


Пальчиковая  
гимнастика

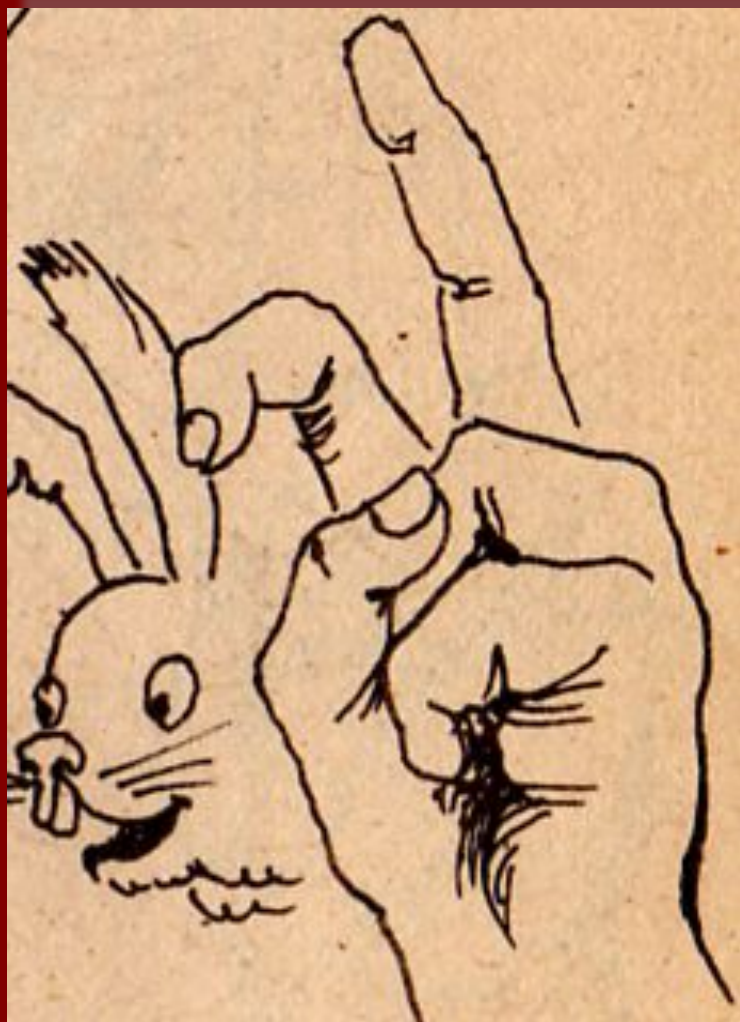


## Елка

Елка быстро получается, если пальчики сцепляются. Локотки ты подними, пальчики ты разведи.

Ладони от себя, пальчики пропускаются между собой (ладони под углом друг к другу). Пальчики выставляются вперед. Локотки к корпусу не прижимаются.



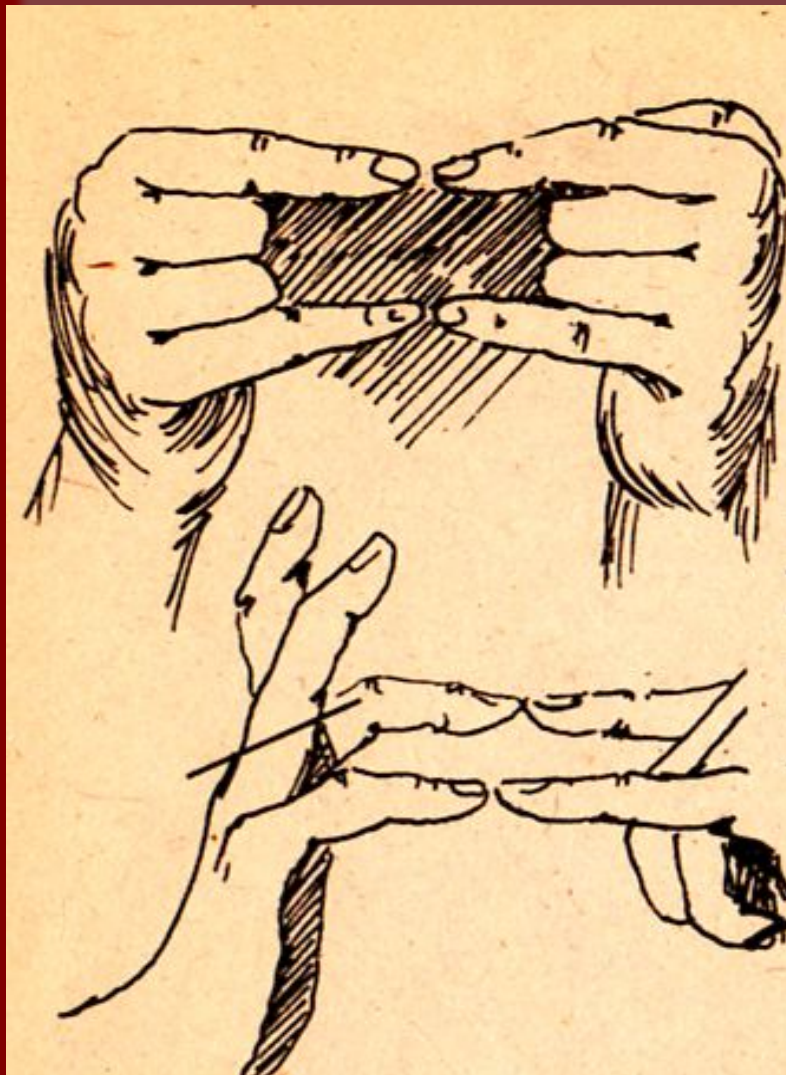


## Зайка и ушки

Ушки длинные у зайки,  
из кустов они торчат.  
Он и прыгает, и скачет,  
веселит своих зайчат.

Пальчики в кулачок.  
Выставить вверх  
указательный и  
средний пальцы. Ими  
шевелить в стороны и  
вперед.





## Зайчик в норке

У елки на пригорке  
Спрятался зайчишка в норке.

Левая ладонь почти горизонтальная, правая тоже. Указательный и мизинец правой руки упираются в указательный и мизинец левой. Средний и безымянный пальцы правой руки подняты и разведены в стороны (ушки). Большой палец прижат.





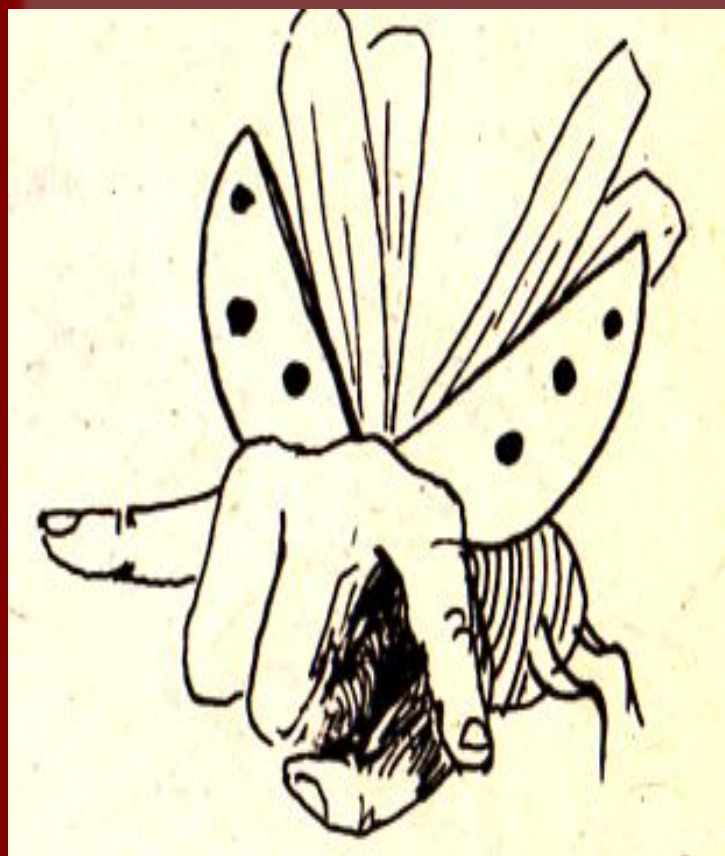
## Осы

Осы любят сладкое, к  
сладкому летят.

И укусят осы, если захотят.

Выставить средний палец,  
зажать его между  
указательным и безымянным,  
вращать им в разные  
стороны.





## Жук

Жук летит, жужжит, жужжит,  
И усами шевелит.

Пальчики в кулачок.  
Указательный и мизинец  
разведены в стороны, ребенок  
шевелит ими.





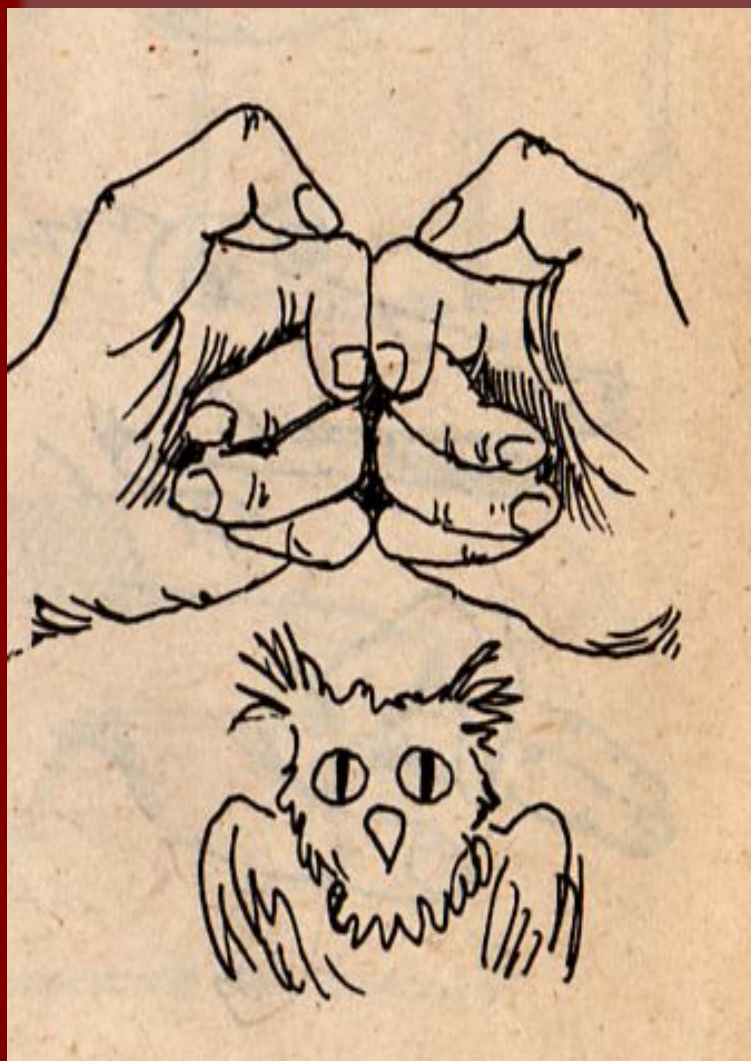
## Птенчики в гнезде

Птичка крылышками машет и летит к себе в гнездо.

Птенчикам своим расскажет, где она взяла зерно.

Обхватить все пальчики правой руки левой ладонью и ими шевелить.





## Филин

Сидит филин на суку  
И кричит бу-бу-бу-бу.

Руки в кулачок,  
прижаты. Большие  
пальчики — вверх  
(ушки), указательные  
пальцы вместе: они  
выставлены на вас  
(нос).







## Дерево

У дерева ствол,  
на стволе много веток, А  
листья на ветках  
зеленого цвета.

Прижать руки тыльной  
стороной друг к другу.  
Пальцы растопырены и  
подняты вверх. Шевелить  
кистями и пальцами.





## Волк и лиса

Серый волк бежит по лесу,  
А за ним бежит лиса.  
Поднялись у них трубою  
Два пушистеньких хвоста

*Волк. Делаем «пароходик», большие пальцы разводим в стороны. Указательные пальцы сгибаются внутрь ладоней и образуют лоб, а остальные в виде «лодочки» — верхнюю и нижнюю челюсти.*

*Лиса. Выполняем то же самое, но внутрь ладони сгибаем еще мизинцы, чтобы мордочка у лисы была острее. Большие пальцы чуть сгибаем.*

*Одна фигурка вытекает из другой.*

