

Зарядка  
для  
пальчиков



## 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 щёпотью (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.



# 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



## 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.



# 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

