

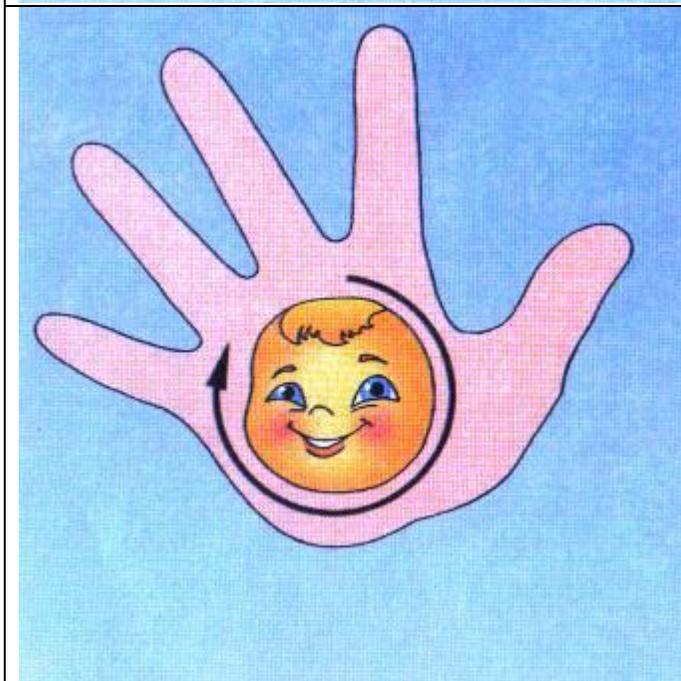
Ладонка – это солнышко,
А пальчики – лучи.
Поет о солнце скворушка,
Кричат о нем грачи.

Комплекс 1. Солнышко проснулось.

Упражнение 1.

Поглаживать левую ладонь пальцами правой руки. Поочередно поглаживать пальцы НАПРАВЛЕНИЕ ДВИЖЕНИЙ (НД) – от кончиков пальцев к основанию.

Сомкнуть пальцы и соединить их кончики с кончиком большого пальца («клюв закрыт»), затем сомкнутые пальцы немного приподнять, а большой палец – опустить («клюв открыт»).



Солнышко милое,
Поделись своей силою!
Просыпайтесь, лучики,
Согревайтесь, рученьки.

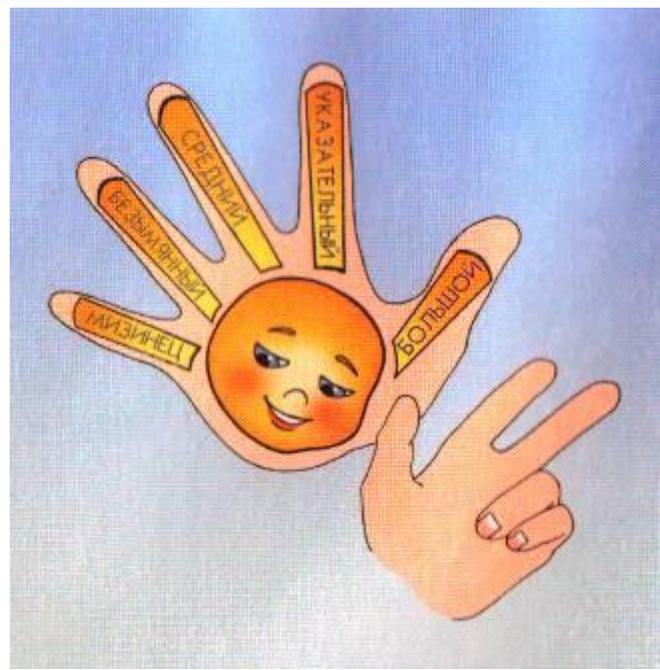
Комплекс 1. Солнышко проснулось.

Упражнение 2.

Поглаживать правую ладонь пальцами левой руки.

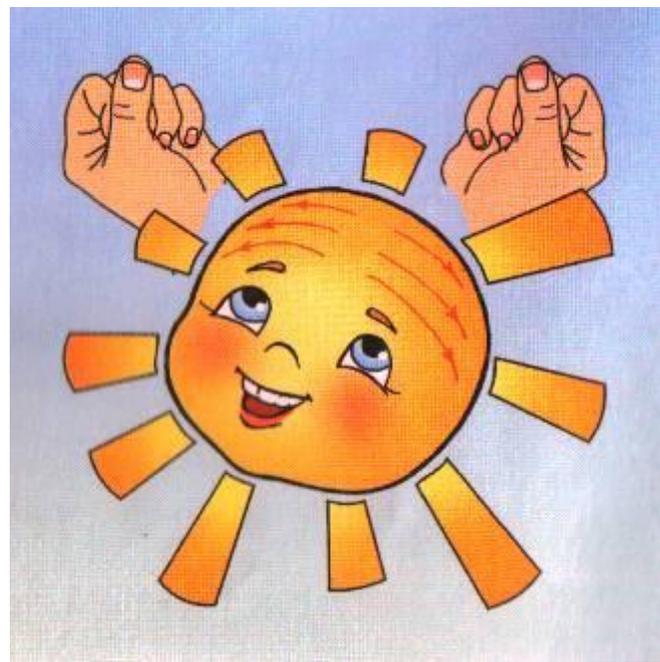
Поочередно растирать пальцы.

НД – от кончиков пальцев к основанию.



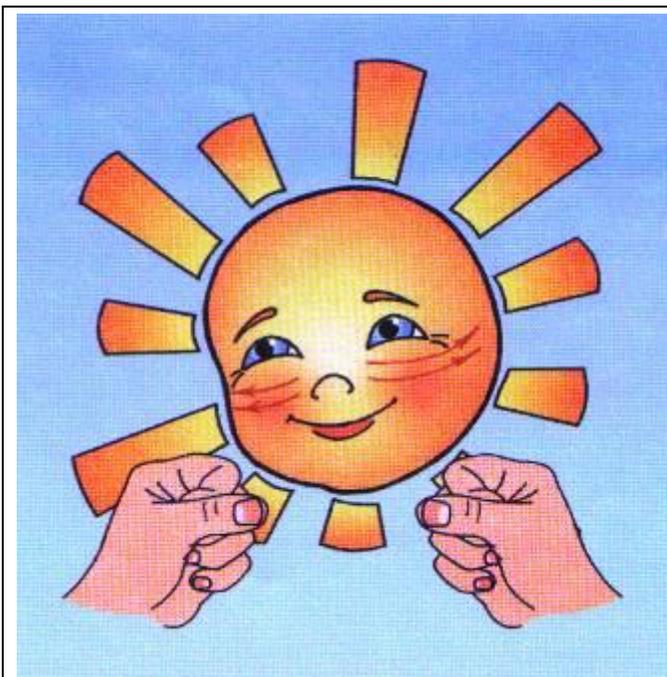
Пальцы-лучики проснулись,
Наклонились, потянулись,
Быстро встали на зарядку,
рассчитались по порядку.

*Комплекс 1. Солнышко проснулось.
Упражнение 3.
Сжимать пальцы в кулачки и разжимать их. Поочередно поглаживать и называть пальцы.
НД – от кончиков пальцев к основанию.*



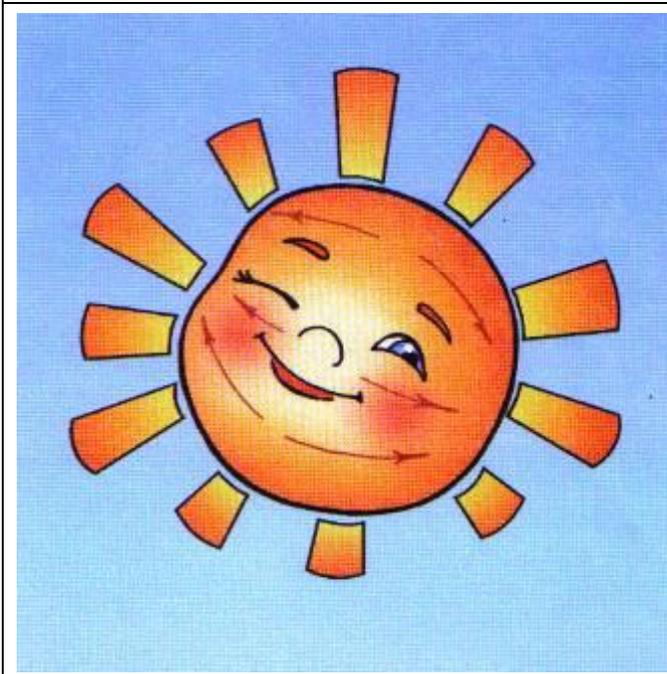
Солнышко проснулось,
Лобика коснулось,
Лучиками провело,
И погладило, и погладило.

*Комплекс 1. Солнышко проснулось.
Упражнение 4.
Сжимать пальцы в кулачки и разжимать их. Проводить пальчиками обеих рук по лбу.
НД – от середины лба к верхней части ушей.*



Солнышко проснулось,
К щечкам прикоснулось,
Лучиками провело,
И погладило, и погладило.

*Комплекс 1. Солнышко проснулось.
Упражнение 5.
Сжимать пальцы в кулачки и разжимать их. Проводить пальчиками обеих рук по щекам.
НД – от носа к средней части ушей.*



Солнце личико согрело.
Потеплело, потеплело.
Наши ручки потянулись,
Наши губки улыбнулись.

*Комплекс 1. Солнышко проснулось.
Упражнение 6.
Поглаживающие движения.
НД – от середины лба к верхней части ушей, от носа к средней части ушей, от середины подбородка к нижней части ушей. Потянуться руками вверх, улыбнуться.*



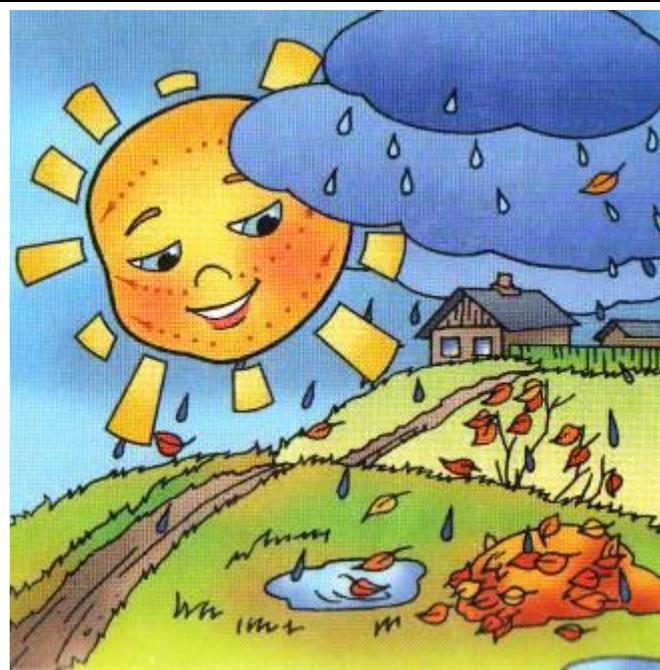
Если солнце пригревает,
В небе ласточка летает,
Стало сухо и тепло –
Значит, лето к нам пришло.

Комплекс 2. Времена года.

Упражнение 1.

Поглаживающие движения.

НД – от середины лба к верхней части ушей, от носа к средней части ушей, от середины подбородка к нижней части ушей.



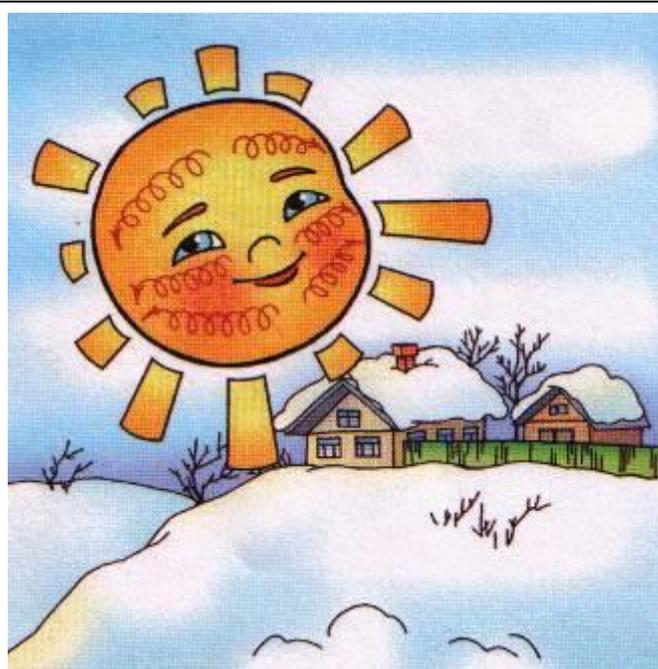
Если дождь стучит по крыше
То сильней, то тише, тише,
Землю всю листва укрыла –
Значит, осень наступила.

Комплекс 2. Времена года.

Упражнение 2.

Постукивающие движения.

НД – от середины лба к верхней части ушей, от носа к средней части ушей, от середины подбородка к нижней части ушей.



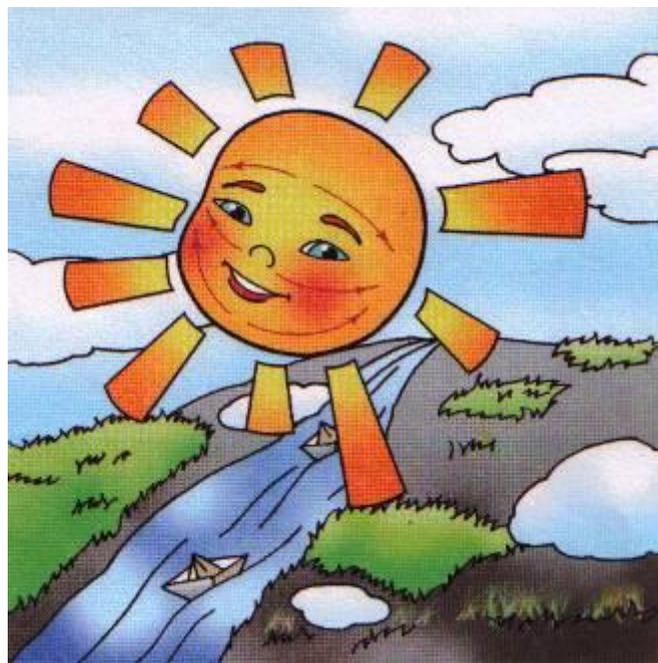
Если вьюга и пурга
Намели вокруг снега
И укутали дома –
Значит, к нам пришла зима.

Комплекс 2. Времена года.

Упражнение 3.

Спиралевидные движения.

НД – от середины лба к верхней части ушей, от носа к средней части ушей, от середины подбородка к нижней части ушей.



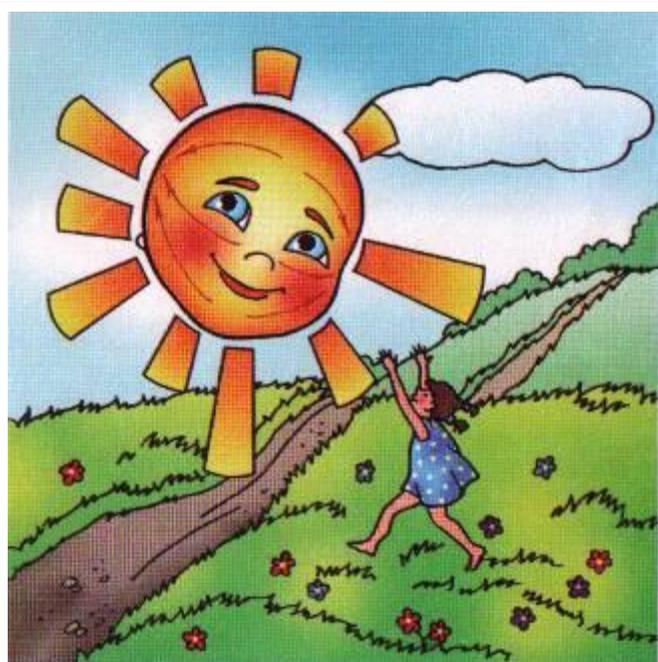
Если тает снег и лёд,
Ручеёк журчит, поёт,
Мишке стало не до сна –
Значит, к нам пришла весна.

Комплекс 2. Времена года.

Упражнение 4.

Поглаживающие движения.

НД – от середины лба к верхней части ушей, от носа к средней части ушей, от середины подбородка к нижней части ушей.



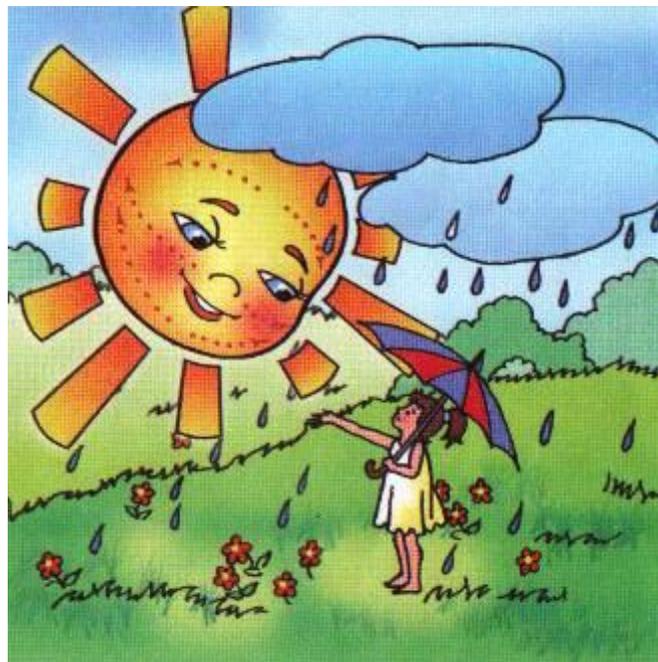
Лето, лето, лето!
Летом много света.
Солнце светит ярко,
Стало очень жарко.

Комплекс 3. Лето.

Упражнение 1.

Поглаживающие движения.

НД – от середины лба к верхней части ушей, от носа к средней части ушей, от середины подбородка к нижней части ушей.



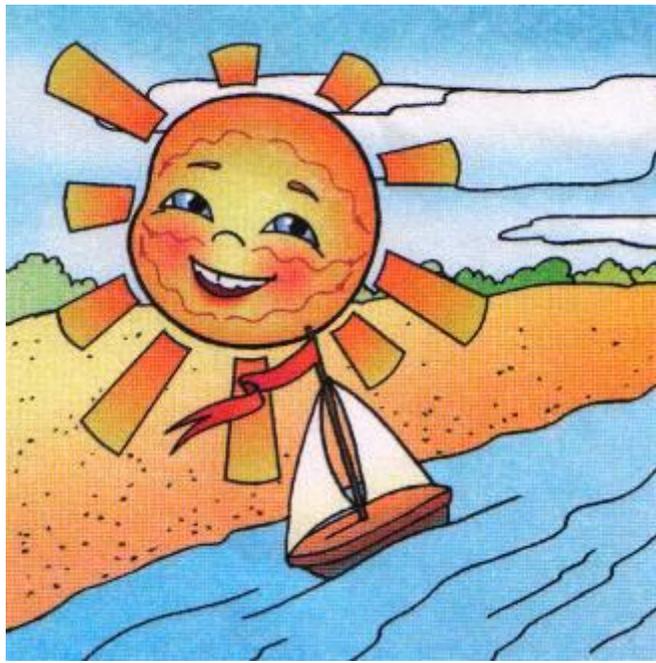
Лето, лето, лето!
Тёплый дождик, где ты?
Погоуляем под дождем
И, быть может, подрастем.

Комплекс 3. Лето.

Упражнение 2.

Постукивающие движения.

НД – от середины лба к верхней части ушей, от носа к средней части ушей, от середины подбородка к нижней части ушей.



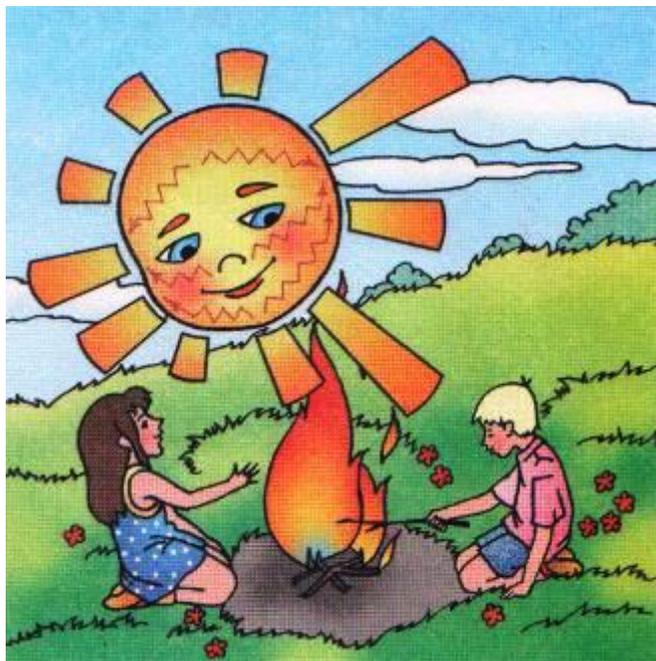
В тёплый солнечный денек
Прилетел к нам ветерок,
Стал волною он играть,
Нашу лодочку качать.

Комплекс 3. Лето.

Упражнение 3.

Волнообразные движения.

НД – от середины лба к верхней части ушей, от носа к средней части ушей, от середины подбородка к нижней части ушей.



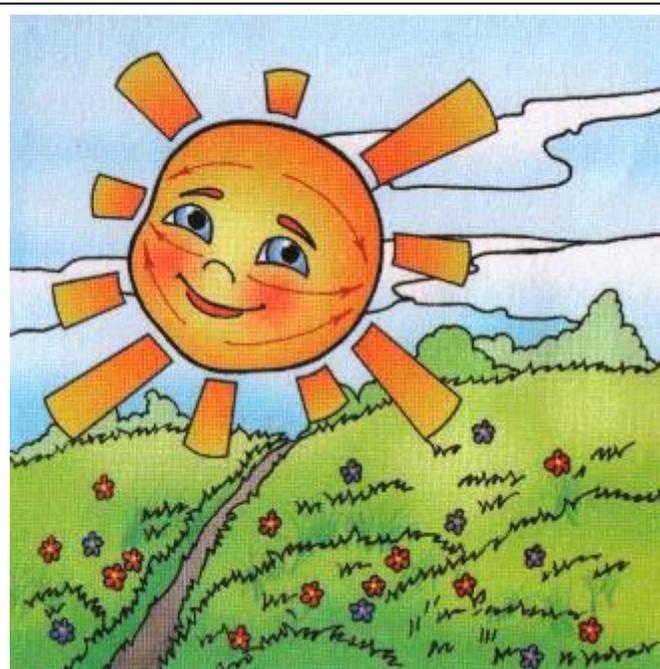
Подари нам, лето,
Солнечного света,
Тёплую погоду,
Дальние походы.

Комплекс 3. Лето.

Упражнение 4.

Зигзагообразные движения.

НД – от середины лба к верхней части ушей, от носа к средней части ушей, от середины подбородка к нижней части ушей.



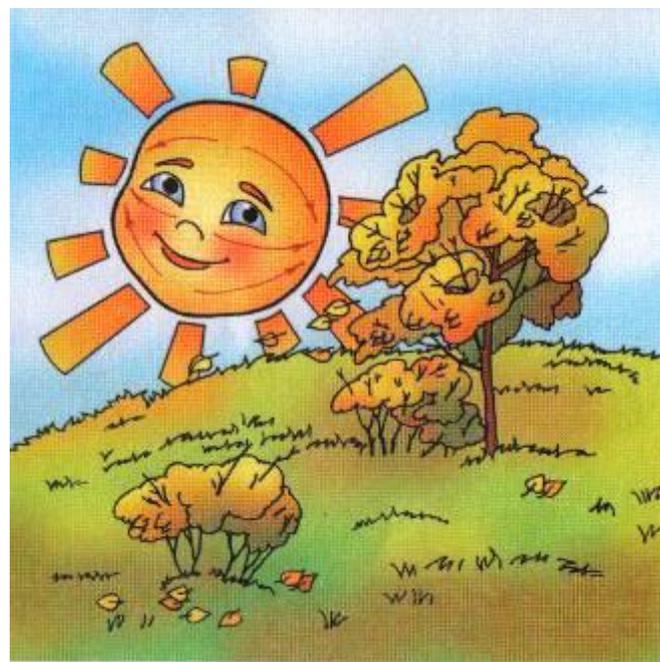
Лето, лето, лето!
Солнышком согреты
И деревья, и кусты,
И душистые цветы.

Комплекс 3. Лето.

Упражнение 5.

Поглаживающие движения.

НД – от середины лба к верхней части ушей, от носа к средней части ушей, от середины подбородка к нижней части ушей.



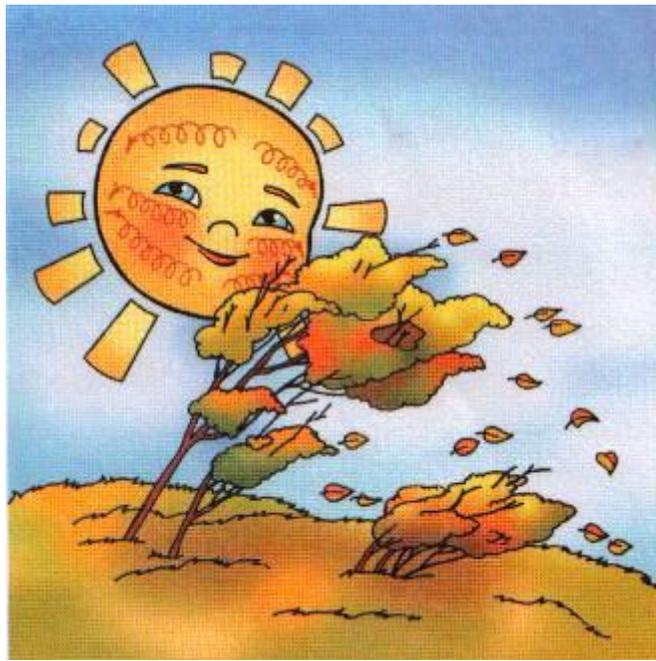
Осень в гости к нам пришла,
Краски яркие взяла.
Стала желтою трава,
Разноцветною листва.

Комплекс 4. Осень.

Упражнение 1.

Поглаживающие движения.

НД – от середины лба к верхней части ушей, от носа к средней части ушей, от середины подбородка к нижней части ушей.



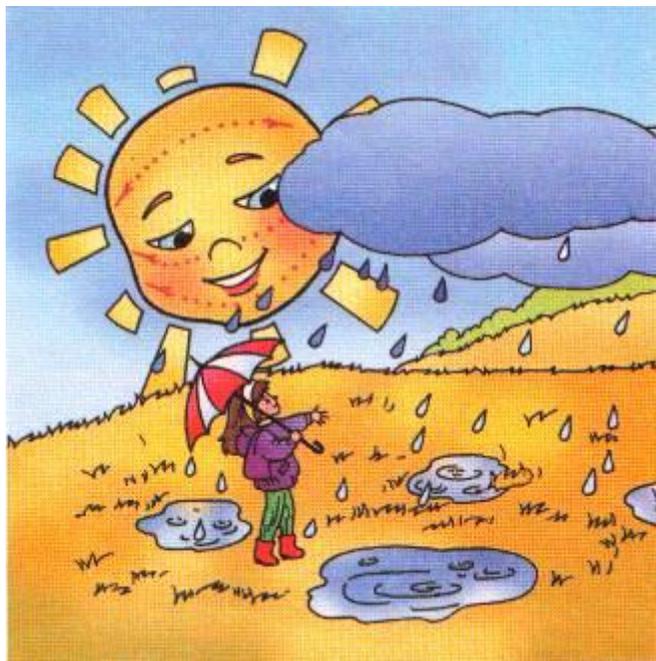
Осень в гости к нам пришла,
Сильный ветер принесла.
Листья пёстрые лётят...
Осень любит листопад!

Комплекс 4. Осень.

Упражнение 2.

Спиралевидные движения.

НД – от середины лба к верхней части ушей, от носа к средней части ушей, от середины подбородка к нижней части ушей.



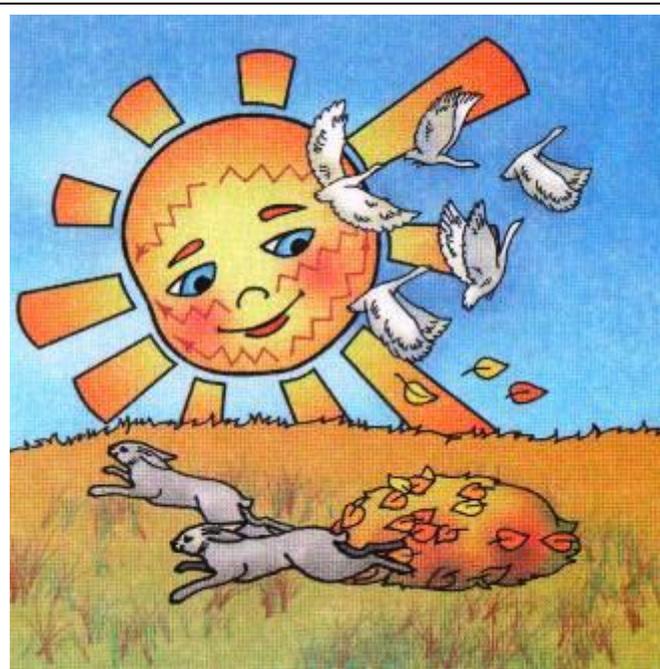
Осень в гости к нам пришла,
Дождь с собою принесла.
Мелкий дождик моросит,
У деревьев грустный вид.

Комплекс 4. Осень.

Упражнение 3.

Постукивающие движения.

НД – от середины лба к верхней части ушей, от носа к средней части ушей, от середины подбородка к нижней части ушей.



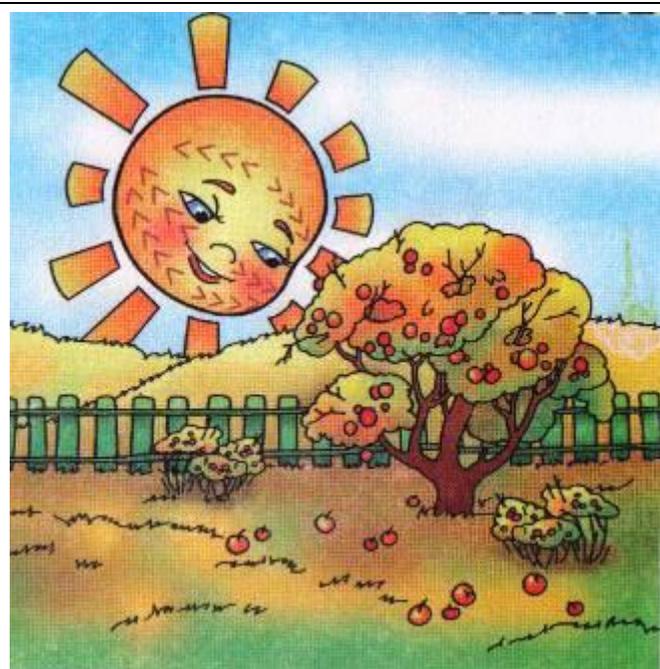
Осень в гости к нам пришла,
Птичек в стаи собрала:
«Стало холодно вокруг,
Вам пора лететь на юг!»

Комплекс 4. Осень.

Упражнение 4.

Зигзагообразные движения.

НД – от середины лба к верхней части ушей, от носа к средней части ушей, от середины подбородка к нижней части ушей.



Осень в гости к нам пришла,
В огород нас позвала.
Не ленись, да поспевай,
Собирай-ка урожай.

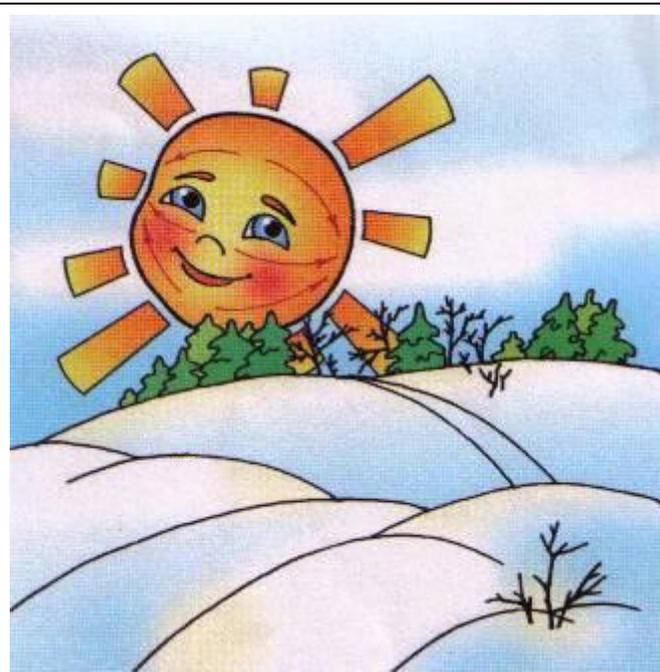
Комплекс 4. Осень.

Упражнение 5.

Пощипывающие движения.

НД – от середины лба к верхней части ушей, от носа к средней части ушей, от середины подбородка к нижней части ушей.

Повторение 1 упражнения из комплекса 4.



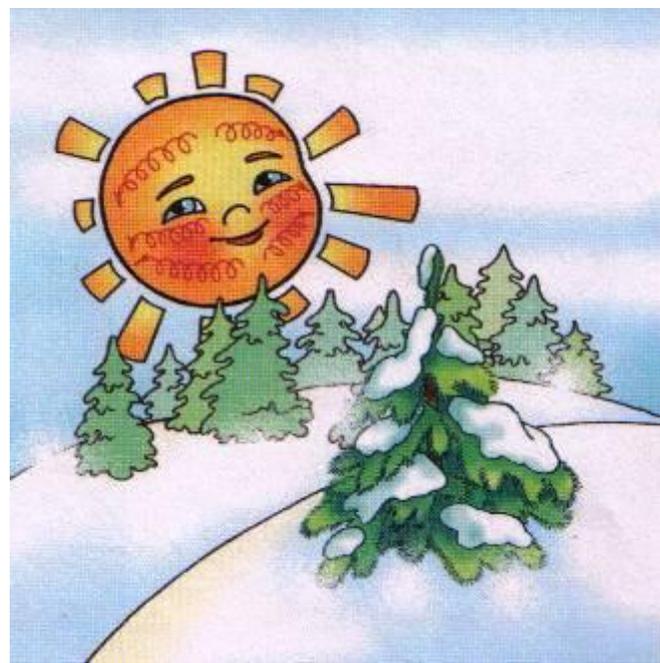
Смотрят дети из окна:
По дорожке ледяной
В гости к ним идет зима
В белой шубке меховой.

Комплекс 5. Зима.

Упражнение 1.

Поглаживающие движения.

НД – от середины лба к верхней части ушей, от носа к средней части ушей, от середины подбородка к нижней части ушей.



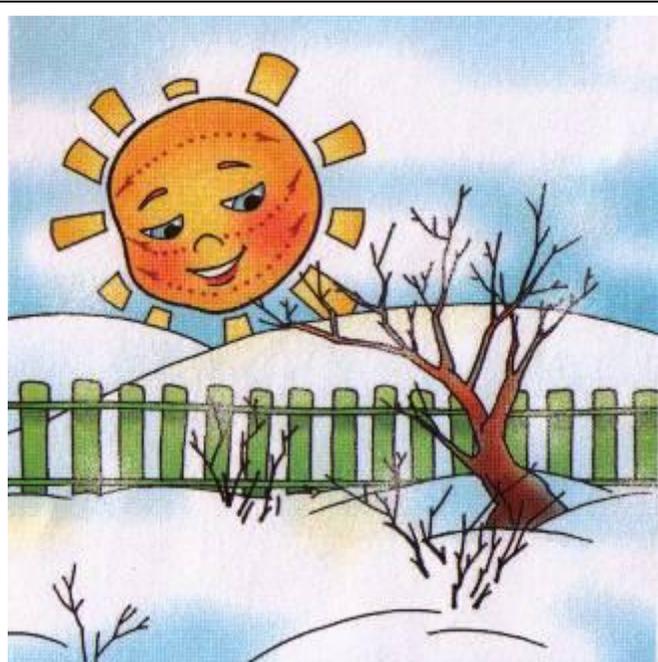
Белая метелица
По дорогам стелется,
Закружилась над землей,
Затянула небо мглой.

Комплекс 5. Зима.

Упражнение 2.

Спиралевидные движения.

НД – от середины лба к верхней части ушей, от носа к средней части ушей, от середины подбородка к нижней части ушей.



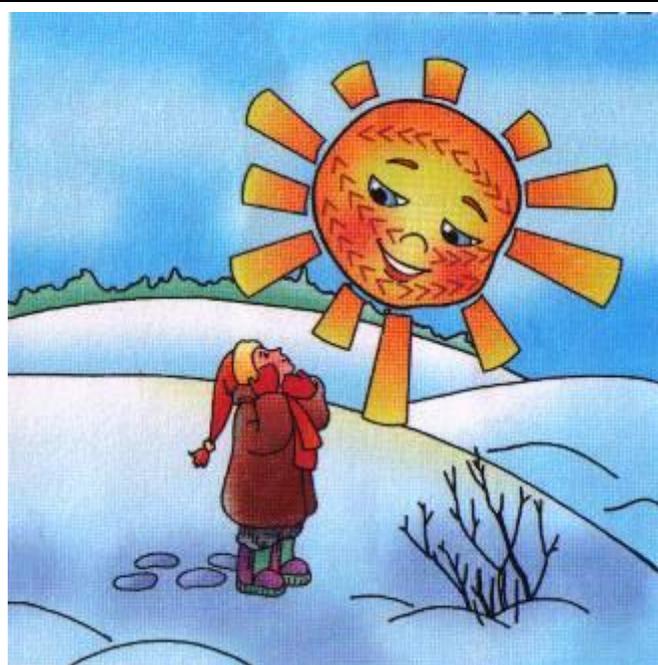
За снежинками снежинки
Тихо кружатся, летят.
Укрывает все тропинки
Покрывалом снегопад.

Комплекс 5. Зима.

Упражнение 3.

Легкие постукивающие движения.

НД – от середины лба к верхней части ушей, от носа к средней части ушей, от середины подбородка к нижней части ушей.



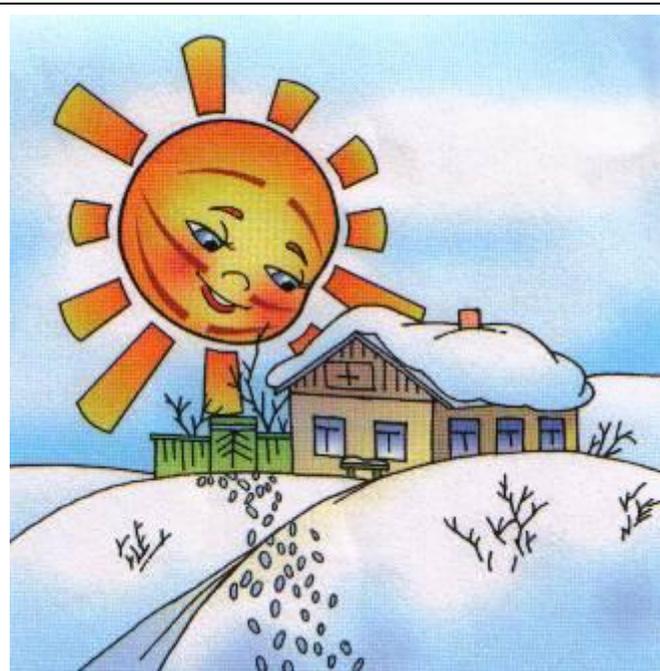
На ветвях развесил иней
Ночью Дедушка Мороз.
Он сегодня очень сильный –
Щиплет щёки, лоб и нос.

Комплекс 5. Зима.

Упражнение 4.

Пощипывающие движения.

НД – от середины лба к верхней части ушей, от носа к средней части ушей, от середины подбородка к нижней части ушей.



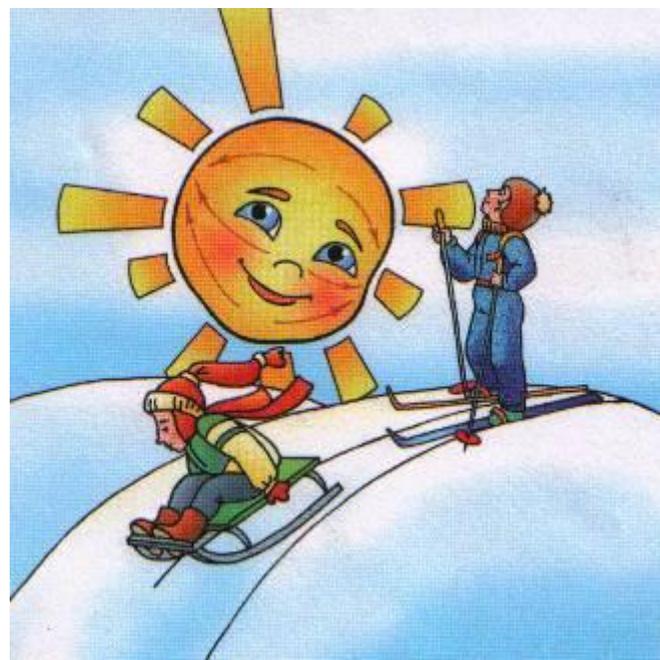
Побежим домой скорей.
Не догонит нас Мороз!
Рукавичкой посильней
Разотрём мы щеки, нос.

Комплекс 5. Зима.

Упражнение 5.

Растирающие движения.

НД – от середины лба к верхней части ушей, от носа к средней части ушей, от середины подбородка к нижней части ушей.



Завтра снова будем мчаться
На коньках и на санях
И на лыжах с гор кататься –
Ведь зима у нас в гостях!

Комплекс 5. Зима.

Упражнение 6.

Поглаживающие движения.

НД – от середины лба к верхней части ушей, от носа к средней части ушей, от середины подбородка к нижней части ушей.



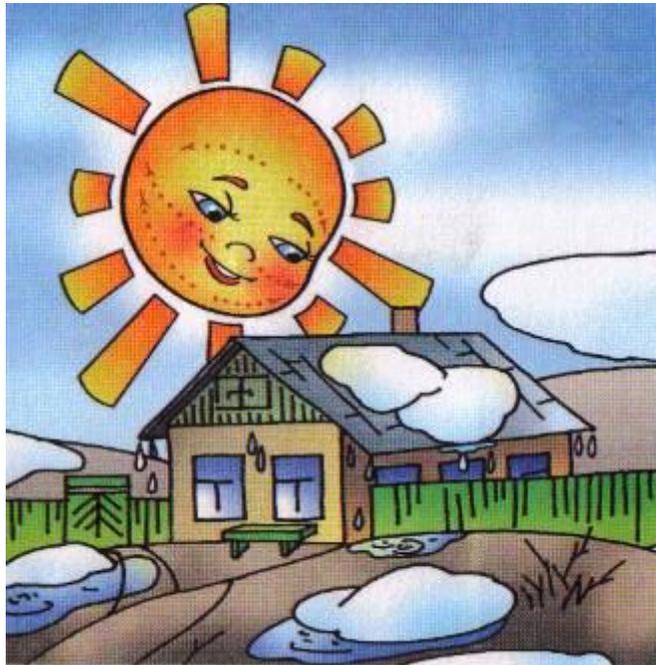
Мы весну встречаем
С первыми ручьями.
Они весело бегут,
Звонко песенку поют.

Комплекс 6. Весна.

Упражнение 1.

Поглаживающие движения.

НД – от середины лба к верхней части ушей, от носа к средней части ушей, от середины подбородка к нижней части ушей.



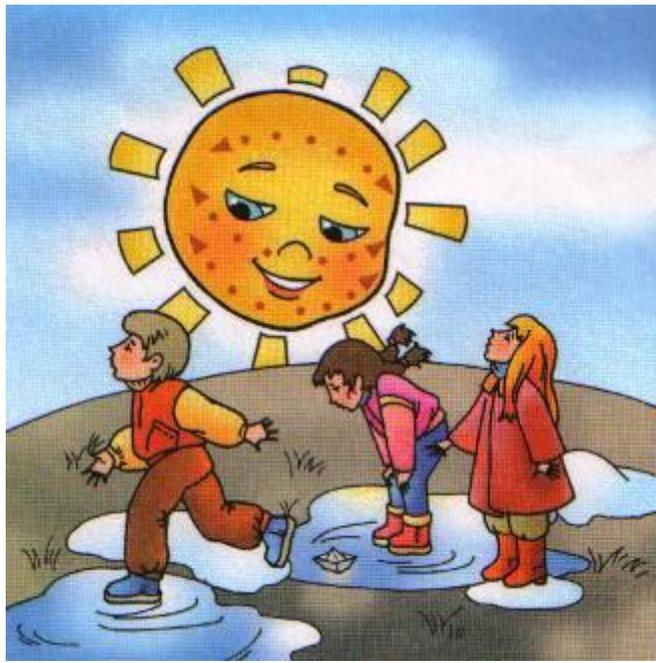
Первые капли
В полдень зазвенели.
Стал мороз весной слаб,
Снегу жарко: кап, кап, кап.

Комплекс 6. Весна.

Упражнение 2.

Постукивающие движения.

НД – от середины лба к верхней части ушей, от носа к средней части ушей, от середины подбородка к нижней части ушей.



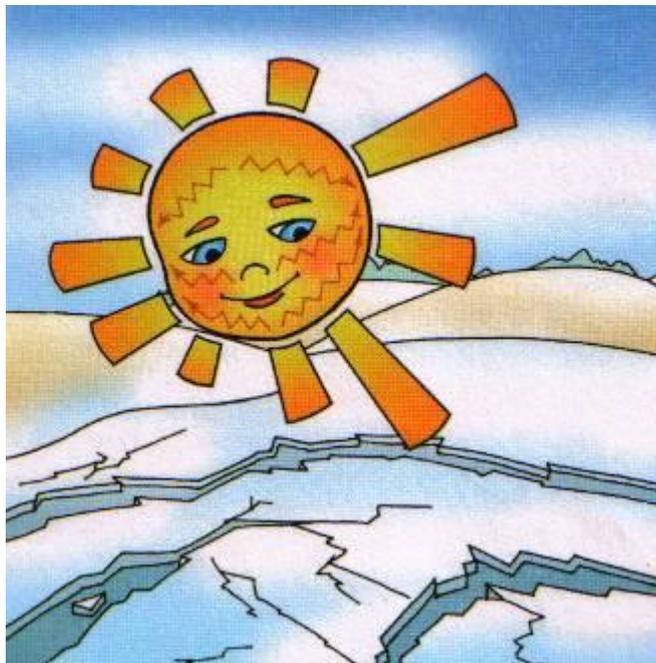
Шлёпаем по лужам
После зимней стужи.
Каждый год весной потоп.
Под ногами: шлёп, шлёп, шлёп.

Комплекс 6. Весна.

Упражнение 3.

Похлопывающие движения.

НД – от середины лба к верхней части ушей, от носа к средней части ушей, от середины подбородка к нижней части ушей.



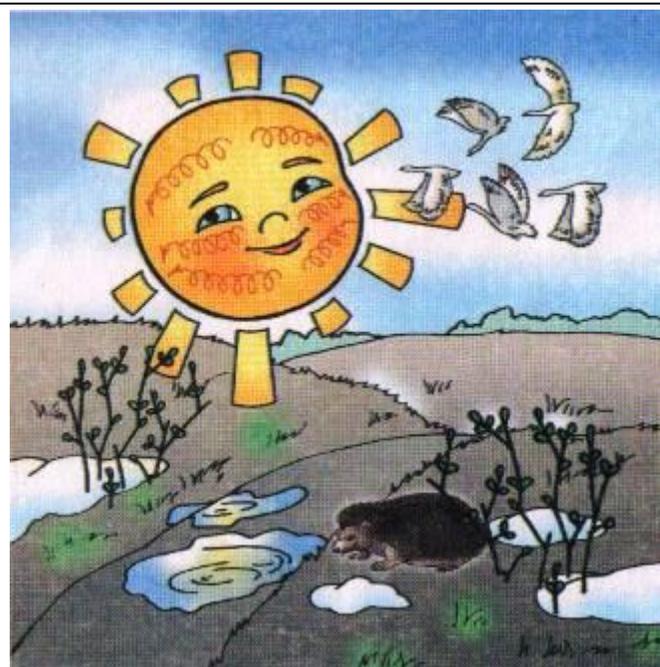
Льдинки звонкие разбились
И поплыли по реке,
И сережки распушились
На осине и ольхе.

Комплекс 6. Весна.

Упражнение 4.

Зигзагообразные движения.

НД – от середины лба к верхней части ушей, от носа к средней части ушей, от середины подбородка к нижней части ушей.



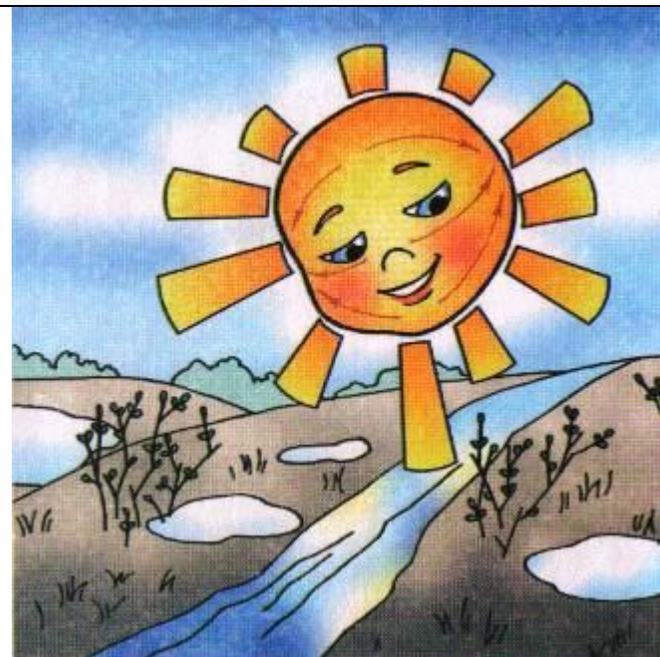
Обогрела всех весна,
Пробудился лес от сна.
Все, кто спал, весной проснулись.
Птицы с юга к нам вернулись.

Комплекс 6. Весна.

Упражнение 5.

Спиралевидные движения.

НД – от середины лба к верхней части ушей, от носа к средней части ушей, от середины подбородка к нижней части ушей.



Землю солнышко согрело,
И трава зазеленела.
День весенний стал длиннее,
Небо ярче и синее.

Комплекс 6. Весна.

Упражнение 6.

Поглаживающие движения.

НД – от середины лба к верхней части ушей, от носа к средней части ушей, от середины подбородка к нижней части ушей.