**Комплекс пальчиковой гимнастики**

**из программы «Здоровый дошкольник»**

1.Дружно пальчики сгибаем,

Крепко кулачки сжимаем.

Раз, два, три, четыре, пять –

Начинаем разгибать.

*Дети вытягивают руки вперёд, сжимают пальцы в кулачки как можно сильнее, а затем расслабляют их и разжимают. Повторяют упражнение несколько раз.*

2.Наши пальчики сплетём

И соединим ладошки

А потом, как только сможем

Крепко – накрепко сожмём.

*Дети сплетают пальцы, соединяют ладошки и стискивают их как можно сильнее. Потом опускают руки и слегка трясут ими. Повторяют упражнение несколько раз.*

3.Пальцы – маленький отряд

Бодро выстроились в ряд.

Все из нашего посёлка,

Достают до потолка.

*Упражнение выполняют стоя. Дети поднимают руки над головой и тянутся вверх, вытягивая пальцы.*

4.Наши пальцы сжались тесно,

Что такое!

Интересно стало,

Их укроем одеялом.

*Дети сжимают левую руку в кулачок, а правую обхватывают его и сильно сжимают. Затем меняем руки. Опускаем руки и слегка трясём ими. Упражнение повторяем несколько раз.*

5.Мы рисуем бегемота.

Кто желает поработать?

Каждый палец рвётся в бой

И кивает головой.

*Дети сгибают руки в локтях, держат кисти рук перед лицом, сгибают и разгибают пальцы по очереди, начиная с большого пальца правой руки. Повторяют несколько раз.*