Каждое занятие проводится с детьми в течение нескольких минут, два-три раза в день.

Разминка.

Ты, утенок, не пищи! Лучше маму поищи. Сжимать в кулачки и разжимать пальцы сразу двух рук. Можно использовать резиновые игрушки.

Погладим котенка

— Киса, кисонька, кисуля! — Позвала котенка Юля. — Не спеши домой, постой! — И погладила рукой. Одной, затем другой рукой сделать расслабляющие упражнения для пальцев.

Моя семья.

Вот дедушка, Вот бабушка, Вот папочка, Вот мамочка, Вот деточка моя, А вот и вся семья. (Ф. Фребель) Поочередно пригибать пальчики к ладошке, начиная с большого, а со слов «А вот и вся семья» второй рукой охватывать весь кулачок.

Наш малыш.

Этот пальчик — дедушка, Этот пальчик — бабушка, Этот пальчик — папочка, Этот пальчик — мамочка, Этот пальчик — наш малыш. Согнуть пальцы в кулачок, затем по очереди разгибать их, начиная с большого пальца.

 Шалун.

Наша Маша варила кашу. Кашу сварила, малышей кормила: Этому дала, Этому дала, Этому дала, Этому дала, А этому не дала. Он много шалил. Свою тарелку разбил. На первые две строчки чертить пальцем круги по ладошке.На следующие четыре строчки загибать пальцы с приговариванием соответствующих слов. Со словами седьмой строчки пальцами другой руки брать мизинчик и слегка покачивать.

Качели.

Задрожали ветви елей. Мы в восторге от качелей. Мы летаем вверх и вниз, Вместе с нами веселись. (Т. Сикачева) Упражнение выполнять вначале правой, затем левой рукой, а далее — двумя руками.От запястья кисти рук с прямыми сомкнутыми пальцами поднимать вверх, а затем, слегка согнув пальцы, мягко опускать вниз.

Кисточка.

Мягкой кисточкой покрашу Стульчик, стол и кошку Машу. Соединить все подушечки пальцев руки и движениями пальцев и запястья раскачивать кисть справа налево и наоборот. Вправо — пальцы раздвигать. Влево — мягко соединять подушечки пальцев.

Веер.

Солнце светит очень ярко, И ребятам стало жарко. Достаем красивый веер — Пусть прохладою повеет. (Т. Сикачева) Соединить прямые пальцы рук. Расслабить руки от локтя, превратив их в большой веер, который обмахивает лицо ветерком.

Белка.

Сидит белка на тележке, Продает она орешки: Лисичке-сестричке, Воробью, синичке, Мишке толстопятому, Заиньке усатому... (Народная песенка) Поочередно разгибать все пальцы, начиная с большого.

Детки.

Раз-два-три-четыре-пять! Будем пальчики считать — Крепкие, дружные, Все такие нужные... (3. Александрова) Поднять кисть правой (левой) руки вверх, широко раздвинуть пальцы. Поочередно сгибать их в кулачок, начиная с большого. Тише, тише, не шумите, Наших деток не будите! Птички станут щебетать, Будут пальчики вставать. Раскачивать кулачок вверх-вниз по ритмике стихотворных строк, а на слово «вставать» — открыть кулачок, широко раздвинув пальцы. Упражнение выполнять вначале одной рукой, затем — второй, а в заключение — двумя руками.

Встали пальчики.

Этот пальчик хочет спать, Этот пальчик — прыг в кровать, Этот пальчик прикорнул, Этот пальчик уж заснул. Встали пальчики — «Ура!» В детский сад идти пора! (М. Кальцова) Поочередно пригибать пальцы к ладошке, начиная с мизинца. Затем большим пальцем касаться всех остальных — «будить». Одновременно с восклицанием «Ура!» кулачок разжать, широко расставив пальцы в стороны. На работу Большой палец встал один. Указательный — за ним. Средний будит безымянный. Тот поднял мизинчик малый. Встали братцы все — «Ура!» На работу им пора. Сжать пальцы в кулачок. Поочередно разгибать их, начиная с большого. А со слов «Встали братцы все...» — широко расставить пальцы в стороны.

За работу Ну-ка, братцы, за работу.

Покажи свою охоту. Большаку дрова рубить, Печи все тебе топить, А тебе воду носить, А тебе обед варить, А тебе посуду мыть. А потом всем песни петь, Песни петь да плясать, Наших деток забавлять. Поочередно разгибать пальцы, начиная с большого, а на слова «Песни петь да плясать» — энергично шевелить ими.

Пальчики.

Раз-два-три-четыре-пять — Вышли пальчики гулять. Раз-два-три-четыре-пять — В домик спрятались опять. Поочередно разгибать все пальцы, начиная с мизинца, затем сгибать их в том же порядке. Мы считаем Можно пальчики считать: Раз-два-три-четыре-пять. На другой руке — опять: Раз-два-три-четыре-пять. Поочередно разгибать пальцы правой (затем левой) руки, начиная с большого.

Утята.

Раз-два — шли утята. Три-четыре — за водой. А за ними плелся пятый, Позади бежал шестой. А седьмой от них отстал. А восьмой уже устал. А девятый всех догнал. А десятый испугался — Громко-громко запищал: — Пи-пи-пи — не пищи! — Мы тут рядом, поищи! Поочередно сгибать все пальцы правой (затем левой) руки, начиная с большого, а со звуков «Пи-пи-пи...» — ритмично сгибать и разгибать пальцы обеих рук.

Пальчики здороваются.

Я здороваюсь везде — Дома и на улице. Даже «здравствуй!» говорю Я соседской курице. Кончиком большого пальца правой руки поочередно касаться кончиков указательного, среднего, безымянного пальцев и мизинца. Проделать то же самое левой рукой.

Повстречал ежонка еж:

«Здравствуй, братец! Как живешь?» Одновременно кончиками больших пальцев правой и левой рук поочередно касаться кончиков указательных, средних, безымянных пальцев и мизинцев.

Здравствуй Здравствуй, солнце золотое!

Здравствуй, небо голубое! Здравствуй, вольный ветерок, Здравствуй, маленький дубок! Мы живем в одном краю — Всех я вас приветствую! (Т. Сикачева) Пальцами правой руки по очереди «здороваться» с пальцами левой руки, похлопывая друг друга кончиками.

Воздушные щелчки.

Во дворе у брата Бегали котята. Испугавшись щелчка, Разбежались кто куда. Кончик указательного пальца правой руки сильно вдавить в подушечку большого пальца. Остальные пальцы поднять вверх. Указательный палец резким движением вперед делает сильный щелчок в воздух (3 раза). По аналогии выполнять щелчки средним, безымянным пальцами и мизинцем.

Коготочки.

У кошкиной дочки На лапках коготочки. Ты их прятать не спеши, Пусть посмотрят малыши! Поджать подушечки пальцев правой руки к верхней части ладошки. Большой палец прижать к указательному. Произносить громко «мяу!» несколько раз. Можно продолжать игру со второй рукой. В заключение провести занятие двумя руками.

Жук.

Я веселый Майский жук. Знаю все Сады вокруг, Над лужайками Кружу, А зовут меня Жу-жу... (А. Береснев) Сжать кулачок. Указательный палец и мизинец развести в стороны («усы»). Шевелить «усами».

Комарик.

Не кусай, комарик злой! Я уже бегу домой. Сжать кулачок. Указательный палец выдвинуть вперед (это — «хоботок», которым «комарик» пытается «укусить» ребенка). Мизинец и большой пальцы, расслабив, опустить вниз (это — «лапки»).

Оса.

Оса села на цветок. Пьет она душистый сок. Вытянуть указательный палец правой руки и вращать им, затем то же самое — пальцем левой руки. Большой братец.

Покажи уменье другу, Покружись-ка ты по кругу! Четыре пальца правой руки (кроме большого) сжать в кулак. Большой палец поднять вверх и выполнять круговые движения.

Вертолет.

Быстро лопасти крути! Вертолет, лети, лети! Пальцы обеих рук (кроме указательных и больших) — в положении плетеной корзинки. Указательные пальцы выдвинуть вперед и соединить их подушечками (это — «хвост вертолета»). Большими пальцами выполнять совместные, быстрые круговые движения, как лопасти вертолета.

Человечек.

«Топ-топ-топ!» — топают ножки. Мальчик ходит по дорожке. Указательный и средний пальцы правой (затем левой) руки «ходят» по столу.

Дождик.

Дождик-дождик, Полно лить, Малых детушек Мочить! (Народная потешка) Подушечки правой (левой) руки прижать к столу. Попеременно постукивать ими по поверхности стола (как игра на пианино).

Коза рогатая.

Идет коза рогатая За малыми ребятами. — Кто кашку не ест, Молоко не пьет, Забодаю, забодаю!.. (Народная потешка) Пальцы рук поджать, только указательный и мизинец держать выпрямленными. Это — «коза». Со словами «Забодаю, забодаю!..» «козу» «напускать» на ребенка.

Зайчик.

Зайка серый скачет ловко В лапке у него морковка. Локтем опереться на стол, указательный и средний пальцы развести в стороны, остальные сжать в кулачок.

Улиточка.

У улитки-крошки Подрастают рожки. Научу ее ходить, Если будут ножки. Пальцы сжать в кулачок. Выдвинуть указательный палец и мизинец. Продвигаясь медленно вперед, «улит ка» шевелит «усиками».

Кольцо.

Выйду на крылечко, Вынесу колечко. Я его вместо игрушки Подарить хочу Валюшке. Большой и указательный пальцы соединить в кольцо, остальные развести в стороны.

Зайчик-кольцо.

Прыгнул заинька с крылечка И в траве нашел колечко. А колечко непростое — Блестит, словно золотое. Упражнение основано на переходе из одной позиции в другую: а) пальцы — в кулачок, выдвинуть указательный и средний пальцы и развести их в стороны; б) большой и указательный пальцы соединить в кольцо, остальные пальцы развести в стороны.

Очки.

— Что стряслось у тети Вали? — У нее очки пропали! Нет очков у тети Вали — Очевидно, их украли! (С. Михалков) Образовать два кружка из больших и указательных пальцев обеих рук, соединив их.

Стульчик.

«Стульчик» ты из рук сложи И детишкам покажи. Левую руку поднять вертикально вверх. Прямые пальцы плотно прижать друг к другу. Правую руку в положении кулачка прижать к левой ладошке большим пальцем к себе. Если упражнение выполняется легко, то можно менять положение рук попеременно па счет «раз», «два».

Флажок.

Горит на солнышке Флажок, Как будто я Огонь зажег. (А. Барто) Четыре прямых пальца правой руки (кроме большого) плотно прижать друг к другу. Отвести правую руку в сторону. Развернуть ее так, чтобы большой палец, оттянутый до отказа, оказался внизу.

Домик.

Дом мы строим Выше, выше! Есть окошки в нем И крыша. Создать угол-«крышу» пальцами обеих рук, соединив их подушечками под углом. Большие пальцы соединить по прямой линии. Получится треугольная «крыша» с «окном». Раздвинуть шире запястья, а локти прижать к туловищу. Получится «высокий дом».