

**Руку мы на стол положим,
Повернём ладонью вверх.
Безымянный палец тоже
Хочет быть не хуже всех.**

Дети кладут правую руку на стол ладонью вверх, сгибают и разгибают безымянный палец. Затем проделывают то же самое левой рукой. Повторяют упражнение несколько раз.

**Мы сгибаем средний палец.
Ах какой чудесный танец!
Раз-два, раз-два, раз-два-три —
Как он пляшет, посмотри.**

Дети кладут правую руку на стол ладонью вверх, сгибают и разгибают средний палец. Затем проделывают то же самое левой рукой. Повторяют упражнение несколько раз.

**Как-то маленький удав
Захотел залезть под шкаф.
Он под шкафом растянулся,
А потом в клубок свернулся.**

Дети кладут правую руку на стол ладонью вверх, сгибают и разгибают указательный палец. Затем проделывают то же самое левой рукой. Повторяют упражнение несколько раз.

ПАЛЬЧИКОВАЯ ГИМНАСТИКА

**(по книге О. В. Узоровой,
Е. А. Нефедовой)**



**Пальцы делают зарядку,
Чтобы меньше уставать.
А потом они в тетрадке
Будут буквы писать.**

Дети вытягивают руки вперёд, сжимают и разжимают кулачки. Повторяют упражнение несколько раз.

**Ежик топал по дорожке
И грибочки нёс в лукошке.
Чтоб грибочки сосчитать,
Нужно пальцы загибать.**

Дети загибают по очереди пальцы сначала на левой, потом на правой руке. В конце упражнения руки у них должны быть сжаты в кулачки. Повторяют упражнение несколько раз.

**Две весёлые лягушки
Ни минуты не сидят.
Ловко прыгают подружки,
Только брызги вверх летят.**

Дети сжимают руки в кулачки и кладут их на стол пальцами вниз. Резко распрямляют пальцы (рука как бы подпрыгивает над столом) и кладут ладони на стол. Затем тут же резко сжимают кулачки и опять кладут их на стол.

**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.

**Только уставать начнём,
Сразу пальцы разожмём,
Мы пошире их раздвинем,
Посильнее напряжём.**

Дети вытягивают руки вперёд, растопыривают пальцы, напрягают их как можно сильнее, а затем расслабляют, опускают руки и слегка трясут ими. Повторяют четверостишие несколько раз.

**Наши пальчики сплетём
И соединим ладошки.
А потом как только можем
Крепко-накрепко сожмём.**

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

**Пальцы вытянулись дружно,
А теперь сцепить их нужно.
Кто из пальчиков сильнее?
Кто других сожмёт быстрее?**

Дети сцепляют выпрямленные пальцы обеих рук (без большого) и, не сгибая, сильно прижимают их друг к другу, зажимая каждый палец между двумя другими. Затем опускают руки и слегка трясут ими. Повторяют упражнение несколько раз.

**Наши пальцы сжались тесно.
Что такое? Интересно!
Видно, им прохладно стало.
Их укроем одеялом.**

Дети сжимают левую руку в кулачок, а правой обхватывают его и сильно сжимают. Затем меняют руки. Потом опускают руки и слегка трясут ими. Повторяют упражнение несколько раз.

**Мы наши пальчики сплели
И вытянули ручки.
Ну, а теперь мы от Земли
Отталкиваем тучки.**

Упражнение выполняют стоя. Дети сплетают пальцы, вытягивают руки ладонями вперёд, а потом поднимают их вверх и тянутся как можно выше.

**Пальцы — маленький отряд
Бодро выстроились в ряд.
Все из нашего полка
Достают до потолка.**

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

**Палец очень удивлялся,
Как он главным оказался?
Мы-то знаем хорошо —
Потому что он большой!**

Дети сжимают правую руку в кулачок, вытягивают большой палец вверх, сгибают его и разгибают. Затем то же самое проделывают левой рукой. Повторяют упражнение несколько раз.

**Два большие пальца спорят:
Кто главней из них двоих?
Не дадим случиться ссоре
И помирим тут же их.**

Дети сжимают руки в кулачки, сближают их и помещают перед грудью. Затем вытягивают вверх большие пальцы и начинают их сгибать и разгибать. Произнося последнюю строчку четверостишия, дети сцепляют большие пальцы друг с другом

**Покажите пальцем зайца,
Книжку, яблоко, орех.
Указательному пальцу
Всё известно лучше всех.**

Дети сжимают правую руку в кулачок, вытягивают вверх указательный палец, сгибают его и разгибают. Затем то же самое проделывают левой рукой. Повторяют упражнение несколько раз.

**Средний палец выгнул спину —
Как он гнётся хорошо!
Средний палец самый длинный,
Только всё же не большой.**

Дети сжимают правую руку в кулачок, вытягивают средний палец и сгибают его и разгибают. Затем проделывают то же самое левой рукой. Повторяют упражнение несколько раз.

**Безымянный и мизинец
Очень сильно подружились.
Безымянный спину гнёт,
А мизинец лишь кивнёт.
Если же согнуть мизинец,
Безымянный выгнет спину.**

Дети пытаются согнуть по очереди безымянный палец и мизинец. Если не получается совсем, можно сгибать их одновременно. Затем проделывают то же самое другой рукой. Повторяют упражнение несколько раз.

**Пальчик наш привык к порядку,
Утром делает зарядку:
Раз наклон и два наклон —
Вот как ловко скачет он.**

Дети кладут правую руку на стол ладонью вверх, сгибают и разгибают мизинец. Затем проделывают то же самое левой рукой. Повторяют упражнение несколько раз.