

ТЯНИ ХОЛСТЫ

Возьмите ребенка за ручки. Просуньте в еще зажатый кулачок малыша свой указательный палец, чтобы он крепко его обхватил. Сгибайте ручки ребенка в локтях, а затем попеременно вытягивайте их вперед, как бы боксируя невидимого противника или изображая подтягивание каната.

Выполняйте упражнение 2-3 раза

Тяни холсты, Холсты просты, Тяни, тяни, потягивай, Поперек, поперек, перекладывай.	Завершите упражнение обхватыванием.
Тоню тяну, Рыбу ловлю, Ловись, ловись, рыбка, Маленькая и большая!	(Разведите ручки малыша широко в стороны.)

ТРАВКА – МУРАВКА

Расслабленная, раскрытая ладонь ребенка лежит в руке взрослого. Поглаживайте ее легкими круговыми движениями, затем немножечко пощипайте, соберите ладошку в кулачок и начните читать потешку

Травка-муравка со сна поднялась,	Отогните и помассируйте от основания до самого кончика большой пальчик
Птица-синица за зерно взялась,	Отогните и помассируйте от основания до самого кончика указательный пальчик
Зайки — за капустку,	Отогните и помассируйте от основания до самого кончика средний пальчик
Мышки — за корку,	Отогните и помассируйте от основания до самого кончика безымянный пальчик
Детки — за молоко.	Отогните и помассируйте от основания до самого кончика мизинчик

Перейдите к занятию с другой ручкой.

ВЬЮШКИ

**Вьюшки, вьюшки,
Вьюшки вью,
Колотушки колочу,
Приколачиваю.**

В такт песенке легонько постукивайте кулачками ребенка друг о друга

Упражнение делают 2-4 раза или до тех пор, пока ребенок не проявляет неудовольствия.

БИЛИ ЛЁН

Проводится с ребенком тогда, когда он уже проснулся и расслабленный лежит в постели на животике

Били лён, били,	Осторожно постучите сжатыми в кулак руками по спинке
Топили, топили	Разотрите спинку ребенка широкими движениями от ягодиц вверх (повторите 5-7раз).
Колотили, колотили,	Ласково похлопайте по спинке (повторите 5-7раз).
Мяли, мяли,	Разомните спинку и ягодицы пальцами
Трепали, трепали,	Легонько потрясите за плечики
Белы скатерти ткали,	Почертите ребрами своих ладоней по спинке и ягодицам ребенка (повторите 5-7 раз).
На столы накрывали.	Нежно погладьте спинку ребенка широким движением от ягодиц вверх — тыльной стороной кисти, от плеч вниз — ладонью (повторите 5-7раз).

СОЛНЫШКО, КОЛОКОЛНЫШКО...

Солнышко, Колоколнышко,	<i>Начинайте с легких круговых движений по часовой стрелке по животу (спинке).</i>
Ты пораньше взойди, Нас пораньше разбуди:	<i>От центра животика (спинки) проведите кончиками пальцев вверх до груди, затем спуститесь вниз от плеча до кончиков пальцев</i>
Нам в поля бежать!	<i>Движения ладонями вниз от ягодич до пяточек</i>
Нам весну встречать!	<i>Если ребенок лежит на спине, приподнимите ножки и согните их в коленочках, прижмите к животу, затем распрямите, повторите 2-3 раза; если на животике, то переверните его на спинку и проделайте вышеописанное упражнение.</i>

Если он спит на спинке, то начинайте движения с животика, если малыш лежит на животике, — то со спинки.

КОГДА СОЛНЫШКО ВЗОЙДЁТ

Если малыш лежит на спинке, то начинайте движения с животика, если малыш лежит на животике, — то со спинки.

Когда солнышко взойдет,	<i>Медленно проведите раскрытой теплой ладонью по спинке (животу) ребенка снизу вверх: солнышко всходит</i>
Роса на землю упадет,	<i>Легонько постучите кончиками пальцев по спинке (животу) так, словно падают капли</i>
Пастух выйдет на лужок, Заиграет во рожок.	<i>Указательным и средним пальцами походите по спинке (животу) ребенка</i>
Хорошо пастух играет, Выговаривает:	<i>Раскрытой ладонью проведите по ручкам ребенка от плечика до кончиков пальцев, стряхивая сон</i>

КОГДА СОЛНЫШКО ВЗОЙДЁТ (продолжение)

«Вы гоните-ка скотину На широкую долину, На большую луговину».	<i>Раскрытой ладонью проведите по ручкам ребенка от кончиков пальцев до плечика и от плечиков к центру спинки (животика), затем от центра спинки (животика) по ножкам к кончикам пальчиков на ступнях</i>
Гонят девушки кудрявые,	<i>Круговыми движениями погладите ладошки</i>
Гонят бабы златоглавые,	<i>Ласково проведите рукой по голове ребенка</i>
Гонят малыши пузатые,	<i>Погладьте животик</i>
И мальчишки голопятые.	<i>Круговыми движениями погладите пяточки и стопочки</i>

НА УТРЕННЕЙ ЗАРЕ

На утренней на заре,	<i>Легкие круговые поглаживания по часовой стрелке по спине (животу).</i>
По весенней по росе,	<i>Постукивания кончиками пальцев по телу, словно падают капельки</i>
Перед восходом солнышка, Перед восходом красного,	<i>Плавные движения вверх от паховой области (ягодич) к шее</i>
Летала мелка пташечка, Быстрая ласточка, Сизая касаточка.	<i>Если ребенок лежит на спине — плавно поднимите и опустите руки 2-3 раза; если на животе, положите его на спинку и проделайте упражнение</i>

Если малыш лежит на спинке, то начинайте движения с животика, если малыш лежит на животике, — то со спинки.


РАННИМ-РАНО ПОУТРУ

Ранним-рано поутру Пастушок: ту-ру-ру-ру!	<i>Сложите руки в виде дудочки и подуйте</i>
А коровки в лад ему Затянули: «Му-му-му!» ,	<i>Поднесите ладони к макушке, соберите их в кулачки и выставьте вперед указательные пальчики — сделайте «рожки»</i>
Ты, коровушка, ступай, В чисто поле погуляй,	<i>Поставьте кулачки ребром на стол и постучите ими как копытцами</i>
А вернешься вечерком, Нас напоишь молочком.	<i>Обхватите ручками воображаемую кружку и поднесите ее ко рту</i>

ПАСТУШОК

Ранним утром пастушок 	<i>Указательный и большой пальчики как «человечки» идут по другой ладони. Поменяйте руки.</i>
Коз выводит на лужок, 	<i>Большой палец и мизинчик выпрямите. Средний и безымянный пальцы прижмите пальцем</i>
А на дудочке играет —	<i>Сложите руки в виде дудочки и подуйте</i>
Всех коровок собирает. 	<i>Указательный палец и мизинчик выпрямите. Средний и безымянный пальцы слегка прижмите большим пальцем к ладони</i>

АЛЁНКА-МАЛЁНКА

Аленка-маленка Быстра, весела: Воды наносила,	<i>Распрямите руки так, будто вы несете коромысло. Кисти напрягите, расслабьте, опустите вниз</i>
Сарафан дошила, 	<i>Пальцы соберите в кулачок, указательным пальцем делайте зигзагообразные движения — «иголка с ниткой».</i>
Носок довязала,	<i>Сложите пальцы обеих рук в кулачки, кончики указательного и большого пальцев соедините, затем получившиеся «круги» соедините между собой и, не расцепляя, ритмично то поднимайте, то опускать вверх «спицы».</i>

АЛЁНКА-МАЛЁНКА

(продолж.)

Ягод насобирала.	<i>Левую руку поднимите на уровне груди, кончиками пальцев коснитесь середины грудной клетки — замкните круг. Получилось лукошко. Правой рукой, собранной в щепоть, «складывайте в лукошко ягоды».</i>
Везде поспела — В радость ей дело.	<i>Ритмично похлопайте в ладоши.</i>