**Практический материал для педагогов**

**КОМПЛЕКСЫ**

**ПАЛЬЧИКОВОЙ ГИМНАСТИКИ**

**«Дружные пальчики»**

Сжимать в кулачки и разжимать пальцы двух рук, одновременно декламируя стишок.

 У тебя есть две руки,

 Есть и 10 пальчиков.

 Будут пальчики трудиться,

 Не пристало им лениться.

 **«Уточка»**

 Выполнять плавные движения кистями обеих рук справа налево, а затем движения лапок утки в воде.

 Уточка, уточка

 По реке плывет.

 Плавает, ныряет,

 Лапками гребет.

 **«Кошка»**

 Расслабленными пальцами одной руки погладить ладонь другой руки.

 Шубка мягкая у кошки,

 Ты погладь ее немножко.

 **«Веер»**

 Расслабить руки от локтя, раскрыть пальцы и «обмахивать» ими лицо, как веером.

 Мы купили новый веер,

 Он работает, как ветер.

 **«Белочка».**

 Пальцы сжать в кулачок. Поочередно разгибать пальцы, начиная с большого.

 Сидит белочка в тележке,

 Продает она орешки:

 Лисичке-сестричке,

 Воробью, синичке,

 Мишке толстокожему,

 Заиньке усатому.

 **«Море».**

 Сцепить пальцы обеих рук и совершать колебательными движения кистями.

 Море волнуется – раз,

 Море волнуется – два,

 Море волнуется – три,

 На месте волна замри.

 **«Встреча»**

Поочередно прикасаться подушечками пальцев: мизинец к мизинцу, безымянный к безымянному и т.д.

 Пальчики проснулись,

 Пальчики встречались.

 Бегали, играли,

 Дружно попрощались.

 **«Щелчки»**

 Прижимать поочередно кончик каждого пальца к большому и произвести щелчок.

 Раз щелчок, два щелчок.

 Каждый пальчик прыгнуть смог.

 **«Лапки»**

 Прижать подушечки пальцев к верхней части ладошки. Большой палец прижать к указательному. Громко сказать: «мяу-мяу-мяу!»

 У кошечки лапки,

 В лапках – цап-царапки.

 Потом выполнить другой рукой, в конце занятия – двумя руками.

 **«Комарик»**

 Сжать кулачок. Указательный палец вытянуть вперед – это «носик». Мизинец и большой палец опустить вниз – это «лапки».

 Ты, комарик, не кусай,

 Поскорее улетай.

 **«Жук»**

 Сжать кулачок. Указательный палец и мизинец развести в стороны – это «усы». Пошевелить ими несколько раз.

 Я веселый майский жук,

 Облетаю все вокруг.

 **«Вертолет»**

 Сжать в кулачок четыре пальца, оставив свободными большой палец. Выполнять вращательные движения большим пальцем.

 - Вертолет, лети, лети,

 Быстро лопасти крути.

 **«Ножки»**

 Указательный и средний палец руки «ходят по столу».

 Маленькие ножки шли по дорожке,

 А большие ноги шли по дороге.

 **«Щенок»**

 Вытянуть указательный палец и вращать им. Выполнить поочередно каждой рукой.

 На двери висел замок.

 Взаперти сидел щенок.

 Хвостиком вилял,

 Хозяев поджидал.

 **«Барабан»**

 Подушечки правой и левой руки прижать к столу и постукивать по поверхности стола.

 Барабанщик очень занят,

 Барабанщик барабанит.

 Та-ра-ра, та-ра-ра,

 На прогулку нам пора.

 **«Зайчик»**

 Указательный и средний палец развести в стороны. Остальные сжать в кулачок. Пошевелить «ушками».

 Зайка серенький сидит,

 Он ушами шевелит.

 Вот так, вот так.

 Он ушами шевелит.

 **«Улитка»**

 Пальцы сжать в кулачок. Выдвинуть указательный палец и мизинец. Пошевелить «усиками».

 Ползун ползет,

 Домик везет.

 **«Коза»**

 Пальцы сжать в кулачок, указательный и мизинец держать выпрямленными.

 Во дворе стоит коза.

 Хмурит серые глаза.

 **«Домик»**

Постучать кулачком об кулачок:

 Тук-тук молотком,

 Мы построим новый дом.

 И показать, какой получился дом – пальцами обеих рук сделать «крышу», соединив их под углом. Большие пальцы соединить по прямой линии.

 **«Шарик»**

 Кончики пальцев обеих рук прижать друг к другу, а ладони развести в стороны. Получится «шарик»

 Шарик надуваю

 И в небо отпускаю.

 **«Мальчик-пальчик»**

 По очереди сгибать в кулачок и разгибать все пальцы, начиная с мизинчика.

 Мальчик-пальчик, где ты был?

 С этим братцем в лес ходил,

 С этим братцем щи варил.

 С этим братцем кашу ел,

 С этим братцем песни пел.

 **«Солнышко»**

 Пальчики широко раздвинуть на каждой руке и скрестить ладошки. Потом похлопать в ладошки.

 Светит солнышко в окошко,

 Прямо в нашу комнатку.

 Мы захлопаем в ладошки,

 Очень рады солнышку.

 **«Бабочка»**

 Скрестить запястья ладоней и прижать ладони тыльной стороной друг к другу. Пальцы прямые. Резкими взмахами ладоней имитировать движение крыльев.

 От цветка к цветку порхает.

 Утомится – отдыхает.

 **«Птенцы»**

 Все пальцы правой руки обхватить правой ладонью. Шевелить пальцами правой руки – это «птенцы».

 В гнездышке кричат

 Пятеро грачат.

 **«Маляры»**

 Синхронно двигать кистями обеих рук вверх-вниз.

 Маляры приходят в дом,

 Будут красить стены в нем.

 **«Лодочка»**

 Поднять ладонь вверх, пальцы сложить «лодочкой». Плавно двигать кистью руки вправо-влево.

 Ла-ла-ла, ла-ла-ла,

 Мила в лодочке плыла.

 **«Гусь»**

 Локоть на столе, а кисть руки имитирует голову гуся. Пальцы соединить в клюв. Двигать пальцами, открывая и закрывая «клюв».

 Ты не бойся, это гусь.

 Я сама его боюсь!

 **«Музыкант»**

 Имитировать игру на скрипке, барабане, прыжки зайцев.

 Я на скрипочке играю –

 Тили-тили-тили.

 Скачут зайки на лужайке

 Тили-тили-тили.

 А теперь на барабане –

 Бум-бум-бум, трам-трам-трам.

 В страхе зайки разбежались по кустам

 **«Черепаха»**

 Подушечками пальцев и нижней частью ладошки касаться стола. Вытянуть указательный палец с упором на стол и потянуть весь «домик». Потом двигать остальными пальцами, имитируя ползание черепахи.

 Кто на свете ходит в каменной рубахе?

 В каменной рубахе ходят черепахи.

 **«Борьба»**

 Сцепить мизинцы друг с другом и «побороться». Так же и с другими парами пальцев, приговаривая:

 Цы-цы-цы-

 Борются борцы.