

Пальчиковая гимнастика

1. **Сжимание пальцев в кулак и разжимание** (до 20 раз). Выполняется с силой, в сжатом положении фиксируется 2-3 секунды.
 - ладонями вверх,
 - ладонями вниз,
 - обеих рук одновременно,
 - правой и левой по очереди.
2. **Вращение кистями рук** (по 10 раз).
 - в правую сторону, затем в левую,
 - вовнутрь обеими кистями,
 - наружу.
3. **Выгибание кистей рук** (по 10-15 раз).
 - одновременно,
 - правой, левой по очереди.
4. **Прогибание кистей рук** (по 10-15 раз).
 - одновременно,
 - правой, левой по очереди.
5. **«Пальчики здороваются»** (по 10-15 раз) – соприкосновение подушечек пальцев.
 - пальцы правой руки с большим пальцем правой руки,
 - пальцы левой руки с пальцем левой руки,
 - то же одновременно двумя руками,
 - пальцы правой руки с соответствующими пальцами левой.
6. **«Коготки»** - сильное полусгибание и разгибание пальцев по очереди (по 10-15 раз).
7. **Сгибание и разгибание пальцев в кулак по очереди, сначала начиная с большого пальца, затем начиная с мизинца** (по 10 раз).
 - правой руки,
 - левой руки,
 - обеих рук одновременно.
8. **«Ножницы»** - разведение пальцев в стороны (по 10 раз).
 - правой, затем левой руки,
 - обеих рук одновременно,
 - соединив ладони вместе.
9. **«Замок»** - ладони вместе, пальцы переплетены (по 10 раз).
 - сдавливание ладоней с силой,
 - вращение вправо-влево,
 - наклоны вправо-влево со сгибанием и разгибанием в лучезапястных суставах,

- разворачивание ладоней наружу и выворачивание в обратную сторону, не расцепляя переплетенных пальцев,
- руки в замке подняты вверх, ладони крепко сжаты, пальцы с силой разжимаются и сжимаются вновь.

10. Упражнение с сомкнутыми ладонями (по 10-15 раз).

- сомкнутые ладони перед грудью наклоняются вправо-влево,
- сомкнутые ладони вытянуты вперед – разведение кистей в стороны, не размыкая запястий,
- сомкнутые ладони подняты вверх – разведение кистей, не размыкая запястий – «Цветок».

11. Свободное похлопывание кистями по столу поочередно и одновременно.

12. Свободное постукивание по столу пальцами обеих рук, правой и левой поочередно.

13. Поочередное приподнимание пальцев (кисти рук лежат на столе).

14. Имитация игры на пианино.

15. Разведение пальцев врозь и сведение вместе.

16. Указательный и средний пальцы правой, потом левой руки, а затем двух рук вместе бегают по столу вперед и назад.

17. Забивание шариков, карандашей одним, двумя и т. д. пальцами.