Комплексы упражнений для пальцев рук

***Самомассаж кистей и пальцев рук***

1. Левой рукой поглаживать правую, затем правой - левую.
2. Руки - на краю стола, ладонями водить по краю стола, массируя их.
3. Руки сжать в кулаки ; кулаком левой руки постукивать по кулаку правой руки, и наоборот («*молоток*»).
4. Прокатывать карандаш между ладонями, затем между пальцами.
5. Надавливать крепко прижатыми четырьмя пальцами одной руки на основание большого пальца, середину ладони, основание пальцев другой руки.
6. Тереть ладони друг о друга движениями вверх-вниз.
7. Сцепить пальцы обеих рук и тереть их друг о друга.
8. Разминать, затем растирать каждый палец сначала вдоль, потом поперек.

***Упражнения за столом***

1. «Червячки шевелятся». Поочередно приподнимать и опускать пальцы (ладони лежат на столе).
2. Имитация игры на фортепиано.
3. Разводить пальцы и сводить их вместе (ладони -на столе)
4. «бегают человечки». Указательным и средним пальцами сначала правой, затем левой, потом обеих рук быстро бежать по столу.
5. «дождик идет». Руки лежат на столе. Кисти слегка приподняты, пальцы полусогнуты. Ногтями ударять по столу.
6. «Пальчики танцуют». Три пальца (любые) обеих рук одновременно легкими движениями «передвигаются» в разных направлениях.
7. Поочередно сгибать пальцы обеих рук.
8. «ладонь-ребро-кулак». Сначала правой, затем левой, потом одновременно менять положение обеих рук в указанном порядке.
9. «У киски –Царапки мягкие лапки». Руки - на столе. Расслабиться, растопырить пальцы, напрячь их, собрать кулак.
10. «Пальчики здороваются». Поставить локти на стол, ладонь прижать друг к другу. Не размыкая их, сгибать пальцы навстречу друг другу.
11. Показывать пальцами и кистями рук «гнездышко», «лодочку», «крышу», «очки», «флажок», «козу», «солнечные лучи», «ножницы», «замок», «мостик», и т.д.
12. «Кулак-кольцо». Пальцы одной руки сжать в кулак, пальцами другой (указательный, средний, безымянный, мизинец по очереди) образовать кольцо с большим. Затем то же, но руки поменять.

***Пальчиковые игры***

1. *«Липкие пальчики».* «Первый пальчик в глине, второй в пластилине, третий - в шоколаде, четвертый в мармеладе». Каждый палец по очереди прикасается к большому.
2. *«Трудолюбивые пальчики».* «Большому дрова рубить, тебе воду носить, тебе печь топить, тебе тесто месить, а малышке песни петь, песни петь да плясать, а родных братьев забавлять». По очереди сгибать пальцы на обеих руках, на последнюю фразу шевелить одновременно всеми пальцами обеих рук.
3. *«Улей».* «Вот маленький улей, где пчелы спрятались, никто их не увидит. Вот они показались из улья. Одна, две, три, четыре пять! З-з-з-з!». пальцы сжать в кулак, выпрямлять их по одному.
4. *«Капустка».* «Мы капустку рубим-рубим. Мы капустку солим-солим. Мы капустку трем-трем. Мы капустку жмем-жмем.» на первую фразу поставить локти на стол, поднимать и опускать кисти рук. На вторую – поочередно поглаживать подушечки пальцев. На третью – тереть сжатые в кулачок пальцы друг о друга. На четвертую фразу – сжимать и разжимать кулачки.
5. *«Домик».* «На полянке дом стоит, ну а к дому путь закрыт. Мы ворота открываем, в домик всех вас приглашаем». Произвольные движения, соответствующие содержанию текста.
6. *«Замок».* «На дверях висит замок. Кто его открыть бы смог! Мы замочком постучали. Мы замочек покрутили. Мы замочек потянули – открыли». Произвольные движения, соответствующие тексту.
7. *«Пять пальцев».* «На моей руке пять пальцев, пять хватальцев, пять держальцев. Чтоб строгать и чтоб пилить, чтобы брать и чтоб дарить». Ритмично сжимать и разжимать кулачки.
8. *«Повстречались».* «Повстречались два котенка: *«Мяу-мяу».* Два щенка: *Ав-ав!»* Два жеребенка : «*Иго-го»* . Два тигренка :*»Р-р-р!».* Два быка: «*Му-у-у!».* Смотрите, какие рога» на каждую фразу соединять одноименные пальцы правой и левой рук по одному, начиная с мизинца. На последнюю фразу показать рога, одновременно выпрямив указательные пальцы и мизинцы.
9. *«Раз, два, три ,четыре, пять».* «раз, два, три ,четыре, пять! Будем пальчики считать: крепкие, дружные, все такие нужные. На другой руке опять: раз, два, три, четыре, пять! Пальчики быстрые, хотя не очень… четыре». На первую фразу по очереди загибать пальцы на правой руке. На следующую – ритмично сжимать и разжимать кулачки. На третью – по очереди загибать пальцы на левой руке. На последнюю – помахать пальцами обеих рук.
10. *«Лодочка»*. «Две ладошки прижму и по морю поплыву. Две ладошки, друзья, - это лодочка моя. Паруса подниму, синим морем поплыву. А по бурным волнам плывут рыбки тут и там»». На две первые фразы ладони соединить лодочкой и выполнять волнообразные движения руками. На слова «паруса подниму» выпрямленные ладони поднять вверх, затем имитировать движения волн и рыбок.
11. *«Коза и козленок».* «Идет коза рогатая, идет коза бодатая, за ней козленочек бежит колокольчиком звенит». На первую фразу указательными пальцами и мизинцами изобразить рога. на вторую – пальцы соединить в щепотку, опустить вниз («колокольчик звенит»).