ  
РАСТЯГИВАНИЕ ПАЛЬЦЕВ



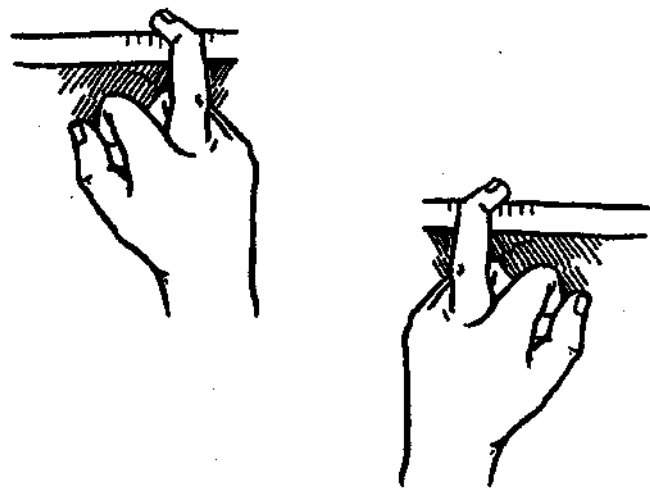
105.



Чтобы пальчик стал сильнее  
И подвижной, и ловчей,  
Пальцу надо помогать —  
Хорошо тренировать.

*Упражнение удобнее выполнять стоя.  
Дети ставят подушечку безымянного пальца правой руки на край парты и опускают руку как можно ниже, растягивая палец.  
Затем то же самое проделывают левой рукой.  
Повторяют упражнение несколько раз.*

ЗАНЯТИЯ С ПАЛЬЧИКАМИ  
РАСТЯГИВАНИЕ ПАЛЬЦЕВ



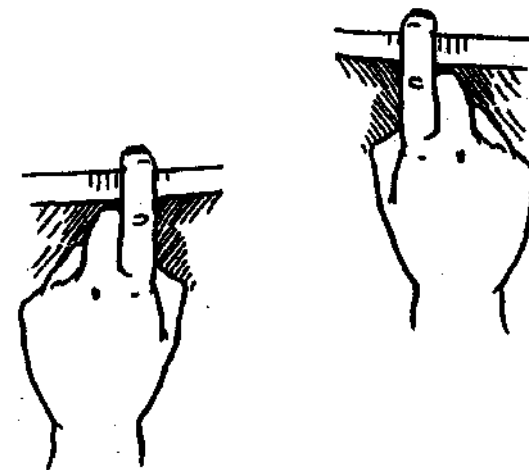
106.



Средний палец - самый длинный,  
Разогнул свою он спину,  
В полный вытянулся рост  
Будет через речку мост.

*Упражнение удобнее выполнять стоя.  
Дети ставят подушечку среднего пальца правой  
руки на край парты и опускают руку  
как можно ниже, растягивая палец.  
Затем то же самое проделывают левой рукой.  
Повторяют упражнение несколько раз.*

ЗАНЯТИЯ С ПАЛЬЧИКАМИ  
РАСТЯГИВАНИЕ ПАЛЬЦЕВ



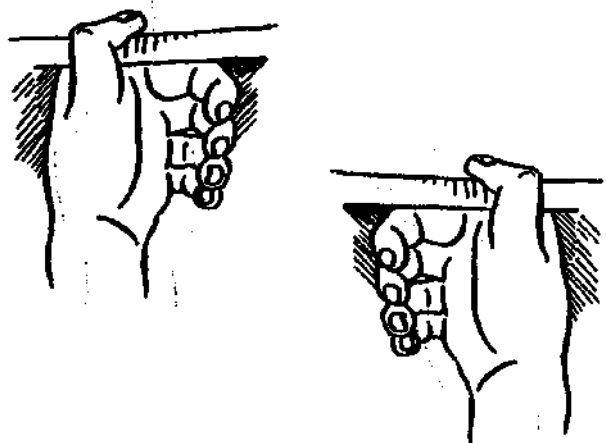
107.



Вот лежат карандаши.  
Указательный решил:  
«Если мне прямее стать,  
Так же буду рисовать».

*Упражнение удобнее выполнять стоя.  
Дети ставят подушечку указательного пальца  
правой руки на край парты и опускают руку  
как можно ниже, растягивая палец.  
Затем то же самое проделывают левой рукой.  
Повторяют упражнение несколько раз.*

ЗАНЯТИЯ С ПАЛЬЧИКАМИ  
РАСТЯГИВАНИЕ ПАЛЬЦЕВ



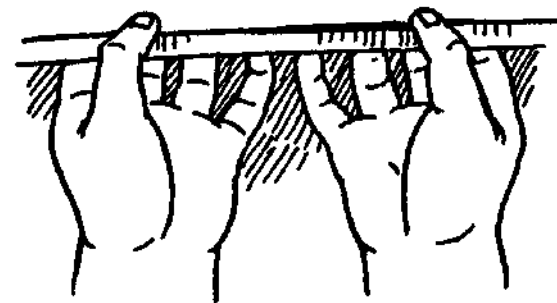
108.



Хочет пальчик сильным стать,  
Чтобы гирию поднимать.  
Хочет пальчик гибким стать,  
Чтоб красивее писать.

*Упражнение удобнее выполнять стоя.  
Дети ставят подушечку среднего пальца правой  
руки на край парты и опускают руку  
как можно ниже, растягивая палец.  
Затем то же самое проделывают левой рукой.  
Повторяют упражнение несколько раз.*

ЗАНЯТИЯ С ПАЛЬЧИКАМИ  
СЖИМАНИЕ КРАЯ ПАРТЫ КОНЧИКАМИ ПАЛЬЦЕВ



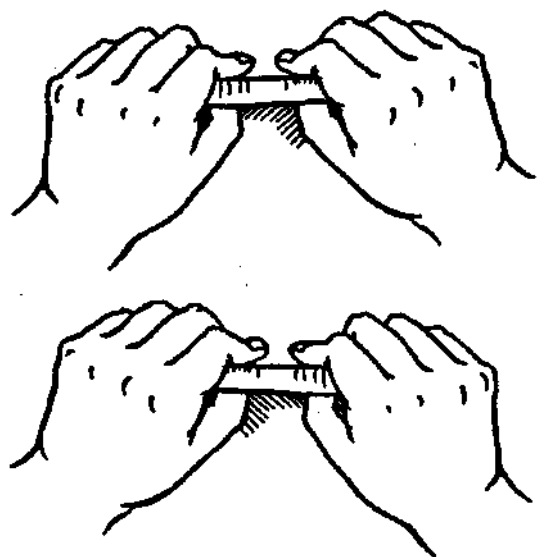
109.



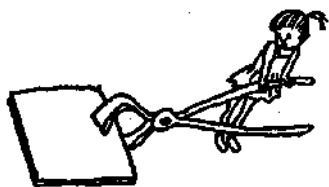
Мы на парту пальчик ставим.  
Снизу - четверо друзей.  
А теперь сильнее давим—  
Будут пальчики сильней.

*Дети ставят подушечки больших пальцев сверху на  
парту, а подушечки других пальцев - снизу и зажимают  
край парты кончиками пальцев как можно сильнее.  
Повторяют четверостишие несколько раз.*

ЗАНЯТИЯ С ПАЛЬЧИКАМИ  
СЖИМАНИЕ КРАЯ ПАРТЫ КОНЧИКАМИ ПАЛЬЦЕВ



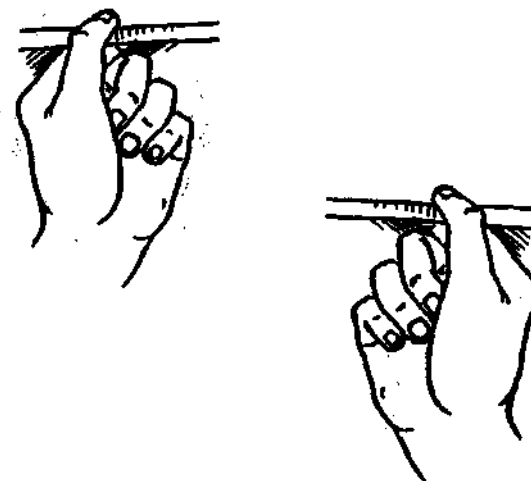
110.



А теперь места пальцы  
Захотели поменяться.  
Поменяем опять  
Будем их тренировать.

*Дети ставят подушечки больших пальцев снизу к парте, подушечки других пальцев – сверху и зажимают край парты кончиками пальцев как можно сильнее. Повторяют четверостишие несколько раз.*

ЗАНЯТИЯ С ПАЛЬЧИКАМИ  
СЖИМАНИЕ КРАЯ ПАРТЫ КОНЧИКАМИ ПАЛЬЦЕВ



111.

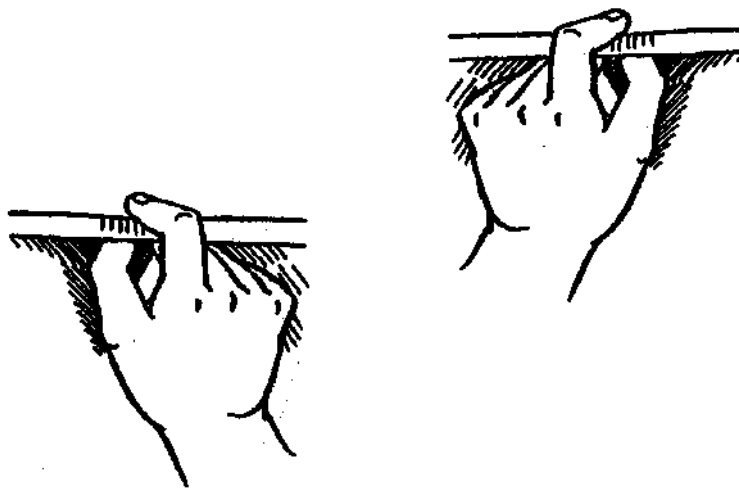


Вот четыре важных брата  
Вышли потренироваться.  
Надо парту крепче сжать,  
Чтобы очень сильным стать.

*Дети зажимают край парты указательным и большим пальцами. Указательный палец - под партой, большой - над партой. Затем то же самое проделывают другой рукой. При хорошем исполнении упражнение выполняют двумя руками одновременно.*



ЗАНЯТИЯ С ПАЛЬЧИКАМИ  
СЖИМАНИЕ КРАЯ ПАРТЫ КОНЧИКАМИ ПАЛЬЦЕВ



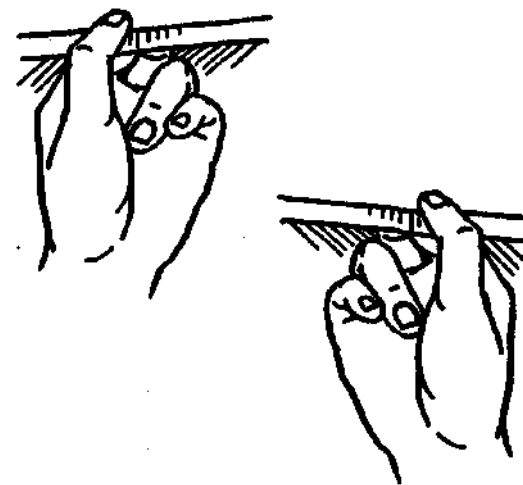
112.



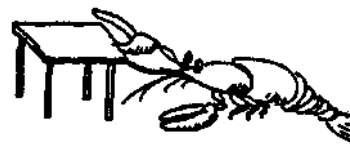
Так мы стол уже сжимали  
И немножечко устали.  
Оддохнём чуть-чуть и вот  
Будем жать наоборот.

*Дети ставят подушечку указательного пальца левой руки на парту, а подушечку большого прижимают к парте снизу и зажимают ими край парты. Затем то же самое проделывают другой рукой. При хорошем исполнении упражнение выполняют двумя руками одновременно.*

ЗАНЯТИЯ С ПАЛЬЧИКАМИ  
СЖИМАНИЕ КРАЯ ПАРТЫ КОНЧИКАМИ ПАЛЬЦЕВ



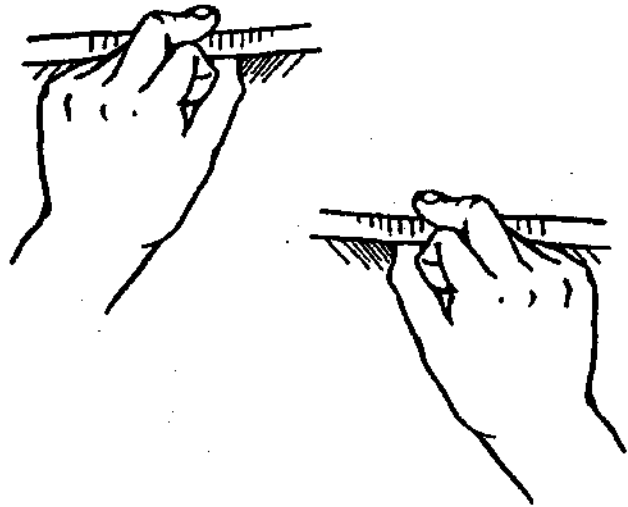
113.



К нам приполз огромный рак,  
Не освоится никак.  
Нашу парту хватать клешней!  
Хочет отнести домой.

*Дети зажимают край парты средним и большим пальцами правой руки. Средний палец под партой, большой - над партой. Затем то же самое проделывают другой рукой. При хорошем исполнении упражнение выполняют двумя руками одновременно.*

ЗАНЯТИЯ С ПАЛЬЧИКАМИ  
СЖИМАНИЕ КРАЯ ПАРТЫ КОНЧИКАМИ ПАЛЬЦЕВ



114.

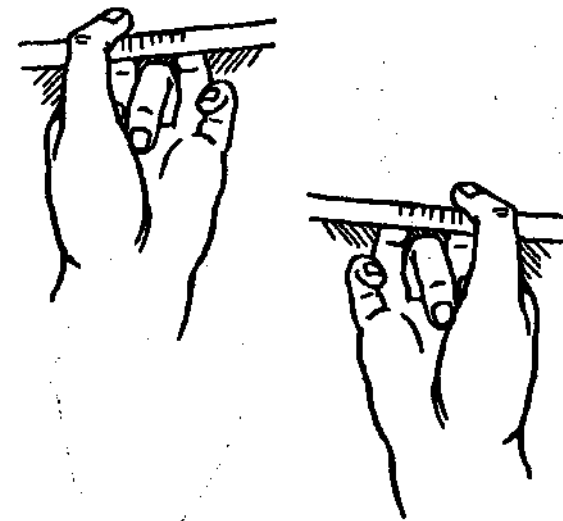


Стол не может сдвинуть рак,  
Тянут они так и сяк.  
Надо взяться по-другому,  
Чтобы донести до дому.

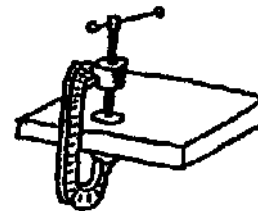
*Дети зажимают край парты средним и большим пальцами правой руки. Средний палец над партой, большой - под партой, тем же самое проделывают другой рукой.*

*При хорошем исполнении упражнение выполняют двумя руками одновременно.*

ЗАНЯТИЯ С ПАЛЬЧИКАМИ  
СЖИМАНИЕ КРАЯ ПАРТЫ КОНЧИКАМИ ПАЛЬЦЕВ



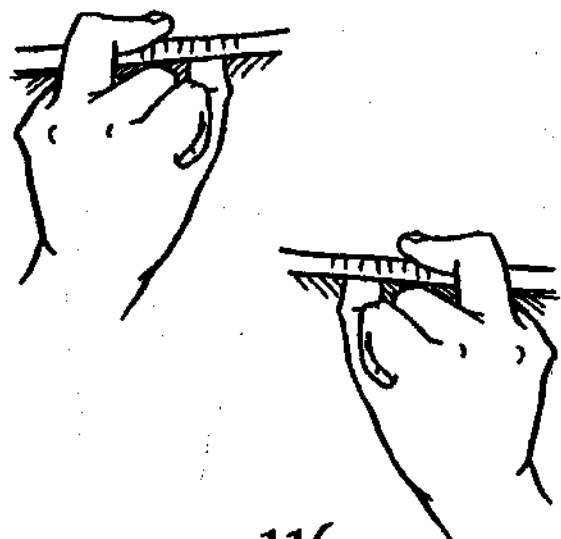
115.



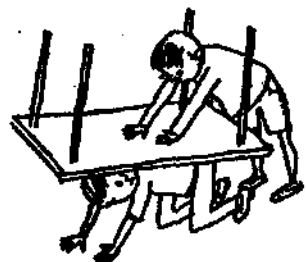
Тиски поставим на верстак  
И закрепим их вот так.  
Чтобы лучше закрепить,  
Надо крепче завинтить.

*Дети зажимают край парты безымянным и большим пальцами правой руки.  
Безымянный палец под партой, большой - над партой.  
Затем то же самое проделывают другой рукой.  
При хорошем исполнении упражнение выполняют двумя руками одновременно.*

ЗАНЯТИЯ С ПАЛЬЧИКАМИ  
СЖИМАНИЕ КРАЯ ПАРТЫ КОНЧИКАМИ ПАЛЬЦЕВ



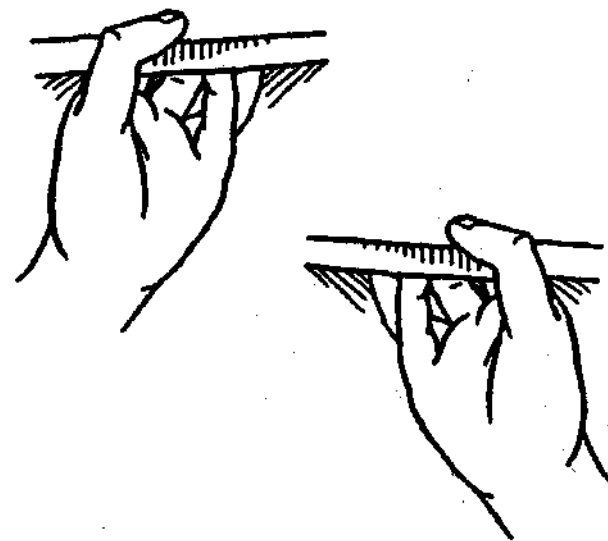
116.



Безымянный сверху ставим  
И на парту сильно давим.  
А большой не отстаёт,  
Он на парту снизу жмёт.

*Дети зажимают край парты безымянным и большим пальцами правой руки. Безымянный палец над партой, большой - под партой.  
Затем то же самое проделывают другой рукой.  
При хорошем исполнении упражнение выполняют двумя руками одновременно.*

ЗАНЯТИЯ С ПАЛЬЧИКАМИ  
СЖИМАНИЕ КРАЯ ПАРТЫ КОНЧИКАМИ ПАЛЬЦЕВ



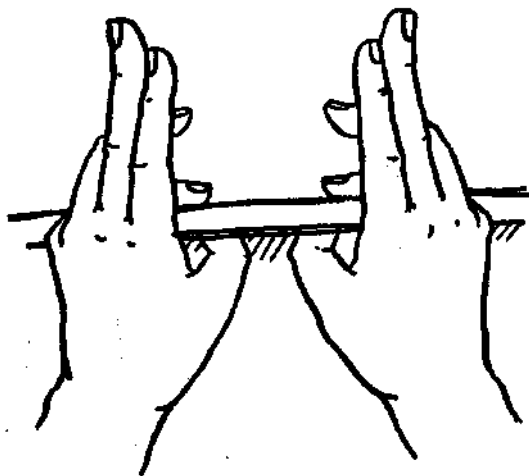
117.



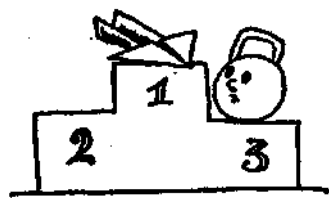
Вот мизинцы и большие  
Посильнее стать решили.  
Тренируются на парте,  
Закаляют свой характер.

*Дети зажимают край парты большим пальцем и мизинцем правой руки. Большой палец над партой, мизинец - под партой.  
Затем то же самое проделывают другой рукой.  
При хорошем исполнении упражнение выполняют двумя руками одновременно.*

ЗАНЯТИЯ С ПАЛЬЧИКАМИ  
СЖИМАНИЕ КРАЯ ПАРТЫ КОНЧИКАМИ ПАЛЬЦЕВ



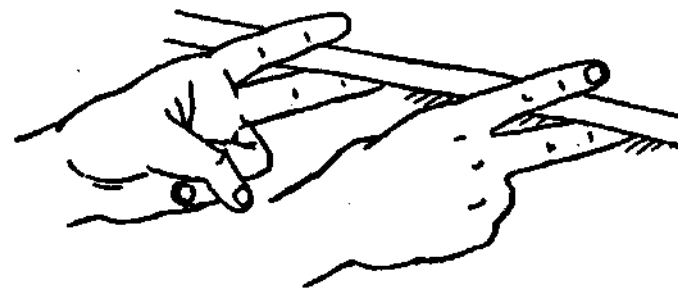
118.



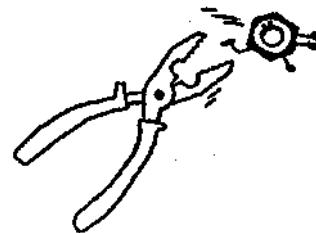
Наш мизинец после старта  
Перебрался вдруг на парту.  
А большой спустился вниз.  
Кто получит первый приз?

*Дети зажимают край парты большим пальцем  
и мизинцем правой руки. Большой палец -  
под партой, мизинец - над партой.  
Затем то же самое проделывают другой рукой.  
При хорошем исполнении упражнение  
выполняют двумя руками одновременно.*

ЗАНЯТИЯ С ПАЛЬЧИКАМИ  
СЖИМАНИЕ КРАЯ ПАРТЫ ПРЯМЫМИ ПАЛЬЦАМИ



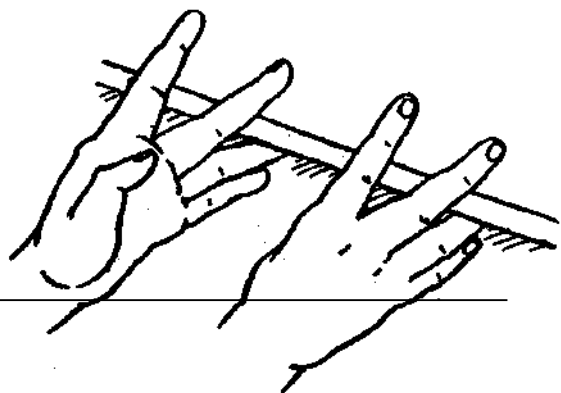
119.



Плоскогубцы мы берём,  
Гайку ими мы зажмём.  
Чтобы гайку удержать,  
Надо их сильнее сжать.

*Дети зажимают край парты между прямыми  
указательным и средним пальцами и сжимают  
как можно сильнее.  
Упражнение выполняют двумя руками несколько раз.*

**ЗАНЯТИЯ С ПАЛЬЧИКАМИ  
СЖИМАНИЕ КРАЯ ПАРТЫ ПРЯМЫМИ ПАЛЬЦАМИ**



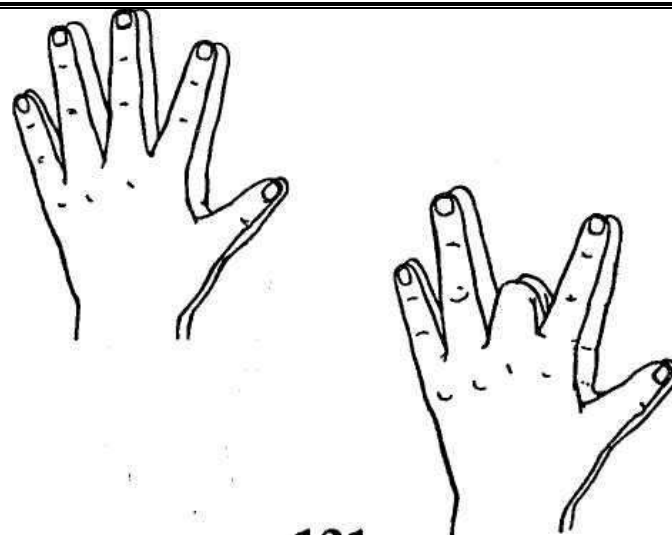
**120.**



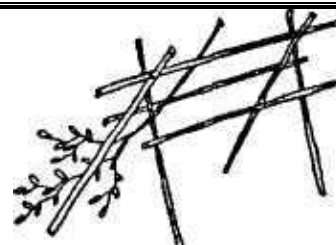
Раз огромный крокодил  
Табуретку проглотил.  
А теперь разинул пасть:  
Как бы парте не пропасть!

*Дети зажимают край парты между прямыми средним и безымянным пальцами и сжимают как можно сильнее. Упражнение выполняют двумя руками несколько раз.*

**ЗАНЯТИЯ С ПАЛЬЧИКАМИ  
СОСТАВЛЕНИЕ ИЗ ПАЛЬЦЕВ РАЗЛИЧНЫХ ФИГУР**



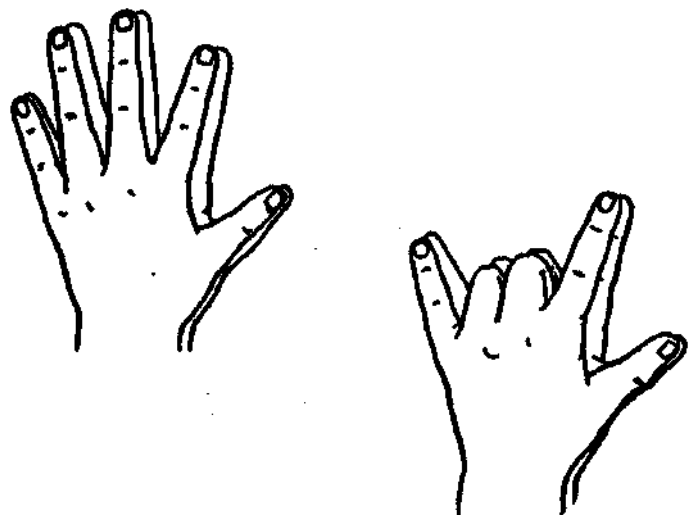
**121.**



Строим мы в лесу шалаш.  
Будет прочным домик наш.  
Столбики мы в землю вроем,  
Сверху ветками накроем.

*Дети соединяют подушечки больших, указательных, безымянных и мизинцев обеих рук, а средние сгибают и соединяют вторыми фалангами. После этого сближают руки, раздвигая пальцы. Повторяют четверостишие несколько раз.*

ЗАНЯТИЯ С ПАЛЬЧИКАМИ  
СОСТАВЛЕНИЕ ИЗ ПАЛЬЦЕВ РАЗЛИЧНЫХ ФИГУР



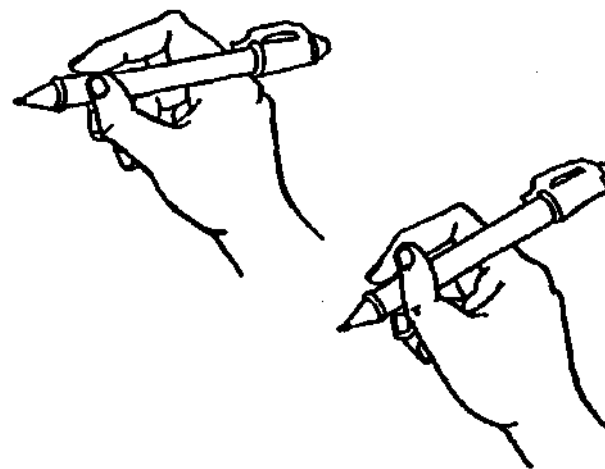
122.



Вот стоит большая ёлка,  
А на ней растут иголки.  
Есть на ёлке также шишки,  
А внизу - берлога мишки.

*Дети соединяют подушечки больших, указательных и мизинцев обеих рук, а средние и безымянные сгибают и соединяют вторыми фалангами. После этого сближают руки, раздвигая пальцы. Повторяют четверостишие несколько раз.*

ЗАНЯТИЯ С ПАЛЬЧИКАМИ  
ГИМНАСТИКА С УЧЕБНЫМИ ПРЕДМЕТАМИ



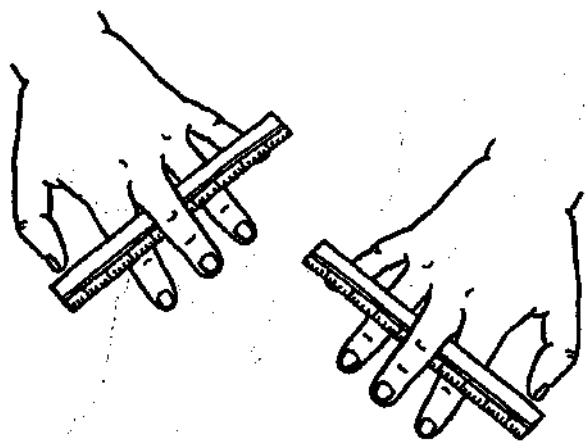
123.



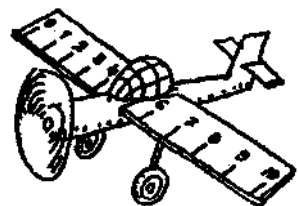
Мы ручку правильно берём,  
Кладём на средний палец,  
Теперь большим её прижмём,  
А указательным ведём,  
Чтобы она качалась.

*Дети кладут ручку на средний палец правой руки, большим пальцем прижимают ручку, указательным начинают покачивать ее. Затем то же самое проделывают другой рукой.*

ЗАНЯТИЯ С ПАЛЬЧИКАМИ  
ГИМНАСТИКА С УЧЕБНЫМИ ПРЕДМЕТАМИ



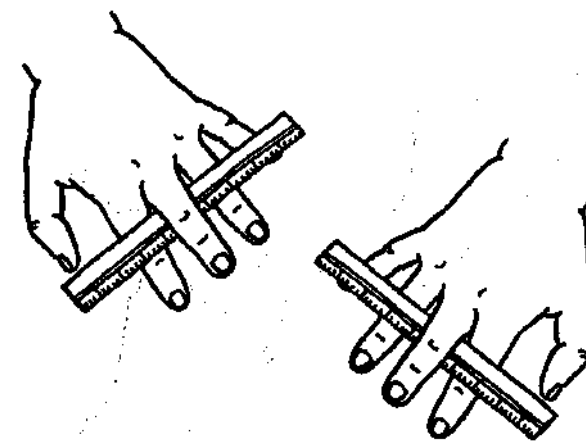
124.



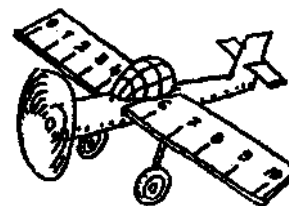
Вот волшебный самолёт  
Отправляется в полёт.  
Он планирует над партой.  
Ну а где же наша карта?

*Дети кладут линейку под середину среднего пальца.  
Указательный и безымянный – снизу линейки.  
Начинают покачивать линейку,  
имитируя движение крыльев самолёта.  
Затем то же самое проделывают другой рукой.*

ЗАНЯТИЯ С ПАЛЬЧИКАМИ  
ГИМНАСТИКА С УЧЕБНЫМИ ПРЕДМЕТАМИ



124.



Вот волшебный самолёт  
Отправляется в полёт.  
Он планирует над партой.  
Ну а где же наша карта?

*Дети кладут линейку под середину среднего пальца.  
Указательный и безымянный – снизу линейки.  
Начинают покачивать линейку,  
имитируя движение крыльев самолёта.  
Затем то же самое проделывают другой рукой.*

