МОТОР

Соединить ладони пальцами вперёд. Карандаш в вертикальном положении между ладонями. Перемещать ладони вперёд-назад, передвигая карандаш, постепенно ускоряя темп, затем замедляя.

**Заводи мотор скорей**

**И ладони разогрей.**

**Всё быстрей, быстрей, быстрей,**

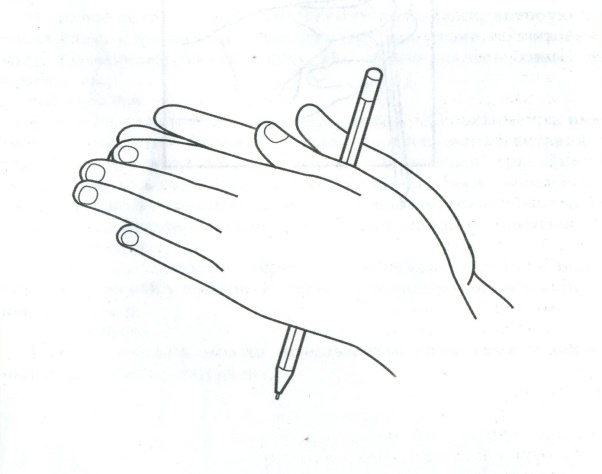
**Сил, приятель, не жалей.**

**Ход немного замедляем.**

**Видно, к дому подъезжаем.**

**Едем тише, тише, тише.**

**И мотор уже не слышен.**



 СКАЛКА

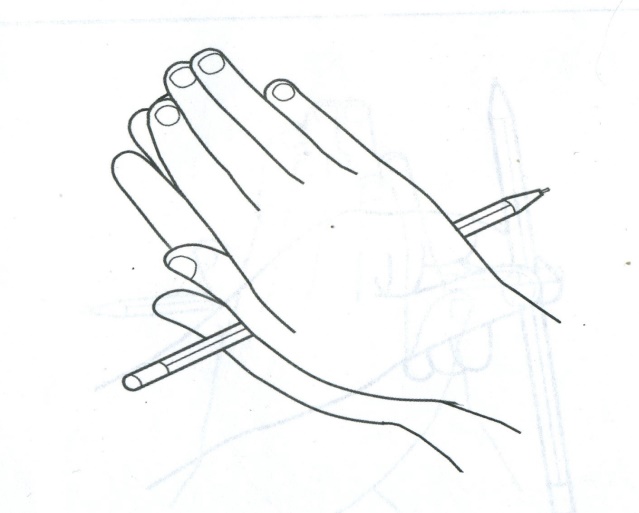
Соединить ладони пальцами вперёд так, чтобы одна была сверху, другая – снизу. Карандаш в горизонтальном положении между ладонями. Перемещать верхнюю ладонь вперёд-назад, передвигая карандаш по ладони и пальцам.

**Мы порог испечь решили.**

**Ловко тесто замесили.**

**Хорошенько раскатаем,**

**В печку жаркую поставим.**

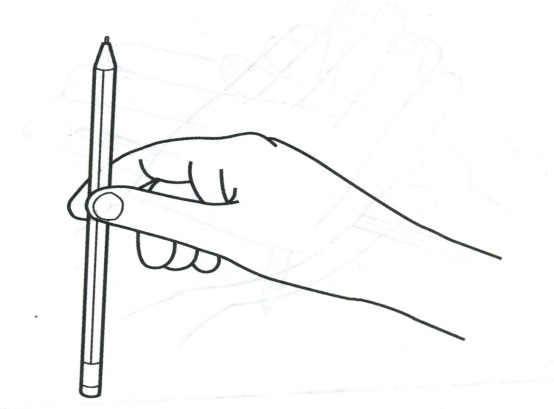


 САМОМАССАЖ КОНЧИКОВ ПАЛЬЦЕВ

Взять карандаш подушечками большого и указательного пальцев. Карандаш находится в вертикальном положении.

Перетирающими движениями кончиками пальцев перекатывать карандаш вперед – назад, слегка нажимая на него.

Аналогично с кончиками среднего и большого пальцев, большого и безымянного, большого пальца и мизинца.



 ПРУЖИНКА

Взять карандаш вертикально подушечками указательного и большого пальцев. Сжать сильно карандаш, как бы желая расплющить его. Напряжение мышц при сжатии чередуется с их расслаблением.

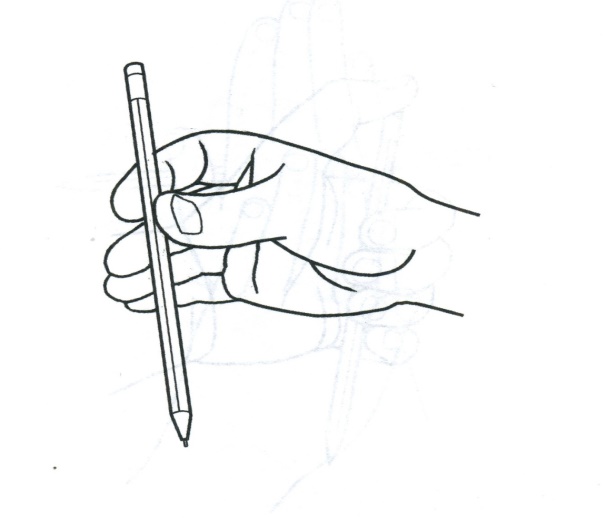
Перехватить карандаш в вертикальном положении большим и средним пальцами, большим и безымянным, большим пальцем и мизинцем. Снова делать пальцами пружинящие движения.

**Она сопротивляется**

**Растяжке и нажиму**

**На место возвращаются**

**Частицы все пружины**



 НАЖМИ НА КНОПКУ или НАСОС

Зажать карандаш в вертикальном положении четырьмя пальцами так, чтобы небольшая его часть возвышалась над кистью руки.

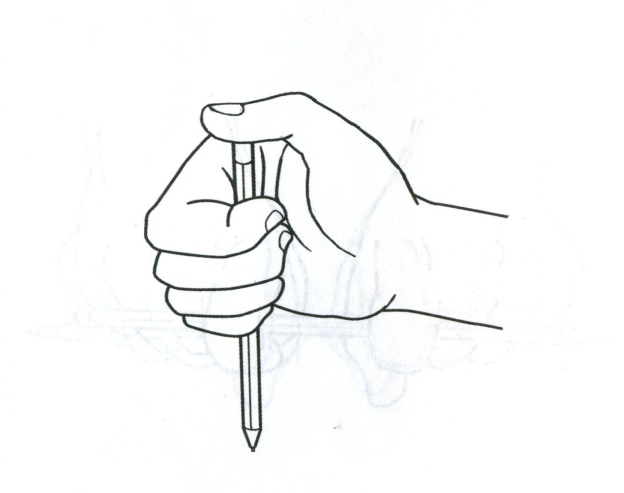
Большим пальцем нажать на конец карандаша, который чуть опустится, а другой рукой снизу подтолкнуть его вверх и снова нажать на конец карандаша большим пальцем.

**Шоферу каждому в пути**

**Могу я пользу принести.**

**Меня достанут тут же все,**

**Когда дефект есть в колесе.**



 КРЮЧКИ

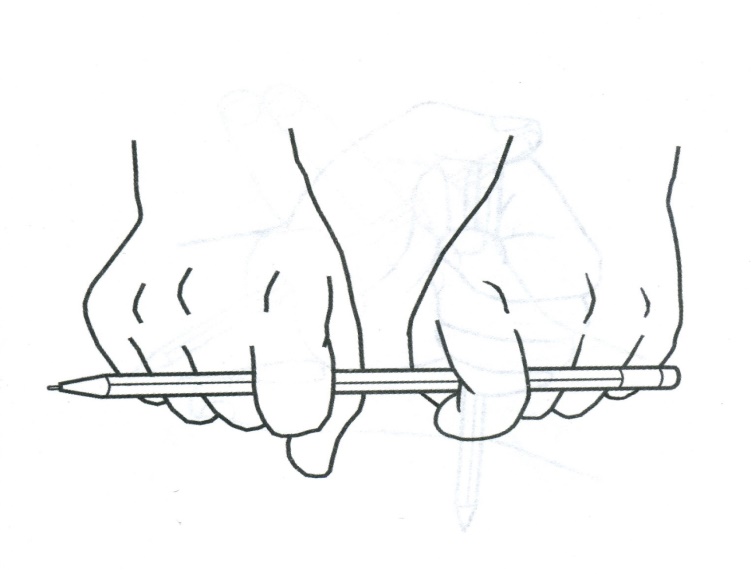
Карандаш находится в горизонтальном положении. Зацепить его указательными пальцами за концы. Попеременно отрывая пальцы-«крючки» от карандаша, снова цеплять его, передвигая пальцы к середине до их сближения.

**Мы повесили крючки.**

**Очень крепкие они.**

**Чок-чок, чок-чок,**

**Раз – крючок, два – крючок.**



 ФЛАЖОК

Удерживать карандаш, зажатый вертикально в кулачке, подобно флажку. Затем большой палец отвести в сторону, карандаш – «флажок» держать четырьмя пальцами.

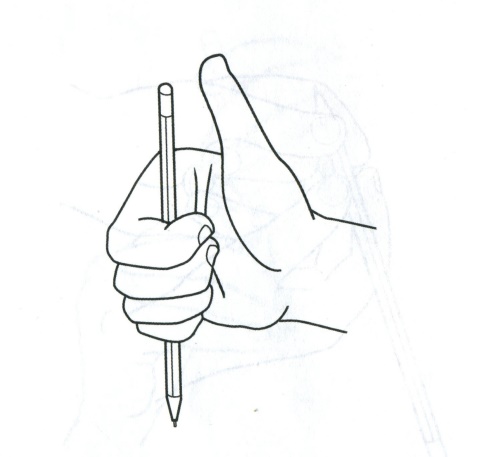
Потом захватить карандаш большим пальцем и ладонью и так удерживать его. Освободившиеся четыре пальца отвести в сторону. Вновь захватить карандаш четырьмя пальцами, большой палец отвести в сторону.

**Праздник, праздник у ворот!**

**Кто встречать его пойдёт?**

**Я и верный мой дружок -**

**Красный, маленький флажок.**

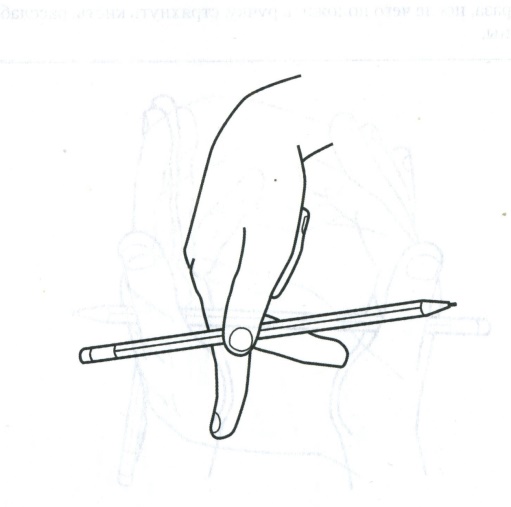


 МУРАВЕЙ

Зажать карандаш между указательным и средним пальцами.

Указательный и средний пальцы «шагают» или «бегут» вперед по столу до его края, удерживая при этом карандаш. Движения пальцев напоминают движения муравья, который тащит соломинку.

**Тащит он соломинку  
К маленькому домику.  
Всех букашек он сильней  
Наш трудяга** м**уравей.**

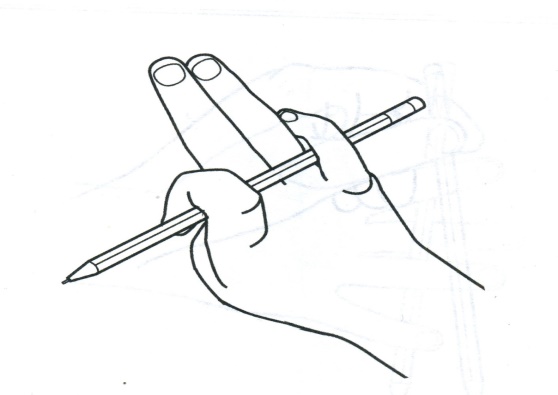


 ВЕРТУШКА

Положить кисть одной руки на стол, выпрямить пальцы. Разместить карандаш так, чтобы мизинец и указательный пальцы были на карандаше, а средний и безымянный – под ним.

Ладонь поворачивать над столом вправо и влево, стремясь поставить её на ребро. Однако стола должна касаться не ладонь, а только конец карандаша. Движения ладони напоминают вертушку.

**Свою печаль и скуку  
Развеять я смогу:  
Возьму вертушку в руку.  
С ней быстро побегу.**



 ЛЕСЕНКА

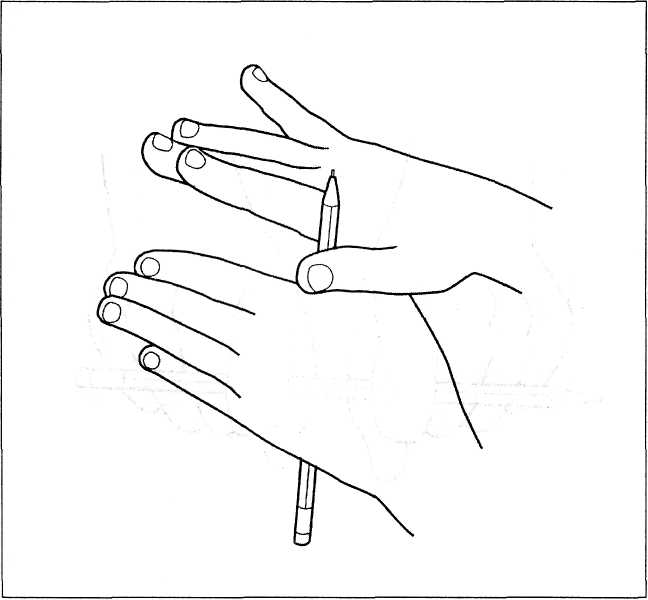
Зажать верхний конец карандаша вертикально между ладонью и основанием большого пальца правой руки. Перехватывая карандаш поочерёдно обеими руками, «спускаться по лесенке».

**Раз – ступенька, два – ступенька,**

**Мы идём тихонько вниз.**

**Раз – ступенька, два – ступенька,**

**Ты смотри, не оступись!**



 КАЧЕЛИ

Положить кисть одной руки на стол, выпрямить пальцы. Разместить карандаш так, чтобы мизинец и указательный пальцы были на карандаше, а средний и безымянный – под ним.

Попеременно нажимать то указательным пальцем, то мизинцем на концы карандаша. Это напоминает катание на качелях, устроенных из длинной доски.

**На качели мы поднялись.**

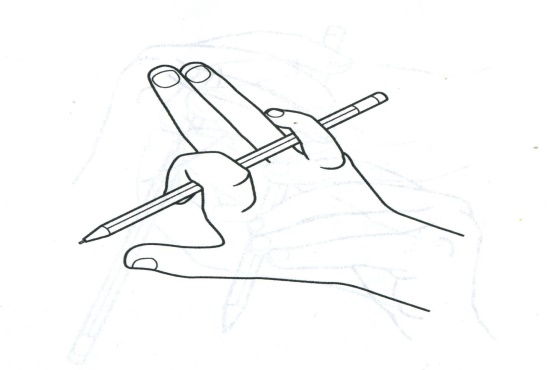
**Очень сильно раскачались!**

**Подлетаем выше, выше!**

**Достаём до самой крыши.**

**А потом всё ниже, ниже.**

**И качаться стали тише.**

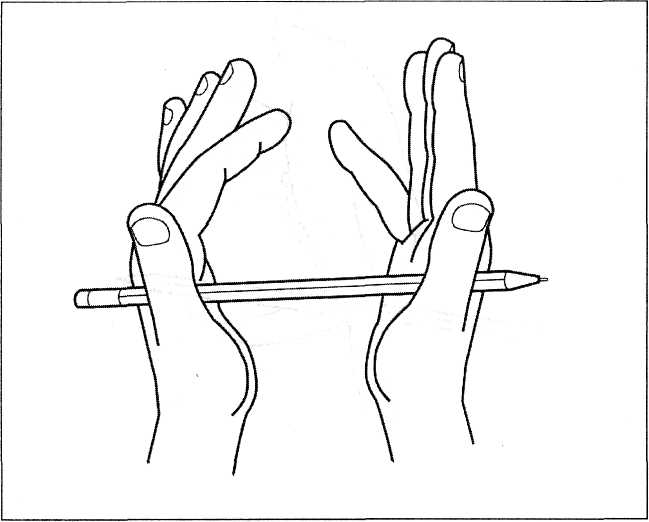


 ВСТРЕЧА БРАТЬЕВ

Руки вытянуты вперед, ладони обращены друг к другу. Концы карандаша зажаты между ладонями и упираются в осно­вания больших пальцев рук.

Подушечки пальцев обеих рук **последовательно**касаются друг друга.

**В гости к пальчику большому   
Приходили прямо к дому   
Указательный и средний,   
Безымянный и последний   
Сам мизинчик-малышок   
Постучался об порог.   
Вместе пальчики-друзья,   
Друг без друга им нельзя.**



 КОСИЧКА

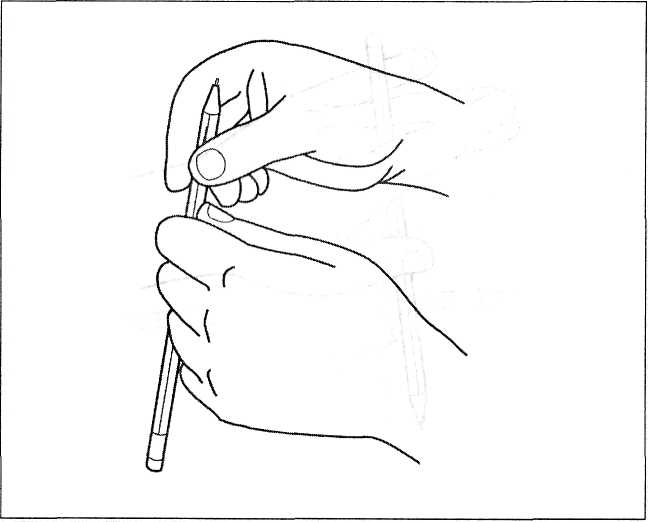
Держать карандаш вертикально указательным и большим пальцами одной руки за верхний конец. Перехватывая пальцами то одной, то другой руки, двигаться вниз до другого конца карандаша.

**Маленькой сестричке**

**Заплетём косички.**

**Сверху вниз косу плети,**

**Волоски не пропусти.**



 САМОЛЁТ

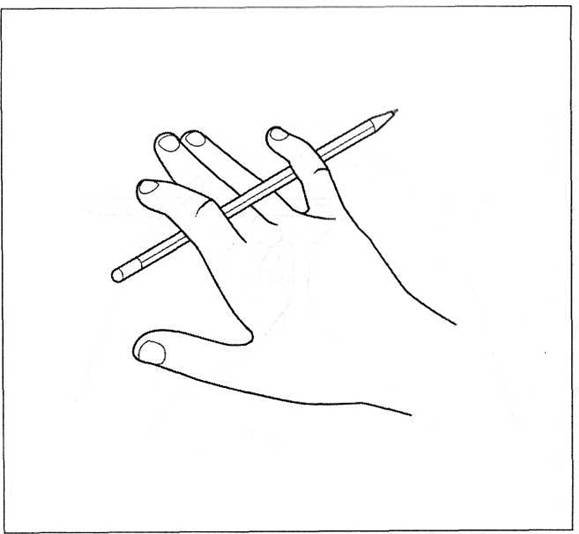
Зажать карандаш в горизонтальном положении между пальцами: указательный и мизинец сверху, средний и безымянный снизу. Выполнять движения в соответствии со стихотворным текстом.

**Моторы в порядке, на месте пилот.**

**В небо поднялся большой самолёт.**

**То правым качнёт он, то левым крылом,**

**Над лесом покружит и сядет потом.**



 ХОДЬБА С КОРОМЫСЛОМ

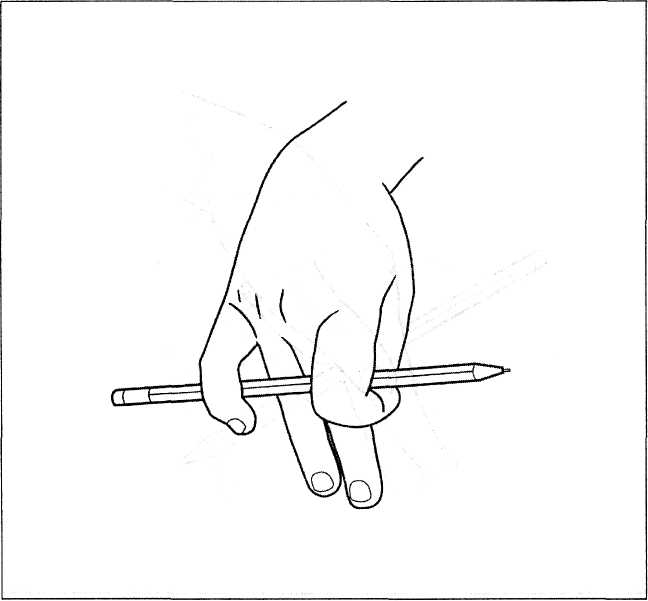
Карандаш расположен между пальцами так, что сред­ний и безымянный пальцы находятся под карандашом, а указательный и мизинец — на нём.  
Прикасаясь к поверхности стола средним и безымянным паль­цами, «ходить», подпрыгивая, по столу, удерживая «коромысло», периодически меняя темп «ходьбы».

**Носим воду из реки.**

**Носим воду в две руки.**

**Надо, чтобы воду нес**

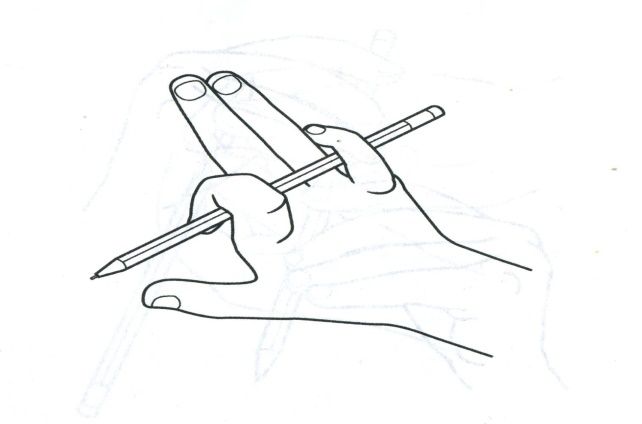
**Электрический насос.**



 ДВОРНИК

Положить кисть одной руки на стол, выпрямить пальцы. Разместить карандаш так, чтобы мизинец и указатель­ный палец были на карандаше, а средний и безымянный — под ним.  
Слегка опираясь большим пальцем на крышку стола, осталь­ными пальцами совершать движения, напоминающие подметание мусора.

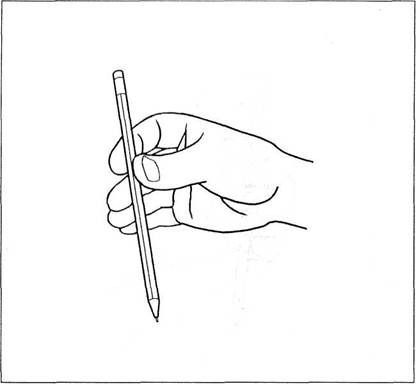
**Дворник до рассвета встал,  
На рассвете подметал,  
И когда проснулся дом,  
Было чисто всё кругом!**



 ЗАКРУТИМ ВИНТИК

Взять карандаш за один конец и держать в вертикальном положении тремя пальцами: указательным, средним и большим. Перетирающими движениями этих пальцев перемещать карандаш вниз до тех пор, пока пальцы не окажутся у противоположного конца. Движения напоминают закручивание винтика.

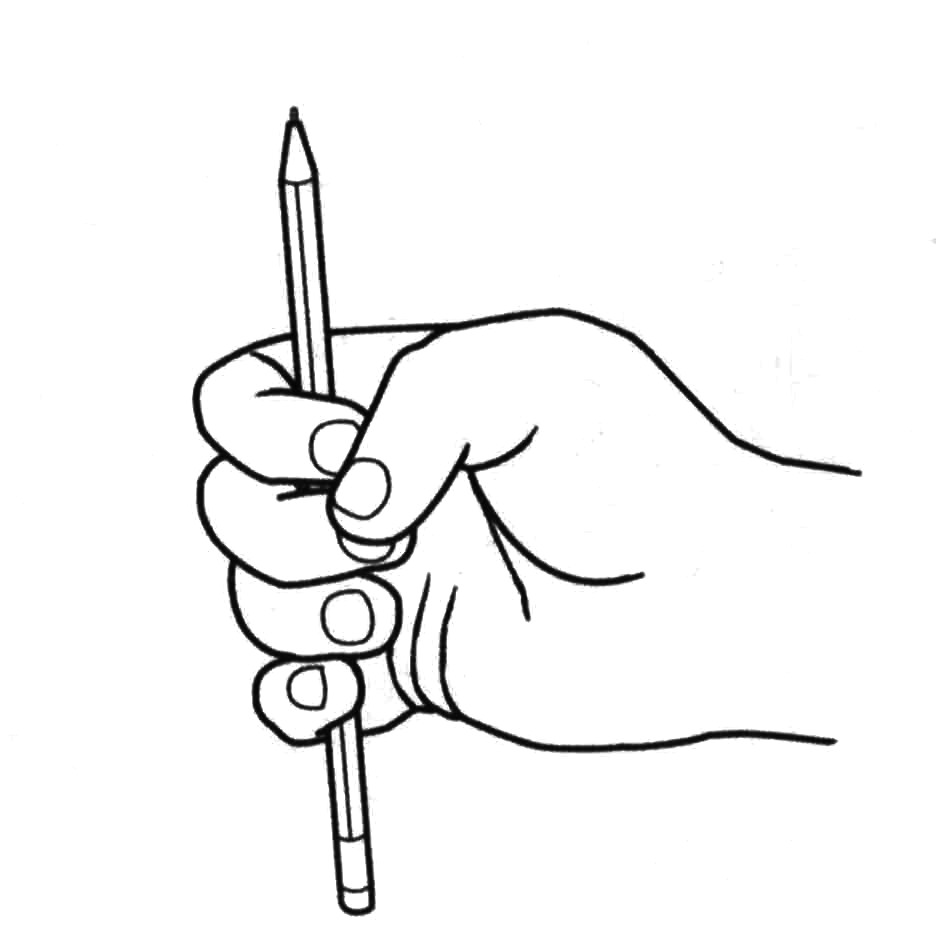
**Вертится туда-сюда  
Всё закрутит без труда.  
Крепко-накрепко скрепляет  
В мебели она детали.  
Как в работе своей вёртка  
Неуёмная отвёртка.**



 НАЖМИ НА КНОПКУ

Зажать карандаш в горизонтальном положении четырьмя пальцами одной руки, отвдя большой палец в сторону до упора. Подушечкой большого пальца нажимать по очереди на ноготь каждого пальца, как на кнопки, отводя после каждого нажима большой палец в сторону до упора.

**— Ну-ка, гармонист Антошка,   
Доставай свою гармошку.   
Чтобы ноги в пляс пошли,   
Нас скорей развесели.**



 ДУДОЧКА

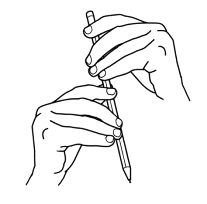
Взять карандаш, как дудочку. Поднимать и опускать пальцы впроизвольном порядке и темпе, имитируя игру на дудочке. Также можно нажимать на «дудочку» всеми пальцами последовательно.

**На дудочках играют**

**Девочки и мальчики.**

**На кнопки нажимают**

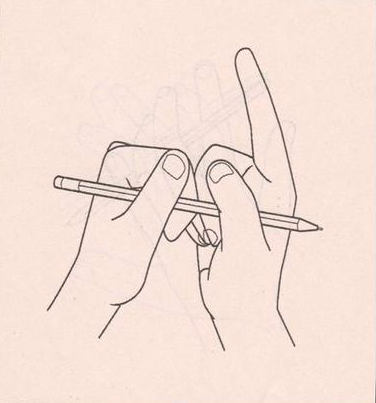
**Маленькие пальчики.**



 СТРЕЛЫ

Ладони рук обращены друг к другу. Карандаш в горизонтальном положении зажать основаниями больших пальцев. Не выпуская карандаш, разжимать поочерёдно пальцы на обеих руках, словно выпуская стрелы.

**Меткость - среди качеств главных  
В этом деле для стрелка.  
Больше выстрелов исправных -   
Крепче слава игрока.**



 ЦИРКАЧ

Горизонтально расположенный карандаш держать за конец указательными и большими пальцами обеих рук. Свободная часть карандаша смещена в сторону. Приставными движениями пальцев перемещаться по карандашу до противоположного конца.

**Циркач по канату идёт очень ловко.**

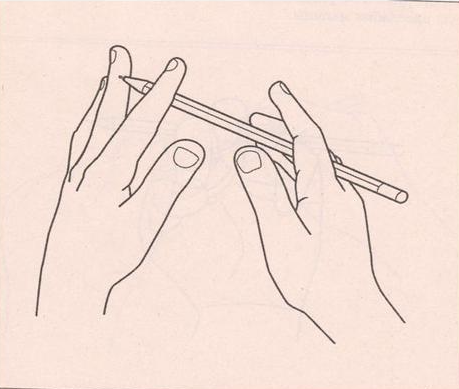
**Какая отвага! Какая сноровка!**



 ГОРНЫЕ ВЕРШИНЫ

Держать карандаш в горизонтальном положении за один конец между указательным и средним пальцами одной руки. Одним концом карандаша обвести контуры растопыренных пальцев, медленно поднимаясь вверх к кончику каждого пальца, как к вершине горы, а затем опускаясь с неё.

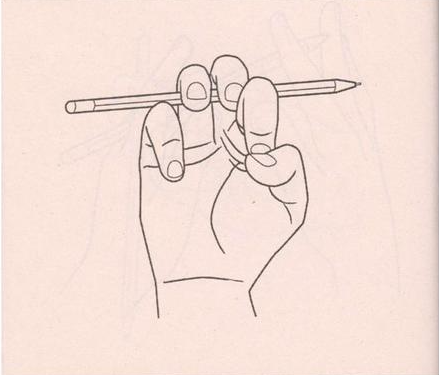
**Катимся мы c горки  
С маленьким Егоркой.  
Санки нас несут вперед,  
Набирая полный ход,  
Аж захватывает дух.  
- Эге-гей! - кричим мы вслух,  
- Уходи с дороги!  
Бух! И мы - в сугробе!**



 КУЛАЧКИ и КОЛЕЧКИ

Положить кисть руки на стол ладонью вверх, выпрямив пальцы. Разместить карандаш так, чтобы мизинец и указательный пальцы были на карандаше, а средний и безымянный- под ним.

Сжимать пальцы в кулак и разжимать их, удерживая карандаш горизонтально. При разжимании делать мышечное усилие, отводя пальцы до упора. Или большим пальцем делать колечки поочерёдно соединяя с каждым пальцем.



 АЛЬПИНИСТ

Карандаш поставить на стол, удерживая его вертикально большим и указательным пальцами за нижний конец. Перехватить карандаш одноимёнными пальцами другой руки. Далее перехватывать карандаш пальцами то одной, то другой руки, двигаясь к его верхнему концу. Затем скользящим движением спуститься вниз.

**Нелегко подняться ввысь.**

**Крепче, альпинист, держись.**

**На вершину попадёшь,**

**Там немного отдохнёшь.**

**Оглядись, не торопись**

**И смелее вниз катись!**





**Взяли в руки карандаш**

**Он всегда помощник наш.**

**Потираем о ладонь,**

**Добываем мы огонь.**





**Горка ледяная**

**Скользкая такая,**

**Только влез, уже внизу,**

**Снова санки вверх везу.**

