**Система упражнений для развития пальцев и кистей рук.**

1. **Статические игровые упражнения для пальцев и кистей рук**

**Флажок**

Наклонить кисть руки; все пальцы, кроме большого, вместе, большой палец вытянут верх.

**Стол**

Правую руку сжать в кулак, на неё сверху положить горизонтально левую руку ладонью вниз.

**Стул, кресло**

Правую руку сжать в кулак, а левую прислонить к ней вертикально, сомкнув пальцы.

**Лодочка**

Прижать руки ладонями друг к другу, слегка приоткрыть их.

**Бочонок с водой**

Слегка согнуть пальцы левой руки в кулак, оставив с верху отверстие.

**Миска, гнездо**

Пальцы обеих рук слегка согнуть и приложить друг к другу.

**Гнездо с яйцами**

Обе руки в том же положении, что и предыдущем упражнении. Но большие пальцы опустить в низ.

**Ворота, дверь**

Соединить кончики среднего и безымянного пальцев обоих рук, большие пальцы поднять вверх или вытянуть внутрь.

**Башня, крыша, дом**

Соединить наклонно кончики пальцев правой и левой рук.

**Чаша и цветок**

Кисти рук в вертикальном положении, приложить ладони обеих рук друг к другу, раскрыть пальцы и слегка округлить их.

**Мост, дорога, дом**

Поднять кисти рук вверх ладонями друг к другу, расположить пальцы горизонтально, соединить кончики среднего и безымянного пальцев обеих рук.

**Корни растений**

Прижать руки тыльной стороной друг к другу, опустить пальцы вниз.

**Улитка с усиками**

Положить правую руку на стол, поднять указательный и средний пальцы, расставить их.

**Раковина улитки**

Правая рука в том же положении, что и в предыдущем упражнении, левую руку положить сверху.

**Очки**

Образовать два кружка из большого и указательного пальцев обоих рук, соединить их.

**Зайчик**

Вытянуть вверх указательный и средний пальцы руки, а кончики безымянного пальца и мизинца соедините с кончиком большого пальца.

**Деревья**

Поднять обе кисти рук ладонями к себе, широко расставить пальцы.

**Кошка**

Средний и безымянный пальцы правой руки прижать большим пальцем к ладони, указательный палец и мизинец слегка согнуть, поднять кисть правой руки вверх.

**Собака**

Соединить большой, средний и безымянный пальцы правой руки; указательный палец и мизинец, слегка согнув, поднять вверх.

**Магазин**

Кисти рук в том же положении, что и в предыдущем упражнении, только указательные пальцы расположить горизонтально перед «крышей» - это «прилавок» магазина.

**Продавец и покупатель**

Пальцы в том же положении, что и в предыдущем упражнении, только большие пальцы находятся по обеим сторонам «прилавка» (его изображают указательные пальцы, расположенные горизонтально) и «разговаривают» друг с другом.

**Пассажиры в автобусе**

Скрещенные пальцы рук обращены вниз, тыльные стороны рук – вверх, большие пальцы вытянуты вверх.

1. **Динамические игровые упражнения для пальцев и кистей рук**

**Пальчики здороваются**

Кончик большого пальца правой руки поочередно касаются кончиков указательного, среднего, безымянного пальцев и мизинца. Те же движения выполняются пальцами левой руки, затем – двумя руками одновременно.

**Встретились ладошки**

Ладони рук соединены, а одноименные пальцы левой и правой рук по очереди «здороваются» друг с другом – большой с большим, указательный с указательным, и т. д.

**Осы**

Обе руки сжаты в кулаки, выправлены только указательные пальцы, которые совершают одновременные вращательные движения.

**Человечек**

Указательный и средний пальцы правой руки «бегают» по столу, то же повторить другой рукой, а затем – обеими руками одновременно («бег наперегонки»).

**Птички летят, машут крыльями**

Мизинцы правой и левой рук переплелись друг с другом, а пальцами обеих рук производить движения вверх – вниз.

**3. Игры и упражнения со стихотворным сопровождением**

**Апельсин**

Начиная с мизинца, загибаем попеременно все пальцы:

Мы делили апельсин.

Много нас, а он один.

Эта долька – для кота,

Эта долька – для ежа,

Эта долька для улитки,

Эта долька для чижа,

Ну, а волку кожура.

**Замок**

На двери висит замок.

(Ритмичные быстрые движения пальцев рук в замок.)

Кто открыть бы его смог?

(Повторение движений.)

Потянули …

(Сцепленные в замок руки потянуть в одну, потом в другую сторону.)

Покрутили …

(Движениями кистями рук со сцепленными пальцами от себя – к себе.)

Постучали …

(Пальцы сцеплены, основаниями ладоней постучать друг о друга…)

И – открыли!

(Пальцы расцепить, ладони – в стороны.)

**Дом и ворота**

На поляне дом стоит.

(Пальцы обеих рук под углом друг к другу, широко расставлены, соприкасаются только кончики одноименных пальцев – это «крыша дома».)

Ну, а к дому путь закрыт.

(Большие пальцы обеих рук – вверх, внутренняя сторона ладоней – к себе, остальные пальцы – в горизонтальном положении вместе; кончики средних пальцев соприкасаются.)

Мы ворота открываем,

(Ладони поворачиваются параллельно друг другу.)

В этот домик приглашаем.

(Пальцы обеих рук под углом друг к другу, широко расставлены, соприкасаются кончики одноименных пальцев.)

**Дружба**

Дружат в нашем классе

Девочки и мальчики.

(Пальцы обеих рук соединяются в замок.)

Мы с тобой подружим

Маленькие пальчики.

(Ритмичное касание пальцев обоих рук.)

Раз, два, три, четыре, пять –

Мы закончили считать.

(Опустить руки в низ, встряхнуть кистями.)

**Прогулка**

Пошли пальчики гулять,

(Пальцы обеих рук сжаты в кулаки, большие пальцы опущены в низ и как бы прыжками двигаются по столу.)

А вторые – догонять.

(Движения средних пальцев в быстром темпе.)

А четвертые - пешком,

(Медленное движение безымянных пальцев по поверхности стола.)

Пятый пальчик поскакал

(Ритмичное касание поверхности стола обоими мизинцами.)

И в конце пути упал.

(Хлопок обоими кулаками по столу.)

**Засолка капусты**

Мы капусту рубим,

(Резкие движения кистями с выпрямленными сомкнутыми пальцами вверх и вниз.)

Мы морковку трем,

(Пальцы обоих рук сжаты в кулаки, движение кулаков к себе и от себя.)

Мы капусту солим,

(Движение пальцев, имитирующее посыпание солью из щепотки.)

Мы капусту жмем.

(Интенсивно сжимаем пальцы обеих рук в кулаки.)

Уф, устали!

(Энергично встряхиваем руками.)