**Пальчиковые игры для занятий дома**

**«Строим стенку**»

***Строим стенку,***

***Выше, выше,***

*Прямые ладони держим горизонтально перед собой (мизинец смотрит вниз,*

*большой палец — вверх, внутренняя поверхность обращена к груди), поочерёдно «нижнюю» ладонь кладём на «верхнюю», имитируя кирпичную кладку.*

***Добрались уже до крыши!***

*К моменту произнесения этих слов «стенка» должна «дорасти» примерно до глаз. Складываем из ладоней двухскатную крышу: конёк — соприкасающиеся кончики средних пальцев, скаты — ладони и предплечья.*

***Чья крыша выше?***

***Выше, выше, выше!***

*Сложенные руки тянутся вверх! Взрослые, следите, чтобы ваш позвоночник растягивался вслед за руками!*

***Прорубили мы окошко,***

***И дверку для кошки,***

***И дырочку для мышки:***

***— Пи-пи-пи-пи-пи!***

*Называемые отверстия изображаются большими и указательными пальцами: большой четырёхугольник, арка, маленькая круглая дырочка.*

*Строки про мышку произносятся тоненьким голоском.*

***«Квасим капусту»***

***Это что еще¸ за куст?***

*Стоя, руки перед грудью в «замке».*

***Это что еще¸ за хруст?***

***Куст «распружинился», подрос:***

*Руки соединены только основаниями ладоней и кончиками пальцев. Ладони*

*чуть-чуть поворачиваем во встречном направлении и при этом издаём хруст, как умеем (горлом, языком, щеками).*

*Детям очень нравится.*

***— Как же мне без хруста,***

***Если я — капуста?***

*Тут наша «капуста» вырастает и становится размером с кольцо из рук;*

*кончики пальцев соединены над головой.*

*В порядке разминки можно в этом положении проверить осанку и прочувствовать каждую мышцу спины.*

***Мы капусту рубим, рубим,***

*«Рубим капусту» на поверхности воображаемого стола рёбрами ладоней.*

*Взрослый за время произнесения этой строчки вполне может «порубить капусту» от одного края стола до другого и обратно (расстояние между краями примерно 60 см). Детям достаточно рубить на одном месте.*

***Мы капусту солим, солим,***

*Обе руки складывают щепотью и «солят». Если вы ещё и разминаетесь, можете «посолить» большую поверхность (руки движутся вперёд и назад).*

***Мы капусту мнем, мнем,***

*Сжимаем и разжимаем кулаки.*

***А морковку трём, трём,***

*Трём ладони друг о друга — для тренировки держите их на уровне груди и*

*нажимайте на них с силой. Это упражнение укрепляет грудь.*

***Пе-ре-ме-ши-ва-ем!***

*Перемешиваем — в горизонтальной плоскости.*

***В бочки плотно набиваем***

*Ладонь на ладонь, «уминаем» капусту, не наклоняясь, а сгибая и выпрямляя*

*локти — следите за грудными мышцами, если вы разминаетесь.*

***И в подвалы составляем.***

*Не меняя положение, глубоко наклоняемся и кладём на пол сложенные ладони.*

***Эх, вкусная капуста!***

*Выпрямляемся и гладим себя по животу.*