

**Зарядка
для
пальчиков**



ОСЕНЬ

ДОЖДИК



Дождик, дождик, поливай.

На каждый слог пальцами обеих рук (поочередно) стучать по столу, изображая дождь (рис. 1).

Будет хлеба каравай.

Указательным пальцем правой руки загнуть большой палец на левой руке.

Будут булки,

Загнуть указательный палец на левой руке.

Будут сушки,

Загнуть средний палец на левой руке.

Будут пряники,

Загнуть безымянный палец на левой руке.

Ватрушки.

Загнуть мизинец на левой руке.



Рис. 1. Дождик

ЗА ГРИБАМИ, ЗА ОРЕХАМИ

Поехали, поехали.

Крутить перед собой руками, имитируя вращение колес.

За грибами,

На кулак левой руки — «ножку» гриба, положите ладонь правой руки, приподнимите ее немного, чтобы образовался купол — «шляпка» (рис. 2).

За орехами.

Показать два кулака — это «орехи».

По кочкам,

Переплести пальцы рук и выгнуть кисти в виде горки.

По ямкам,

Не разъединяя пальцев рук, прогнуть кисти вниз в виде ямки.

По гладенькой дорожке.

Не разъединяя пальцев рук, установить руки горизонтально перед грудью, а затем разъединить пальцы и развести руки в стороны.



Рис. 2. Грибок



РЯБИНОВЫЕ БУСЫ

Кисти рябины

Кисти рук расслабить и держать их кончиками пальцев вниз.

Сияют на солнце.

Ветки, качаясь,

Изобразить деревья обеими руками и слегка ими покачивать (рис. 3).

Стучатся в оконце.

Изобразить окошко: сложить ладони домиком, кончики больших пальцев соединить, заглянуть в «окошко».

Ягодки бережно

Попросите ребенка изобразить, как он собирает ягоды с куста (рис. 4).

С кисти снимаю,

Крепкую нитку

Поднять вверх левый указательный палец — это «иголка», а правый указательный палец будет имитировать нитку, вдеваемую в иголку.

В иголку вдеваю.

Ягодку к ягодке я нанижу,

Левой рукой делать «колечки», поочередно соединяя указательный палец со всеми остальными, а правым указательным пальцем «нанизывать» колечки на «нитку».

Яркие бусы друзьям покажу.



Рис. 3. Дерево



Рис. 4. Собираем ягодки



В ЛЕС ПО ЯГОДЫ

Раз, два, три, четыре, пять

Пальцы обеих рук «здороваются» — соприкасаются друг с другом: сначала соединяются большие пальцы, затем указательные и т. д.

В лес идем мы погулять.

Указательный и средний пальцы обеих рук «идут» по столу.

За черникой, за малиной,

Указательным пальцем правой руки загибать пальцы на левой, начиная с большого.

За брусникой, за калиной.

Землянику мы найдем

И братишке отнесем.

Указательный и средний пальцы обеих рук «идут» по столу.



ЗИМА

ЗИМОЙ



Снег пушистый лег на ветви.

Изобразить двумя руками деревья: согните руки в локтях и высоко поднимите их. Пальцы растопырьте, изображая ветви дерева.

Побежали во двор дети.

Указательный и средний пальцы обеих рук «бегут» по столу, как ножки.

Лепят бабу под окном,

Изобразить снеговика, для этого сделать «колечки» правой и левой рукой и установить их одно над другим.

Дружно катят снежный ком.

Соединить кончики пальцев рук так, чтобы получились «шарики» (рис. 5).



Рис. 5. Шарики

ПРИШЛА ЗИМА

Пришла зима.

Развести руки в стороны, показывая вокруг себя.

Стало холодно.

Обхватить руками себя за плечи и поежиться.

Ударили морозы.

Стукнуть правым кулаком по левой ладони.

Реки покрылись льдом.

Вытянуть руки перед грудью и развести их в разные стороны.

Пошел снег.

Он падал белыми пушистыми хлопьями

Руки поднять вверх, а затем плавными зигзагообразными движениями, не спеша, опускать их вниз.

На землю,

Изобразить сугробы: поставить руки перед грудью и волнообразными движениями разводить их в разные стороны.

На дома,

Соединить руки у себя над головой так, чтобы получилась «крыша» (рис. 6).

На деревья,

Согнуть руку в локте и поднять ее, пальцы растопырить, изобразив ветви дерева.

На людей.

Положить руки себе на голову.



Рис. 6. Крыша



НОВОГОДНЯЯ ЕЛОЧКА

Елочка, елочка!

Ладони установите под углом друг к другу, пальцы переплетите и выпрямите (рис. 7).

Колкая иголочка, Протянула ветки,

Протянуть руки вперед.

А на них — конфетки.

Руки согните в локтях и, подняв их вверх, соедините пальцы. Повращайте кистями рук.

Звездочки,

Растопырить пальцы рук.

Фонарики,

Пальцы каждой руки собрать щепотью (рис. 8).

Золотые шарики.

Изобразить шарик (рис. 9).



Рис. 7. Елочка



Рис. 8. Фонарики



Рис. 9. Шарик

НОВЫЙ ГОД

Новый год, Новый год!

Развести руки в стороны.

Он стучится у ворот.

Постучать по столу костяшками пальцев.

С санками,

Положить на стол ладони вплотную друг к другу.

Коньками,

Ладони поставить на ребро.

Со снеговиками.

Изобразить снеговика.



ЛЫЖИ, САНКИ И КОНЬКИ

Лыжи,

Скользить по столу ладонями вперед-назад.

Санки

Ладони положить на стол вплотную друг к другу и совершать синхронные движения вперед-назад.

И коньки

Ладони поставить на ребро и скользить ими вперед-назад по столу в противофазе.

Мчатся на перегонки.

