



2+

ПРАЧКИ-ГНОМИКИ **(С. Шанина, А. Гаврилова)**

Жили-были в домике
Маленькие гномики:

Мики, Чики, Лики, Пики, Токи.

Стали гномики стирать:

Токи – рубашки,
Пики – платочки,
Лики – штанишки,
Чики – носочки,

Мики умницей был,
Всем водичку носил.

*По очереди сжимаем
и разжимаем кисти обеих рук.*

*По очереди разгибаем пальцы
обеих рук.*

Кулаки обеих рук трем друг о друга.

*Загибаем пальцы, начиная
с большого.*

*Слегка сгибаем мизинец
и покачиваем им из стороны
в сторону.*





2+

УТРЕЧКО

Утро настало,
Солнышко встало.

— Эй, братец Федя,
Разбуди соседей!

— Вставай, Большак! Вставай,
Указка! Вставай, Середка!
Вставай, Сиротка! И крошка
Митрошка! Привет, Ладонка!

Все проснулись и потянулись.

*Ладони с растопыренными
пальцами поднимаются вверх.*

*Сжать кулак правой руки.
Большой палец правой руки
направлен вверх и совершает
круговые движения.*

*Взрослый по очереди массирует
ребенку пальчики на руках.*

*Взрослый берет ребенка за руки
и поднимает его вверх.*





ЗАЙЧАТА



Под высокой сосной

*Рука ребенка поднимается вверх,
пальчики растопырены.*

Скачет зайка косою.

*Взрослый из своих пальцев складывает
зайца: указательный и средний
вытянуты вверх и ритмично сгибаются,
остальные согнуты.*

Под другой сосной
Скачет зайка другой.

То же самое другой рукой.

Ушки длинные у зайки,
Из кустов они торчат.

Взрослый растирает пальчики малыша.

Он и прыгает, и скачет,
Веселит своих зайчат.

*Легкие постукивания кончиками
пальцев ребенка по столу.*



КАК ПОД ГОРКОЙ СНЕГ

Как под горкой снег

Ребенок и взрослый опускают руки вниз и гладят ладонями ковер.

И на горке снег,

Поднимают руки вверх, соединяя пальцы над головой.

А под снегом спит
медведь.

Ладони соединяются вместе и помещаются под щеку.

Тише, тише, не шуметь.

Указательный палец подносится к губам.





2+

ДВА МЕДВЕДЯ (О. Крупенчук)

Сидели два медведя
На тоненьком суку:

Один читал газету,

Другой молот муку.

Раз ку-ку, два ку-ку,
Оба плюхнулись в муку.

Нос в муке,

Хвост в муке,

Ухо в кислом молоке.

Руки согнуты в локтях (сжаты в кулаки), прижаты к туловищу. Ребенок поворачивается из стороны в сторону.

Разводим руки в стороны, как при чтении газеты.

Стучим одним кулаком по другому.

Кулаки «падают» на колени.

Показываем пальцем на нос.

Показываем рукой за спину.

Беремся пальцами за ухо.



ЗАСОЛКА КАПУСТЫ-2 (Е. Косинова)

Мы капусту рубим,
рубим,

Ребрами ладоней совершаем режущие движения по бедрам от колен к животу и обратно.

Мы капусту трем, трем,

Проводим косточками сжатого кулака правой руки по выпрямленной открытой ладони левой.

Мы капусту солим, солим,

Складываем пальцы щепотью и делаем вид, что солим что-то.

Мы капусту жмем, жмем,

Сжимаем и разжимаем кулачки вытянутых вперед рук.

А потом – жуем.

Ладоньку подносим к губам.

Повтор упражнения другой рукой.

