**УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ РАЗВИТИЯ МЕЛКОЙ МОТОРИКИ ПАЛЬЦЕВ РУК**

Тренировка движений пальцев рук является важнейшим фактором, стимулирующим речевое развитие ребенка. Игры с пальчиками способствуют улучшению артикуляционной моторики, подготовке кисти руки, повышают работоспособность коры головного мозга.

Работу по развитию кистей рук желательно проводить систематически: по 3-5 минут ежедневно. Упражнения для пальчиковой гимнастики выполняются сидя или стоя.

1. **«Лучики»** - сжимание пальцев в кулак и разжимание (по 20 раз):

а) ладонями вверх; б) ладонями вниз;

в) обеих рук одновременно; г) правой и левой по очереди.

Выполняется с силой, в сжатом положении фиксируется 2-3 сек.

****

2. Вращение кистями рук (по 10 раз):

а) в правую, затем в левую сторону; б) вовнутрь (обеими кистями);

в) наружу.

3. **«Кошечка»:**

а) выгибание кистей рук по 10-15 раз (одновременно, правой, левой по очереди; б) прогибание кистей рук по 10-15 раз (одновременно, правой, левой по очереди; в) чередование прогибания и выгибания.

****

4. **«Пальчики здороваются»** - соприкосновение подушечек пальцев (по 10-15 раз):

а) пальцы правой руки — с большим пальцем правой руки;

б) пальцы левой руки — с большим пальцем левой руки;

в) то же одновременно двумя руками;

г) пальцы правой руки — с соответствующими пальцами левой.

Сила надавливания подушечек пальцев и темп выполнения увеличиваются.

****

5. **«Щелчки»** (по 10 раз).

6. **«Коготки»** - сильное полусгибание и разгибание пальцев (по 10-20 раз).

****

6. **«Пальчики – в кулачок» -** сгибание и разгибание пальцев в кулак по очереди (по 10 раз):

а) правой руки (сначала начиная с большого, затем начиная с мизинца);

б) левой руки (аналогично); в) обеих рук одновременно.

****

7. **«Ножницы»** - разведение пальцев в стороны (по 10 раз):

а) правой, затем левой руки; б) обеих рук одновременно;

в) соединив ладони вместе.

****

8. **«Замок»** - ладони вместе, пальцы переплетены (по 10-20 раз):

а) сдавливание ладоней с силой; б) вращение (поворот вправо-влево);

в) наклоны вправо-влево — сгибание и разгибание в лучезапястных суставах; г) разворачивание ладоней наружу и выворачивание в обратную сторону, не расцепляя переплетенных пальцев;

****

9. **«Цветок»** - (по 5-10 раз):

а) сомкнутые ладони перед грудью наклоняются вправо-влево, преодолевая сопротивление;

б) сомкнутые ладони подняты вверх - разведение кистей, не размыкая запястий.

****

10. **«Фонарики»** — вращение свободными кистями рук (по 10 раз).

11. Потряхивание расслабленными кистями:

а) руки вверх; б) руки в стороны;

в) руки согнуты в локтях, кисти опущены вниз.

Также полезно имитировать пальчиками игру на пианино, бегать пальчиками по столу и играть в футбол - забивать шарики, карандаши одним, двумя пальцами.