




ПАЛЬЧИКОВАЯ ГИМНАСТИКА

Упражнения могут:

- выполняться правой, левой рукой или обеими руками одновременно;
- **быть статическими:** удерживать пальчики в напряжении на счет до пяти – десяти, затем встряхнуть руками;
- **быть динамическими:** выполнять пальчиками движения, имитирующие движения показываемого живого или неживого предмета.

| | |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>«Астра» Ладонь выставить вперед горизонтально полу. Пальцы собрать в «щепоть» – астра закрыта. Развести пальцы в стороны – астра открыта.</p> |  |
| <p>«Оса» Выставить средний палец, зажать его между указательным и безымянным.</p> |  |
| <p>«Улитка» Указательные, средние и безымянные пальцы прижать к ладоням. Большие пальцы и мизинцы выпрямить.</p> |  |
| <p>«Ножницы» Ладонь поставить на ребро. Указательный и средний пальцы развести вверх – вниз. Остальные пальцы прижать к ладони.</p> |  |
| <p>«Собака» Ладонь поставить на ребро, большой палец выпрямить и поднять вверх. Остальные пальцы сомкнуть.</p> |  |
| <p>«Коготки» Ладонь поставить вертикально вверх. Кончики пальцев слегка согнуть и развести в стороны.</p> |  |
| <p>«Труба» Руки сжать в кулачок, оставив круглые отверстия внутри. Поставить кулачок на</p> |  |

| | |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>кулачок.</p> | |
| <p>«Лодочка» Обе ладони поставить на ребро и соединить «ковшиком». Большие пальцы прижать к ладоням.</p> |  |
| <p>«Раки» Ладони поставить горизонтально. Указательный и средний пальцы развести в стороны. Остальные пальцы прижать к ладони.</p> |  |
| <p>«Ворота». Ладони поставить на ребро. Пальцы выпрямить и прижать друг к другу – «ворота закрыты».</p> |  |
| <p>«Птенчики в гнезде». Все пальцы правой руки обхватить левой ладонью.</p> |  |
| <p>«Мышка». Средний, безымянный и большой пальцы собрать в «щепоть». Указательный и мизинец согнуть в дуги и прижать к среднему и безымянному.</p> |  |
| <p>«Замок». Ладони прижать друг к другу. Пальцы переплести.</p> |  |
| <p>«Деревья». Расположить кисти рук перед собой, ладонями к себе. Пальцы развести в стороны и натячь.</p> |  |
| <p>«Гусь». Предплечье вертикально. Ладонь под прямым углом. Указательный палец опереть на большой. Все пальцы прижать друг к другу.</p> |  |

| | |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>«Шарик». Все пальчики обеих рук соприкасаются друг с другом кончиками подушечек, образуя шарик.</p> |  |
| <p>«Ёлка». Ладони направить «от себя». Пальчики пропустить между собой (ладони под углом друг к другу) и выставить вперед.</p> |  |
| <p>«Щука». Ладонь выставить вперед горизонтально полу. Большой палец под ладонью, остальные пальцы прижать друг к другу.</p> |  |
| <p>«Флажки». Четыре прямых пальца руки (кроме большого) плотно прижать друг к другу. Отвести руку в сторону. Развернуть так, чтобы большой палец, оттянутый до отказа, оказался внизу.</p> |  |