**Гимнастика для пальцев рук**

**Вот помощники мои**

Вот помощники мои,

Их как хочешь поверни.

Хочешь эдак, хочешь так ─

Не обидятся никак.

Вот помощники мои,

Их как хочешь поверни.

Раз, два, три, четыре, пять.

Постучали, повернули

Тихо все на место сели.

И работать захотели.

 (Руки вперёд, пальцы выпрямить и разжать. Ладони повернуть вниз. Пальцы сжимать и разжимать в такт стиха.)

**ЦВЕТКИ**

Наши алые цветки распускают лепестки,

Ветерок чуть дышит, лепестки колышет.

Наши алые цветки закрывают лепестки,

Головой качают, тихо засыпают.

*(Дети медленно разгибают пальцы из кулачков, покачивают кистями рук вправо-влево, медленно сжимают пальцы в кулак, покачивают кулачками вперед-назад).*

**БОЖЬИ КОРОВКИ**

Божьей коровки папа идет,

Следом за папой мама идет,

За мамой следом детишки идут,

Вслед за ними самые малышки бредут.

Красные юбочки носят они,

Юбочки с точками черненькими.

Папа семейку учиться ведет.

А после школы домой заберет.

*(На первую строчку – всеми пальцами правой руки «шагать» по столу, на вторую – то же левой рукой. На третью и четвертую – обеими руками вместе.*

*На пятую – пожать ладони, пальцы прижать друг к другу.*

*На шестую – постучать указательными пальцами по столу. На седьмую и восьмую – всеми пальцами обеих рук «шагать» по столу.*

**С добрым утром!**

(Пальцы рук переплести (рукопожатие)). Потянулись, потянулись, потянулись.

(Не разжимая пальцев, руки вверх, потянуться). Стали дружно умываться.

(Ладошки трут друг друга, имитируя намыливание). Полотенцем вытираться.

(Поочередные скользящие движения руками от основания тыльной стороны кисти к кончикам пальцев). Каждый пальчик вытираем, ни один не забываем.

(Каждый пальчик массируется (имитируется процесс вытирания рук)).

Дружно делаем зарядку!

(Пальцы рук переплетены, вращательные движения кистями рук вперед и назад.

Пальцы расслаблены, взмахи кистями).

Пришли в школу. (Руки на парте согнуты в локтях.)

И уселись за тетрадку. (Дети показывают готовую к работе ручку).

**Колечко.**

Ребёнок как можно быстрее перебирает пальцами рук, соединяя их поочерёдно в кольцо с большими пальцами.

**Лезгинка.**

Левую руку сложить в кулак. Большой её палец обратить в сторону. Прямой ладонью правой руки (в горизонтальном положении) прикоснуться к согнутому мизинцу левой руки. Поменять одновременно положения рук. Повторить 6 – 8 раз.

**Кулак – ребро – ладонь.**

Три положения руки на столе последовательно сменяют друг друга. Темп увеличивать постепенно. Количество повторений 8 – 10 раз.

**Зеркальное рисование.**

На столе чистый лист бумаги. Ребёнок в обе руки берёт по карандашу или фломастеру. Начинает рисовать два одинаковых рисунка (или геометрических фигуры). Когда деятельность двух полушарий синхронизируется, вы увидите более быстрое и точное выполнение работы.

**Ухо – нос.**

Левой рукой ребёнок захватывает кончик носа, правой рукой – противоположное ухо. Затем я хлопаю в ладоши. Он отпускает их, меняет местами положение рук.

**Змейка.**

Скрестить руки ладонями друг к другу. Сцепить пальцы в «замок». Вывернуть руки к себе. Затем взрослый говорит, каким пальцем пошевелить. Упражнение заканчивается, когда поработали все десять пальцев.