

## Упражнения для детей 2 младшей группы

### «Прилетели гули» русская народная потешка

Прилетели гули, гули-голубочки. Сели на головку, на головку дочке. Ты, моя дочка, помаша ладошкой. Кыш-кыш-кыш!	Махать руками, как крылышками. Положить руки на голову. Махать кистями рук, «прогоняя гулю»
--	---

### «Бабушка» И. Каплунова

Бабушка очки надела И внучаток разглядела.  -Тики-так, тики-так- Так ходики стучат. -Туки-так, туки-так- Так колеса стучат.  -Туки-ток, туки-ток- Так стучит молоток.	Соединить большой и указательный пальцы каждой руки отдельно в «колесико», приложить к глазам и посмотреть в «очки». Все пальцы собраны в кулачок, указательные пальцы поднять вверх и покачивать ими вправо-влево. Пальцы обеих рук широко раздвинуть, ладони прижать друг к другу, выполнять скользящие движения ладонями от себя, к себе, не отрывая их друг от друга. Сжать пальцы в кулаки и стучать кулачками друг о друга.
--	--

### «Платочки» И. Каплунова

Мы платочки постираем, Крепко-крепко их потрем. А потом повыжимаем, Очень крепко отожмем. А теперь мы все платочки Так встряхнем, так встряхнем. А теперь платки погладим, Мы погладим утюгом. А теперь платком помашем И с ним весело попляшем.	Пальцы сжаты в кулаки, тереть кулак о кулак. Выполнять движение «выжимаем белье».  Пальцы свободные, выполнять легкие движения кистями вверх-вниз. Выполнять движение «гладим белье» кулачком одной руки по ладони другой. Выполнять движение «фонарики».
---	--

### «Кот Мурлыка» И. Каплунова

Вот он кот Мурлыка ходит, Он все за мышкой бродит. Мышка, мышка, берегись, Смотри коту не попадись. «А-а-ам!»	Легкими, свободными кистями рук выполнять движение «кошечка». Погрозить пальчиком левой руки, затем правой. Сделать резкое движение пальцами обеих рук «кошечка» и сжать в кулаки.
---	--

### «Наша бабушка идет» И. Каплунова

Наша бабушка идет И корзиночку несет.  Села тихо в уголочек, Вяжет деточками чулочек.	Хлопать ладонями по коленям поочередно левой, правой рукой. Пальцы слегка расставить и соединить их с пальцами другой руки. Положить руки на колени. Выполнять движение, имитирующее вязание на
---	--

<p>Вдруг котята прибежали И клубочки подобрали. -Где же, где мои клубочки, Как же мне вязать чулочки?</p>	<p>спицах. Мягкими кистями рук выполнять движение «кошечка». Развести руки в стороны. Выполнять движение «вязание на спицах».</p>
---	---

### «Моя семья» И. Каплунова

<p>Этот пальчик-бабушка, Этот пальчик-дедушка, Этот пальчик-мамочка, Этот пальчик-папочка, А этот пальчик-я. А это- вся моя семья.</p>	<p>Указательным пальцем левой руки дотронуться до большого пальца правой руки. Указательным пальцем левой руки дотронуться до указательного пальца правой руки. Дотронуться до среднего пальца. Дотронуться до безымянного пальца. Дотронуться до мизинца. Выполнить движение «фонарики» или положить ладонь правой руки в ладонь левой и пожать ее. Выполнить это же упражнение, поменяв руки.</p>
--	---

### «Две тетери» русская народная потешка

<p>Как на нашем на лугу Стоит чашка творогу. Прилетели две тетери, Поклевали, Улетели.</p>	<p>Пальцы широко расставлены, легкие движения кистями, ладонями вниз. Пальцы прижать друг к другу и соединить руки так, чтобы получился большой круг, локти приподнять. Помахать кистями рук, как крыльями. Соединить большой и указательный пальцы на обеих руках «клюв». Помахать руками.</p>
--	---

### «Масленица»

<p>Положи блинок в ладошку: Угости мурлыку-кошку, Угости щенка Трезорку, Потом мальчика Егорку, Дай блиночек мамочке, Дай блиночек папочке.</p>	<p>Прочертить пальцем круг на ладошке. Загибать пальцы с проговариванием соответствующих слов.</p>
---	--

### «Идет коза рогатая» русская народная потешка

<p>Идет коза рогатая, Идет коза бодатая. Ножками топ-топ. Глазками хлоп-хлоп. -Кто кашу не ест, Кто молоко не пьет- Того забодаю, забодаю.</p>	<p>Средние и безымянные пальцы согнуты, большие их придерживают, указательные и мизинцы выпрямлены. Покачивать руками. Пальцы сжаты в кулаки, стучать кулачком по кулачку. Большой палец снизу, остальные пальцы прижаты друг к другу. Резким движением соединять большой палец с остальными пальцами. Погрозить указательным пальцем правой руки. Погрозить указательным пальцем левой руки. Выполнять первое движение – «коза».</p>
--	---

### «Уточка»

На волнах качаясь, Уточка плывет. То нырнет, то вынырнет- Лапками гребет.	Совершать плавные движения кистями обеих рук справа налево. Имитировать движения лапок утки в воде.
--	--

### «Листочки»

Ты весной видел чудо? Как из маленькой из почки Появляются листочки.	Сложить ручки в кулачок, затем разжать их.
--	--

### «Котик»

Гладим котика рукой. Выгнул спинку он дугой. Потянулся он, зевнул, Замурлыкал и заснул	Одной и другой рукой сделать расслабляющие упражнения для пальцев (гладим котика).
---	--

### «Качели»

Дети сели на качели, И качели вверх взлетели. Опустились плавно вниз. Ну-ка, с нами прокатись!	Упражнение выполнять вначале правой, затем левой рукой, далее - двумя руками. От запястья кисти рук с прямыми пальцами поднимать вверх, а затем, слегка согнув пальцы, мягко опускать вниз.
---	---

### «Щенок»

Крутит хвостиком щенок – Увидал в саду цветок.	Вытянуть указательный палец правой руки и вращать им, затем то же самое – пальцем левой руки.
---	---

### «Игра в прятки»

Прячься, Петенька, Прячься, Анечка, Прячься, Зиночка, Прячься, Манечка! Не найдет вас веселый мальчик, Хоть и самый большой он пальчик.	Поочередно сгибать все пальцы правой, затем левой руки, начиная с мизинца.
--	--

### «Дружные ребятки»

Здравствуй, Петенька! Здравствуй, Анечка! Здравствуй, Зиночка! Здравствуй, Манечка! Ах, и дружные ребятки, Поиграем вместе в прятки.	Пальцами правой руки по очереди «здороваться» с пальцами левой руки, похлопывая друг друга кончиками.
---	---

### «Ножки»

Вот бегут босые ножки Прямо к речке по дорожке.	Указательный и средний пальцы правой, затем левой руки «ходят» по столу.
--	--

### «Утро»

Светит солнышко в окошко. Под окошком дремлет кошка.	Ладони скрестить. Пальцы широко раздвинуть, образуя «солнышко и лучики».
---	--

### «Деревья»

Появились мы из почки – На ветру дрожат листочки.	Поднять обе руки ладонями к себе, широко расставить пальцы.
--	---

### «Качаем лодочку»

Мила в лодочке плывет, Песни весело поет.	Ладонь руки – вверх, сложить пальцы «лодочкой». Плавно совершать качающие движения руки влево - вправо.
--	---

### «Птичка»

На ладонь посадим птичку, Кормим милую синичку. Птичка зернышки клюет, Деткам песенку поет: «Тень, тень, потетень, Я летаю целый день». Ждут синичку пять птенцов – Голосистых молодцов. Детки в гнездышке сидят И, конечно, есть хотят.	Поставить руку локтем на стол. Пальцы сложить в виде клюва. Ритмично наклонять кисть к ладошке, имитируя движение, как птичка клюет зернышки.
---	---