

Упражнение: «Лягушки»



Руки положить на стол, кончики или ладони горизонтально поперек стола.
Одну руку сжать в кулак, другую положить ладонью вниз.
Одновременно начать пожимать руку.
Для устойчивости постепенно увеличивать темп.

**МЫ ВСЕГДА ДВИГАЛИ,
ДЫШИЛИ И ХОДИЛИ.**



Упражнение: «Лошадка»

Правая ладонь на ребре от себя.
Большой палец вверх.
Сверху на нее накладываются левая
ладонь под углом, обхватив триггер
лопастки. Большой палец вверх.
Для боковых пальцев обхватить угол.
Затем ладони поменять.

**У ЛОШАДКИ ВЫТЕС ТИЛА,
ВЫТ КОНЦАМИ НЕТИВО.**



Упражнение: «Дом – ежик – замок»



ДОМ
Пальцы рук соединить
под углом. Большие
пальцы соединить
параллельно.



ЕЖИК
Поставить ладони под
углом друг к другу,
пальцы одной руки
расположить между
пальцами второй.



ЗАМОК
Ладони прижать друг к
другу.
Пальцы переплести.

Упражнение: «Сарай – дом с трубой – пароход»



САРАЙ
Пальцы рук соединить
под прямым углом.
Большие пальцы
прижать к ладоням.



ДОМ С ТРУБОЙ
Пальцы рук соединить
под прямым углом. Большие
пальцы соединить.
Уголковый палец
одной руки направить –
«труба».



ПАРОХОД
Обе ладони соединить
«ковшиком». Большие
пальцы рук боками
вверх – «труба».

Упражнение:

«Зайчик – коза – вилка»



ЗАЙЧИК
Указательный и средний пальцы выпрямить. Безымянный и мизинец прижать. Большой пальцем к ладони.



КОЗА
Указательный палец и мизинец выпрямить. Средний и безымянный пальцы прижать. Большой пальцем к ладони.



ВИЛКА
Указательный, средний и безымянный пальцы выпрямить и расставить. Мизинец прижать. Большой пальцем к ладони.

Упражнение:

«Защип – колечко – цепочка»



ЗАЩИП
Указательный и средний пальцы развести и вертикально соединить. Остальные пальцы прижать к ладони.



КОЛЕЧКО
Указательный и большой пальцы соединить в кольцо. Остальные пальцы вытянуть вперед.



ЦЕПОЧКА
Посреднюю соединяют большой палец с указательным, средним и т.д. Через них попеременно «проблуждают» пальчики-колечки другой руки.

Упражнение:

«Ножницы – собака – лошадка»



НОЖНИЦЫ
Пальцы развести на рефр. Мизинец и безымянный пальцы согнуть, прижать к ладони. Большой палец выпрямить. Указательный и средний пальцы расставить.



СОБАКА
Пальцы развести на рефр, пальцы согнуть, мизинец отставить вниз. Большой палец выпрямить и походить вверх.



ЛОШАДКА
Правой ладонь на рефр. Большой палец вверх. Сверху на нее накладывают левую ладонь, образуя трубу. Большой палец вверх. Два больших пальца образуют уши.

Упражнение: «Фонарики»

ФОНАРИКИ ЗАЖЕГЛИСЬ



Фонарики зажглись – пальцы выпрямить



ФОНАРИКИ ПОГАСЛИ



Мигалочные фонарики.
Посреднюю соединяют и вертикально поднимают руки.



Упражнение:

«Флажок – рыбка – подочка»



ФЛАЖОК
Палец - вытянуть на
ребро. Большой палец
вытянуть вперед.

РЫБКА
Пальцы вытянуть и
прижать друг к другу.
Указательный палец
опирается на большой.



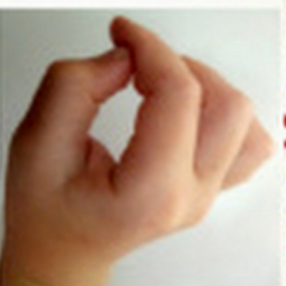
ПОДОЧКА
Обе ладони соединены и
постыкиваем кончиками.
Большой палец
повернуть вверх.

Упражнение:

«Гусь – курочка – петух»



ГУСЬ
Ладонь согнуть под
предплечье. Пальцы
вытянуть и прижать друг
к другу. Указательный
палец согнуть и
привести к большому.



КУРОЧКА
Ладонь незначительно согнуть.
Указательный палец
униреть в большой.
Оставшиеся пальцы
возвращенные пальцы
привести к кутикуле и
указательному.



ПЕТУХ
Ладонь согнуть
внутрь. Указательный
палец
огнуть о большой.
Оставшиеся пальцы
растянуть и повернуть
вверх. Это «гребешок».