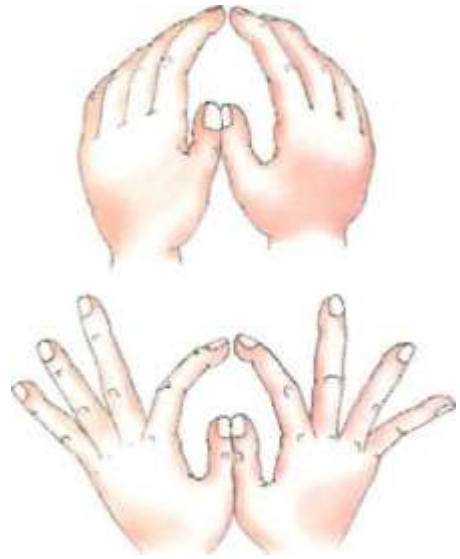


ІГРИ ТА ВПРАВИ

ДОБРИЙ ДЕНЬ

— Добрий день, добрий день, —
Пальчики сказали, — Ми сьогодні
всіх дітей Зранку привітали.

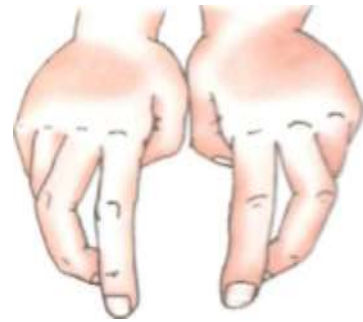
Пальці обох рук назустріч «кланяються», потім ритмічно на кожний склад з'єднуються з одноіменними пальцями рук.



КРОКИ

Ми крокуємо рівненько, Вище
ноги піднімай! Я — наліво, ти
— направо, А тепер
відпочивай.

*Кроки другим і третім пальцями
обох рук у різні сторони.*



СНІЖОК

Сніг-сніжок

Засипав поріжок.

Побігли ми погратися

У сніжки на лужок.

Пальцями рук немов присолювати, потім «бігти» пальцями та «ліпити» сніжки.



ПАВУК

Біжить по павутинню
Жвавенький павучок. Ось
мушку він побачив —
Потрапила в сачок!

Пальцями схрещених рук швидко «бігти» по столу, на останній рядок «схопити» мушку.



СЕСТРИЧКИ

Посварились дві сестрички,
Розійшлися хто куди. Ну, а
потім помирилися, Обнялися
— нема біди.

*Розвести долоні, доторкуючись
зап'ястями, потім переплести пальці.*



БАРАБАН

Барабаню, барабаню,
Барабаню цілий день.
Барабанщик я завзятий,
Знаю безліч я пісень.

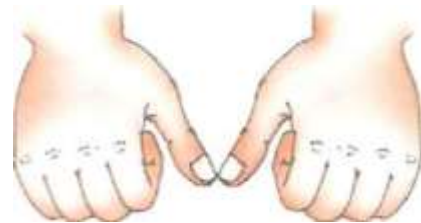
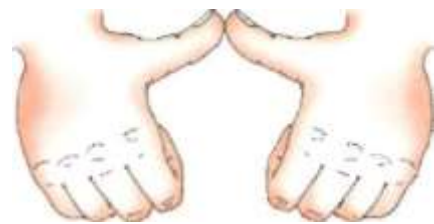
*Напруженими пальцями обох рук
барабанити по столу.*



СКАКАЛКА

На скакалці я стрибаю —
Вище всіх, краще всіх! Аж до
неба долітаю — І звучить
веселий сміх!

*Руки, стиснуті в кулачки, лежать
на столі, з'єднані кінчиками великих
пальців, роблять колові оберти.*



ЧЕРЕПАХА

Ось черепаха луки дісталась, Стежкою
разом з будинком повзгла. Раптом
маленька тваринка злякалась, Мить — і
нема: то вона вже сховалась.

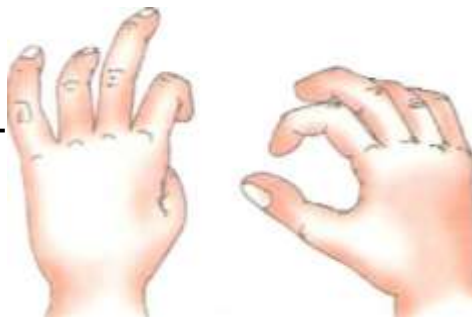
*Ліва долоня накриває тильний бік правої
руки. Перебираючи пальцями, «черепаха пов-
зе». На останньому рядку — «зупинилась»,
пальці «сховались».*



ЗМАГАННЯ

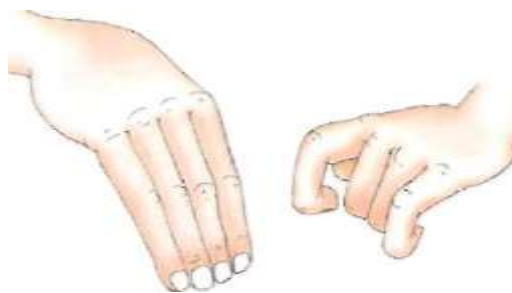
Позмагатись пальці хочуть: Хто скоріш
перебіжить. Другий — третій, другий —
третій, А великий ще лежить.

*Перебираючи чотирма пальцями по сто-
лу, просуватися вперед.*



КІШКИ — МИШКИ

Ця ручка — мишка,
Ця ручка — кішка.
Мишка лапками шкрябе
І скориночку гризе.
Це почула кішка
І біжить до мишки.
Мишка — шасть і вбігла в нірку,
Не пролізе кішка в дірку.

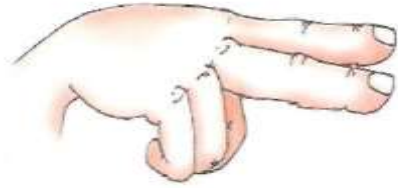


Витягнуті та зібрані пальці лівої руки — це мишка, а стиснутий кулачок з трохи висунутими вперед другим та п'ятим пальцями — це кішка. Рухи за текстом.

КОЗА

Я — коза рогата, Я — коза
багата, Можу всіх
перелякати, Якщо різки
виставлять.

*Другий і третій пальці виставлені
й похитуються, просуваючись уперед.*

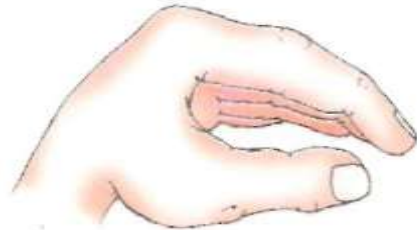


ГУСЕНЯТА

Ми ходили нині з татом
На пташиний двір.
Гусеняток там багато,
Як на небі зір.
Я б сама порахувала
Гусеняток всіх,
Тільки пальців дуже мало
На руках моїх.

В. Ладигець

*Витягнутими пальцями стукати
по великому пальцю, потім загинати
другим пальцем правої руки по черзі
пальці лівої руки.*



ГОРОБЦІ

Горобці малі стрибали,
На стежині гралися.
Враз знялися — полетіли,
Бо когось злякалися.

*«Підстрибувати» пальцями по сто-
лу, потім «літати», рухаючи всією ру-
кою.*



ГУСАК

Як злякав нас всіх гусак:
Зашипів страшенно, Та
за п'яти став кусать,
Довгу шию вигинать.

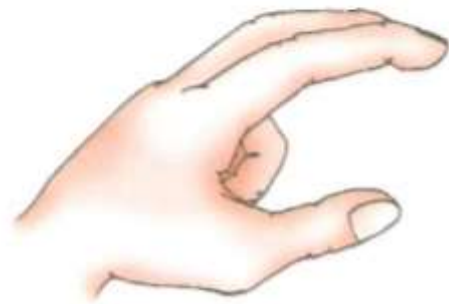
Рука, спираючись на лікті, стоїть вертикально. Кисть із витягнутими пальцями, немов голова гусака, рухається за текстом.



ЗАЙЧИК

Сірий зайчик пострибав,
Вушками почухав, Потім
зайчик задрімав, — Пісеньку
послухав.

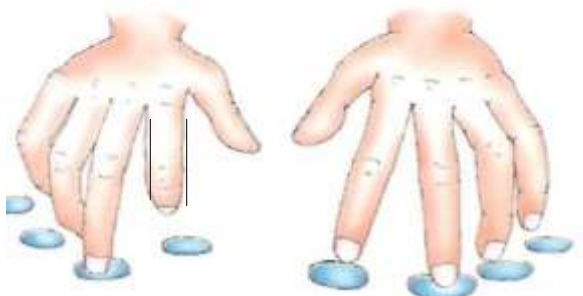
Другий і третій пальці трохи зігнуті, «стирчать» вгору, зап'ястя «скаче» по столу, потім другий палець тре по третьому, і, нарешті, вся долоня стає на ребро.



КРУЖЕЧКИ

Я крокую по кружечках — Раз,
два, три, чотири, п'ять. На
кружечки наступаю, Потім буду
їх збирать.

Кінчиками пальців обох рук по черзі натискати на п'ять паперових кружків, що розкладені на столі.



КВІТИ

Зранку всі чудові квіти
Весело розкрились і до
сонця потягнулись, і
росою вмились.

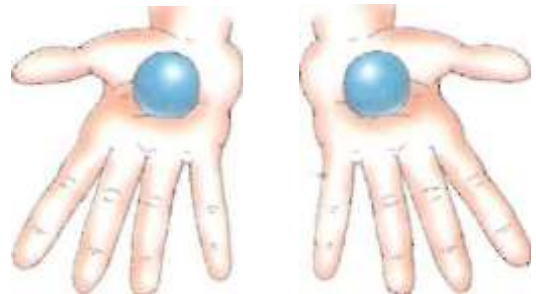
*Тильний бік долоні лежить на столі,
пальці зібрані в жменю, потім долоня
розкривається, пальці розходяться.*



М'ЯЧИК

М'ячик ручкою стискаю,
Відпускаю, натискаю. Буде
сильною рука, Ніби швидкая
ріка.

*Тенісний м'ячик лежить на долоні.
Рухи за текстом.*



ЗАМОК

Ой, який складний замок!
Треба відімкнути: Похитали,
потрусили, Ще й постукали —
й відкрили.

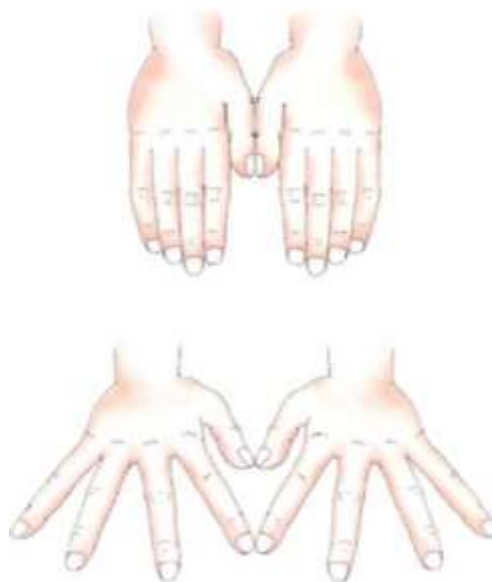
*Пальці переплетені в замку.
Похитувати долонями в різні
боки, потім трусити руками,
стукати зап'ястями, розчепити
долоні і показати.*



ГАРМОШКА

Антошко, Антошко, Неси свою гармошку: Швидко пальцями заграй, Кнопочки перебирай.

Пальці розкритої долоні лежать на столі, вони то сходяться, то розходяться. На останній рядок б'ють кінчиками пальців по столу.



ЧОВНИК

Ми на човнику гойдались, Раз — угору, раз — униз. Ми під мостом пропливали. Покатались — зупинись!

Вигнуті долоні тильним боком уверх розхитуються, потім перевертаються долонями догори і, нарешті, спокійно кладуться на стіл.



ГРИБ

З-під куща зайчик — стриб! Під кущем — білий гриб. Зайчик вухом поведе, Шапку гриба відгризе.

Другий і третій пальці правої руки трохи зігнуті, «стрибають».

Долоня лівої руки спирається на пальці правої — це гриб.

Рухи за текстом.



ХТО ЯК ПЕРЕСУВАЄТЬСЯ

По болоті чапля йде, Раз —
два, раз — два. Потім важко
слон ступа, Раз — два, раз —
два. Гусінь повзає маленька,
Просувається швиденько.

*Перший і другий палець
переступають, немов ноги чаплі.*

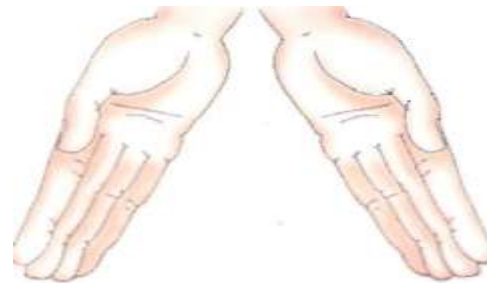
*Вони ж повільно «йдуть» на другій
фаланзі. Спираючись на кінчики паль-
ців та підтягуючи зап'ястя, долоня
плавню просувається вперед.*



ДЗЕРКАЛО

Ти у дзеркальце дивись, Рухи
всі повторюй. Пальці вгору —
пальці вниз, Раз — угору,
знову — вниз, В кулачки
збирайтесь, Потім
випрямляйтесь.

*Долоні рук на ребрі стоять
одна проти другої. Далі рухи за
текстом.*



НОЖИЦІ

Раз — два, раз — два,
Ножницями ріжу, Білі
смужечки паперу
Швидко я наріжу.

*Другим і третім пальцями обох
рук робити рухи, немов різати но-
жицями.*

