**Аленникова С.В. Комплекс упражнений для пальчиковой гимнастики.**

* сжимание и разжимание пальцев обеих рук одновременно;
* выгибание и прогибание кистей рук одновременно;
* упражнение «Замок», пальцы рук переплетены, ладони сжаты - сдавливаем ладони, затем поворачиваем их в стороны;
* «Солнечные лучи»: пальцы в замке, разжимаем пальцы, не расцепляя замка;
* сомкнутые ладони преодолевают сопротивление, наклоны ладоней вперёд назад, влево - вправо, руки держать перед грудью;
* «Ножницы»: разведение пальцев рук в стороны, затем сведение сначала одной руки, другой и обеих вместе;
* «Коготки»: сильное полусгибание и разгибание пальцев;
* надавливание ладонью одной руки на сомкнутые пальцы другой руки, преодолевая сопротивление;
* прогибание ладони одной руки полусжатым кулаком другой руки с преодолением сопротивления;
* вращаем большие пальцы (остальные пальцы сцеплены в замок), затем сильно сжимаем подушечки больших пальцев;
* сгибание и разгибание пальцев поочерёдно, начиная с мизинца, затем с большого пальца, в кулак сначала одной руки, затем другой руки, обеих рук одновременно;
* «Пальцы здороваются»: поочерёдное соприкасание пальцев с подушечками других (правой руки, левой руки, обеих);
* «Пальцы здороваются»: руки друг напротив друга;
* «Крепкое рукопожатие»: надавливание подушечек пальцев друг на друга;
* «Кулак - кольцо»: пальцы правой руки сжаты в кулак, пальцы левой руки (указат. и большой) образуют кольцо, потом поменять положение рук наоборот.
* «Кулак - ладонь»: руки вытянуть вперёд на уровень груди, одна рука сгибается в кулак и в локте одновременно, а другая рука вытянута вперёд ладонью вниз; затем положения рук меняются;

**Развитие пальцевой моторики рук за столом:**

* свободное похлопывание кистями рук по столу поочерёдно и одновременно.
* свободное постукивание пальцами по столу обеими руками и поочерёдно;
* поочерёдное поднимание и опускание пальцев (кисти рук лежат на столе), сначала правой, потом левой, обеих рук одновременно;
* имитация игры на пианино;
* ладони на столе: разведение пальцев врозь, сведение их вместе;
* «Футбол»: забивание шариков или карандашей одним или двумя пальцами;
* «кулак - ладонь - ребро»
* надавливание поочерёдно подушечками пальцев на стол, сначала одной, другой, обеими;
* постукивание поочерёдно подушечками пальцев одной, другой, обеих рук;

**Самомассаж кистей и пальцев рук**. Работа проводится с КАРАНДАШАМИ, ПЛАСТИЛИНОМ, ШАРИКАМИ, КОЛЮЧИМ МЯЧИКОМ:

* надавливание сильно сжатыми четырьмя пальцами одной руки на основание большого пальца, затем на середину ладони, основание пальцев другой руки;
* растирание ладоней шестигранным карандашом с постепенным увеличением усилий;
* растирание ладоней вверх – вниз;
* растирание боковых поверхностей сцепленных пальцев;
* разминание и растирание пальцев (каждого), сначала вдоль, затем поперёк; упражнение: шарик положить между ладонями, делаем круговые движения, постепенно увеличивая нажим и темп, можно выполнять упр. с двумя шариками, перекатывая один через другой одной, затем второй рукой;
* надавливание незаточенным карандашом на болевые точки ладони, затем вращение карандаша вправо – влево;
* разминание кисти правой руки пальцами левой, наоборот, затем поочерёдное растирание;
* работа с пластилином: скатывание ладонью на столе шариков и палочек, тоже, но кончиками пальцев.