

## УПРАЖНЕНИЯ ПО МЕТОДИКЕ «РАССКАЖИ СТИХИ РУКАМИ»

### Ученые мартышки

Две проказницы мартышки

Полистать любили книжки.

Потрясти их, полистать  
И как будто почитать.

Ловко принялись за дело

И очки они надели.

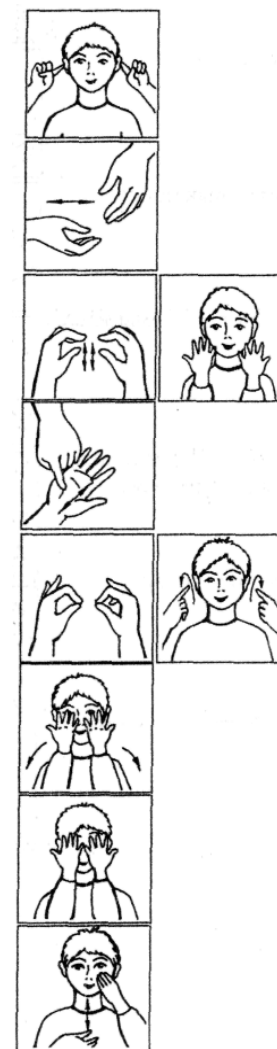
К носу книжку поднесли,  
Вдруг подальше отвели.

Ничего в очках не видно.

И мартышкам так обидно!



### Мы — шоферы



Едем, едем на машине,

## Вкусный арбуз

Нажимаем на педаль.

Газ включаем, выключаем,

Смотрим пристально мы вдаль

Дворники счищают капли.  
Вправо, влево. Чистота!

Волосы ерошит ветер.

Мы шоферы — хоть куда!

Мы большой арбуз купили

И домой скорей пошли.

Там его мы долго мыли,

Обтирали, как могли,

Разрезали вдоль полосок,

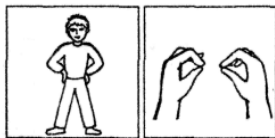
А потом и поперек.

По рукам и подбородку

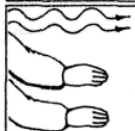
Сладкий сок арбузный тек.

## Смелый капитан

Я на мостике стою  
И бинокль в руках держу.



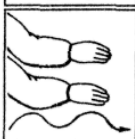
Волны плещутся слегка,



Качка тихая пока.



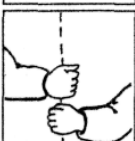
Волны сильными вдруг стали,



И от качки все упали.



За канат держусь я крепко,



Вдруг сорвало ветром кепку.



Я ловить рукою стал,



Чуть с мосточка не упал.



## Не хотим мы больше спать

Мы проснулись рано утром,

Потянулись бодро, шумно.

Чтобы сон ушел, зевнули,  
Головой слегка тряхнули.

Разбудил нас бег на месте.

К ванне побежали вместе.

Умывались и плескались,  
Зубы вычистить пытались.

Причесались аккуратно,

Приоделись все опрятно.

Не хотим мы больше спать.  
Будем весело играть!

## Мои умелые руки

Мои руки — это волны  
Ветер гонит их вперед.



Мои руки — крылья чаек.  
Небо их к себе зовет.



Мои руки — рыбки в море.  
Плавают туда-сюда.



Мои руки — это крабы.  
Разбежались кто куда.



Спустимся на дно морское.



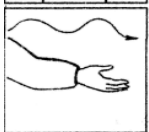
Там кораллы разрослись,



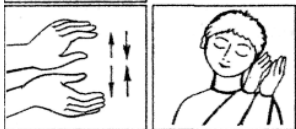
Водоросли все сплелись.  
Очень все на дне красиво!  
Вот проплыл конек игривый.  
(Дети делают подскоки.)



Как змея, ползет мурена,



И акула отдыхает.



Снится море ей, наверно.

## Радость

Я и ты — все это мы.

И вокруг ты посмотри:

Солнце светит, дождь идет,

В роще соловей поет,

Козлик скачет на лугу,

Скачет в радугу-дугу.

## Лестница

Вверх по лестнице идем  
И от всех не отстаем.



На площадке отдохнули



И к перилам мы прильнули.



Так залезли высоко!



Вниз смотреть нам нелегко.



За перила ухватились,



Смело с лестницы спустились.



## Я все умею

Кудри гребнем расчешу,



Косу туго заплету



И со звездочкой заколку



Я на челку приколю.

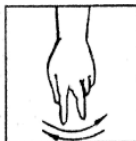


Гольфы подтяну струной.  
(Наклоняются, изображают  
подтягивание гольфов.)  
Ну-ка, полюбуйтесь мной!



## В лес за грибами

За грибами в лес пошли,



Много там грибов нашли.



Встретили косого зайку,



Убежал от нас зазнайка.



Мишка ел в кустах малину



И отдал нам половину.



Дятел тукал — тук да тук.



Раздавался громкий стук.

## Сосулька

Вниз головой висит сосулька.



От солнца насморк у нее.



То от тепла она заплачет,



То платьице ушьет свое.



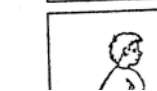
Придет мороз, и закалеет,



Немного за ночь подрастет,



Окрепнет телом, потолстеет,



Тяжелой станет, упадет.

## Станем мы деревьями

Станем мы деревьями  
Сильными, большими.

Ноги — это корни.  
Их расставим шире.

Чтоб держали дерево,  
Падать не давали,

Из глубин далеких  
Воду добывали.

Тело наше — ствол могучий.

Он чуть-чуть качается

И своей верхушкой острой

В небо упирается.



Наши руки — это ветви.

Крону вместе образуют.

Вместе им совсем не страшно,

Когда ветры сильно дуют.

Пальцы — веточками будут.

Листья закрывают их.

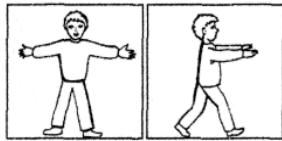
Как придет за летом осень,

Разлетятся листья вмиг.

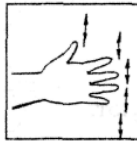
Тогда шалить он перестал,  
И лес спокойным снова стал.

### Проказник ветер

Проказник ветер прилетел,



Густой листвой зашелестел.



Подул немного посильней  
И ветки закачал скорей.



Совсем плутишка разошелся  
И по стволам уже прошелся.



Тут закачался целый лес.



Не видно стало и небес.

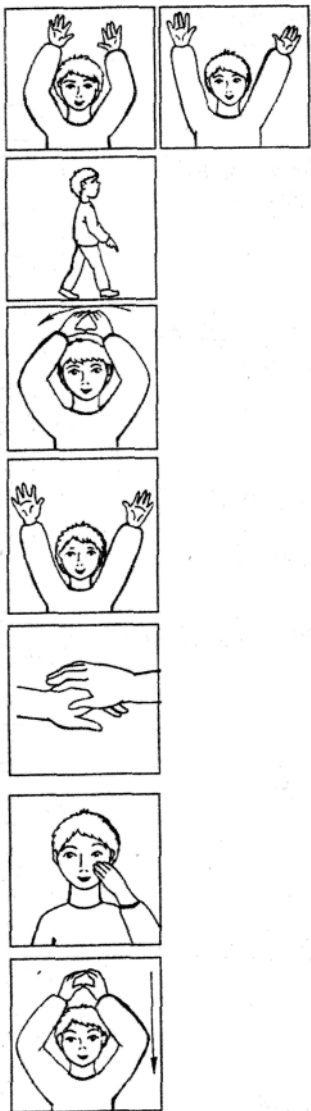


Скрипят, качаются деревья  
И ветру действуют на нервы.



### Заботливое солнце





Утром солнышко восходит высоко,

Вечером заходит глубоко.

Днем гуляет по небу оно,

Согревает всех, лучи раскинув широко.

Гладит ласково листочки и цветы,

Людам золотит и щеки, и носы.

День прошел, и с неба на покой  
Солнца шар садится за горой.

### Рыбка плавала в пруду

Рыбка плавала в пруду,  
Хвостиком виляла.



Корм глотала на ходу,  
Ротик открывала.

Лягушонок мимо плыл,  
Щеки раздувая.

Ножкой дрыгал влево, вправо,  
Устали не зная.

Уж шуршал по камышам.

Камыши шумели.

И над всеми в небесах

Птицы звонко пели.

## Веселый оркестр



Дружно наш оркестр играет,  
Все о музыке он знает.

Нежно скрипочка поет,  
За собой она зовет.

Трубы громко затрубили,

И тарелки в такт забили.

Следом дудочка дудит,

(Имитируют игру на дудочке.)



И струна гитар звенит.

Барабан вступил, как гром,

Всех перекрывает он.

## Снежная баба



Мы бабу снежную лепили,  
Чтоб краше не было ее.

Лопатами весь снег собрали,  
Не позабыли ничего.

Сначала ком большой скатали

И плотно этот ком прижали.

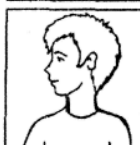
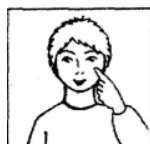
Второй поменьше был размером,

На первый он уселся смело.  
(Дети приседают.)

А ком последний снеговой  
Стал снежной бабе головой.

Лицо украсили морковкой  
(На уровне носа пальцами  
вытягивают форму морковки.)

И угольками вместо глаз.



Прорисовали ротик ловко.

Смотрели в профиль и анфас.

На голову ведро надели,

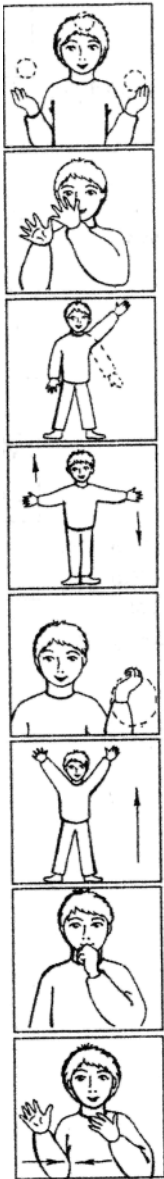
Украсили его пером,

Метлу воткнули для порядка.  
(Имитируют подметание.)

Трудились дружно всем двором.



**Веселый цирк**



Веселый цирк у нас в гостях.

Жонглер бросает шарики.

И клоун зрителей смешит,

Смешит больших и маленьких.

Вот на канате акробат  
Раскинул руки в стороны.

Силач старается поднять  
Стальные гири новые.

Наездники на лошадях  
По кругу мчатся весело.

А мы мороженое едим

И хлопаем под песенку.

## Мамины помощники

Решили маме мы помочь

И воду в таз налили.  
Насыпали вниз порошка,

Белье все замочили.  
Стирали долго мы его,

О доску даже терли.  
Не разорвали ничего.

А полоскали сколько!

Туда-сюда, туда-сюда,

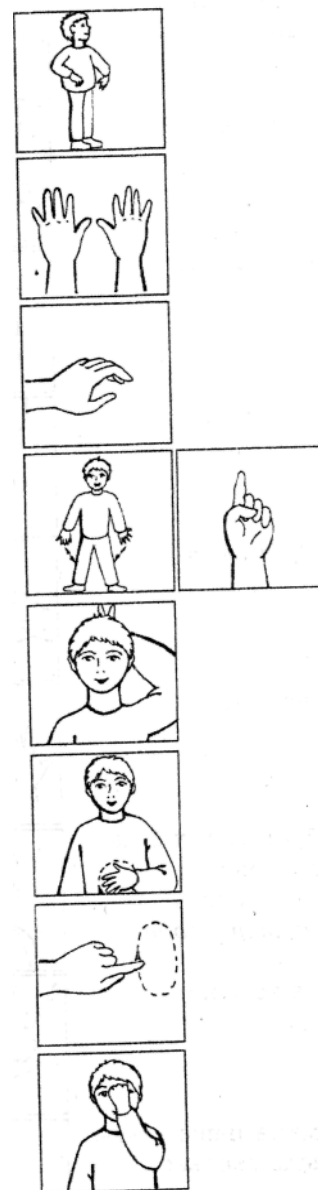
Вода в тазу вскипела.

Но только, братцы, вот беда,  
На пол упала пена.  
Давай ее мы собирать  
(*Дети приседают, «собирают пену».*)

И отжимать в ведро.

Чтобы как мама наша стать,  
Трудиться надо сколько!

**Обжора**



## Хочу быть птичкой

Один пузатый здоровяк

Съел десять булок натошак.

Запил он булки молоком,

Съел курицу одним куском.

Затем барашка он поджарил

И в брюхо целиком направил.

Раздулся здоровяк, как шар.

Он столько съел всего — кошмар!

Я по улице гулял,  
Галок и ворон считал.

Раз, два, три, четыре, пять.  
Буду их считать опять.

Рот открыл, смотрю я в небо.

Влево, вправо.  
Я там не был.

Птичкой захотел я стать

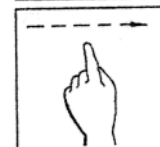
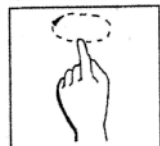
И руками стал махать.  
Крылья вверх и крылья вниз,

Только слышен ветра свист.

Я подпрыгнул, чтоб взлететь,

Но пришлось на землю сесть.

## Паучок-ткач



Сетку паучок плетет,

Словно ткач проворный.

Нитку липкую по кругу  
Намотал задорно.

А потом ее пустил,  
Чтоб круги связались,

И в красивой паутине  
(Дети скрещивают пальцы рук.)

Мухи все остались.

Вывел нитку, натянул

И засел в засаде.

Только мухи не летят.  
Паучку досадно!  
(С досадой взмахивают рукой.)



## Дождевые червячки

Дождевые червячки вылезли наружу.



После теплого дождя  
(Щелкают пальцами обеих рук сверху вниз.)

Им погреться нужно.



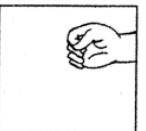
Лежебоки-червячки  
Нежатся на солнце.



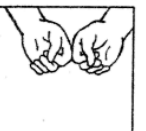
То сжимаются они,



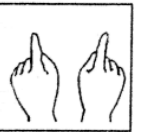
Делаются толще.



То становятся они  
Длинными, как палка.

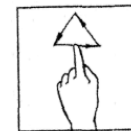


Наступать на червячков  
Всем ребятам жалко.



## Облака

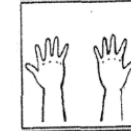
Облака, как паруса.



Мчит их ветер, гонит.



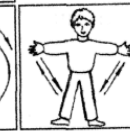
Если много облаков,  
Будет точно дождик.  
(Дети ритмично пощелкивают  
пальцами сверху вниз.)



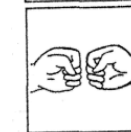
Ну а если облака,  
Как перо жар-птицы,



Будет солнышко с утра,  
Зашебечут птицы.



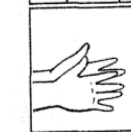
А столкнутся лоб об лоб,



В тучу превратятся.



И тогда грохочет гром —



Это тучи злятся.



## Лужи-зеркала

Ночью дождик сильно лил  
И всю землю намочил.

Утром солнце встало рано,  
Посмотрело сверху вниз:

— Что с землею за ночь стало?  
Вот удача, вот сюрприз!

Сто зеркал внизу лежали  
И под солнышком сияли.

Отражались в них деревья  
И прекрасные цветы,

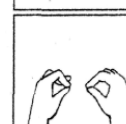
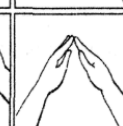
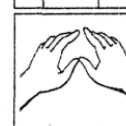
Фонари, дома, заборы —  
Всем хотелось красоты.

Солнцу лужи-зеркала  
Очень приглянулись.

И от всей души оно  
Жарко улыбнулось.  
(Дети как бы трогают пальцем  
горячее и отдергивают руку.)  
От такой улыбки лужи  
Сразу изменились.  
И, к обеду обмелев,

Вовсе испарились.

## Юные спортсмены



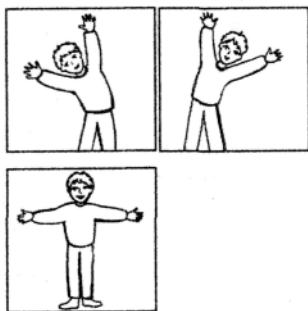
Любим спортом заниматься.  
Будем очень мы стараться.

Мяч бросать и принимать,

Метко вдаль его кидать.

Ловко прыгать на скакалке,  
Ног своих совсем не жалко.

Приседать и вновь вставать,  
*(Дети приседают и встают.)*  
Руки быстро поднимать.  
*(Поднимают руки вверх.)*



Наклоняться вправо, влево.

Все мы делаем умело!

## Интересно все вокруг

Ползет по пальцам муравей,

Залез в мою ладошку.

— Ты щекотать меня не смей,

Поползай лишь немножко!

Вот бабочка — павлиний глаз

Спит, крылышки сложила.

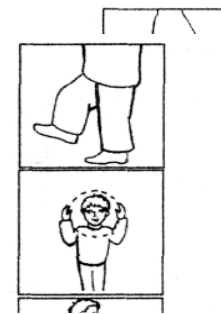
Но вдруг вспорхнула  
И с цветка слетела суетливо.

Кружится бабочка легко,  
Как пух, как легкий ветер.  
*(Дети делают волнообразные  
движения руками вверх.)*

Цветы раскрыли лепестки.  
*(Делают из пальцев «цветок».)*  
Ждут с бабочками встречи.

## Футболисты-проказники

Играли дети во дворе



Мяч по полю гоняли.

И, размахнувшись сильно, вдруг

В окно мячом попали.

Кричит старушка из окна,

Грозит корявым пальцем,  
Считает всех детей она.

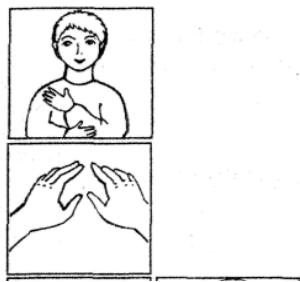
А дети, словно зайцы,  
От страха дружно затряслись  
(Дети изображают страх.)

И вмиг все убежали.

Попрытались все кто куда.  
Бабулю они знали!

### Утренние заморозки

Тепло весеннее пришло,



Все ожило и расцвело.

Но только утром рано  
Морозить что-то стало.

Покрыта инеем трава,

Седой она стала.

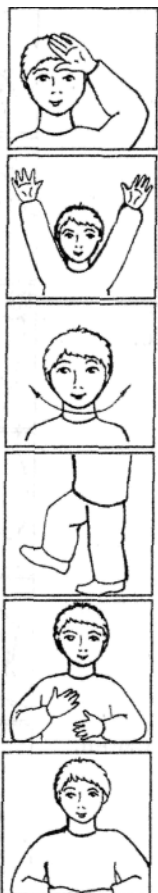
Внутри, как прежде, зелена,

Но от зимы устала.

Вот солнце жаркое взошло,

И травке стало вновь тепло.

### На пляже



Лето знойное в разгаре,  
Все на пляже загорают.

Руки солнцу подставляют,

Носик кверху задирают.

И бегут к реке скорей,

Охладиться чтоб быстрее.

Плавают туда, сюда.

Не утонут никогда.

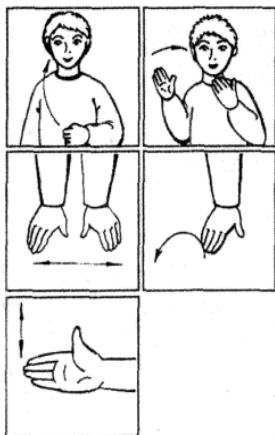
*(Дети складывают ладони  
шалашиком, опускают резко  
вниз, делают отрицательное  
движение указательным пальцем.)*

Брызги в стороны летят

*(Руками как бы отталкивают воду.)*

И на всех попасть хотят.

**Приготовили обед**



Сели как-то мы обедать  
И позвали в дом соседей.

Скатерть белую накрыли,  
Ложки, вилки разложили,

Хлеб нарезали и сыр,  
Приготовили гарнир.  
(Дети резкими движениями  
трут ладонь о ладонь  
кончиками пальцев от себя.)  
Помешали его в чашке  
(Делают вращательные  
движения рукой.)  
И добавили колбаски,

А из фарша всем котлеты  
Жарили мы без диеты.

Посолили, поперчили,  
Замесили. Не забыли

Лук сердитый положить  
И скорее все закрыть.

Наготовились, устали,  
Печь пирожное не стали.

## Непослушная дочка

Куклу нежно я качаю,  
А она кричит: «Уа!»

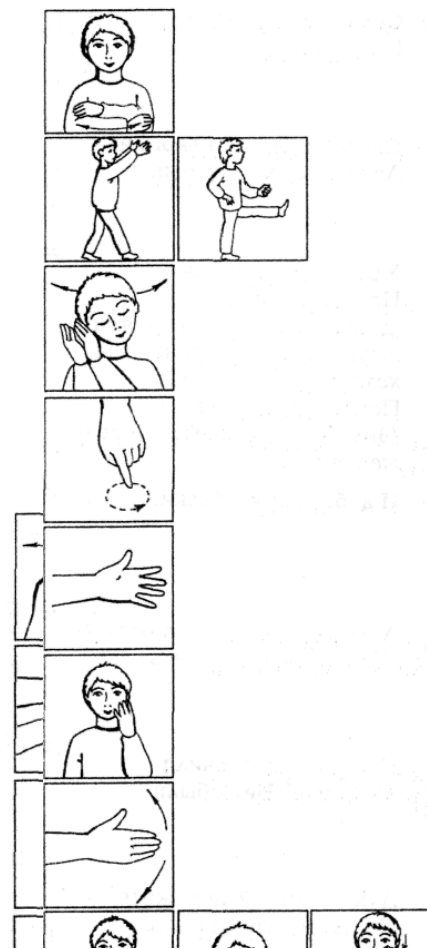
Руки, ноги поднимает,

Спать не будет до утра.

Кашку я сварю ей лучше

И в тарелку положу.

Вся испачкалась, грязнуля!



Дай, я кашку остужу.

Дочку я свою умыла:  
Руки, шею и лицо.

Кашу всю водою смыла.  
Наигралась с куклой. Все!

## Поиграем в мяч

Давайте поиграем в мячик.

Ты отбивай, и он заскачет.

Подбрось его до потолка.

Скорей лови, летит пока!

Прицелься в цель и метко брось.

Попал ли ты, еще вопрос.

Возьми рукой и покрути,  
Юлою мячик заверти.

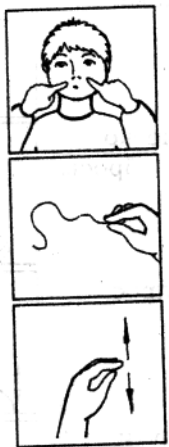
Теперь жонглер ты — ловкий, знай.  
И десять мячиков поймай.

## Лягушки-хохотушки

Две лягушки-хохотушки

Прыгали, скакали.

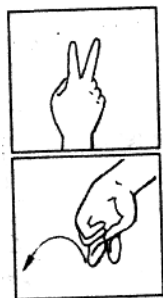
Лапкой — хлоп,  
другою - хлоп,



*(Дети хлопают ладонью по ноге.)*

Щеки раздували.

Увидали комара,



Закричали: «Ква-ква-ква!»

Улетел комар, как ветер.



*(Делают резкое движение  
рукой вперед.)*

Хорошо пожить на свете!



## Любимые куклы

Куклам платье дружно шили.



Кукол очень мы любили.



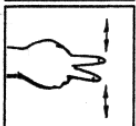
нитку продевали,



Узелок потом вязали,



резали лоскуток,



Прошивали вдоль стежок.



Утюгом горячим шов  
Распрямили, чтобы лег.



Кукол поскорей позвали,



Нарядили. Не узнали!

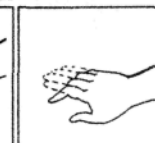


## Цветок-колокольчик

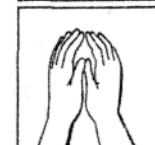
Травка стелется к земле,  
(Дети сгибают руки в локтях и делают перед собой плавные движения кистями.)  
Ветер с ней играет.



Стебельки чуть-чуть колышет,  
Устали не знает.



А в траве растет цветок.  
Вот его бутончик.



Раскрывает лепестки  
Цветик-колокольчик.



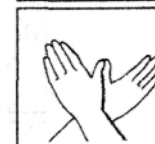
К солнцу тянет лепестки,



Головой качает,



Пчелок яркостью зовет,



Запах распускает. (Подносят  
«цветок» к носу, нюхают.)

## Мы — ребята-мастера

Мы — ребята-мастера.

Стул сломали мы вчера.

Молотком тук-тук стучали,

Гвозди долго забивали.

Получилось как-то криво,

Отпилили мы красиво.  
Зачищали шкуркой долго,

Покрывали лаком стойким,

Верх узором украшали.

Папу посмотреть позвали.

## Такой разный дождь

