

**Страница «Новое-это хорошо забытое старое».**

**На этой странице мы будем размещать всем известные пальчиковые игры, упражняться в которых можно везде (в школе, в автобусе, а так же дома на дистанционном образовании).**



**Пальчиковая гимнастика (или пальчиковые игры) решает много задач: помогает развивать речь, повышает работоспособность головного мозга, развивает многие психические процессы (память, внимание, воображение), развивает тактильную чувствительность и снимает тревожность.**

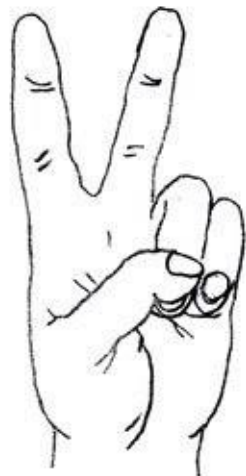
Начинать пальчиковую гимнастику можно с разминки и расслабления рук.

- 1. Упражнение «Разминка и расслабление рук».** Встряхните руки, как будто Вы пытаетесь стряхнуть с них воду. Разотрите руки от плеча к кисти и обратно, как будто Вы замерзли; последовательно разомните плечи, предплечья и кисти рук. Выполнить контрастное напряжение и расслабление рук.
- 2. Упражнение «Замок».** Сложите руки в «замок» и тяните их:
  - 1) вверх, вниз, в стороны; прогнуться назад и потянуться руками вверх; руки за спиной в замке тянуть руки вверх;
  - 2) взять правой рукой левый локоть и тянуть его вправо, то же с правой рукой,
  - 3) зацепиться пальцами рук друг за друга и тянуть руки в разные стороны, то же по одной паре пальцев.

3. Упражнение «**Волшебная мельница**». Вращайте руками в сложенном состоянии, полусложенными и полностью раскрытом. Все внимание - на ощущениях в разминаемых суставах:

- 1) вращение прямой правой (левой) рукой в плечевом суставе вперед, назад, направо, налево, обеих рук в одном и противоположных направлениях (правая - вперед, левая - назад); поставить кисти к плечам и совершать такие же круговые движения,
- 2) вытянуть прямые руки в стороны, согнуть их в локтях и свободно раскачивать предплечья, затем вращать их по кругу' аналогично предыдущему - вращение рук в локтевых суставах (при этом плечи и кисти неподвижны).
- 3) вращение рук в лучезапястном суставе (руки вытянуты вперед, локти слегка согнуты, плечи и предплечья неподвижны).

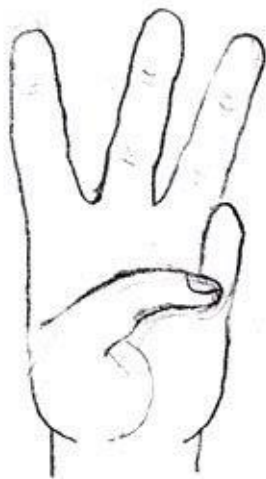
## Упражнение: "Зайчик-коза-вилка"



**Зайчик** - указательный и средний пальцы вытянуть вверх, мизинец и безымянный прижать к ладони большим пальцем.

### **Коза.**

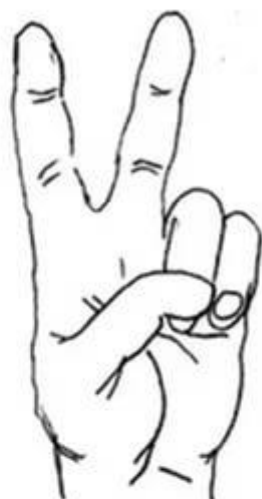
Указательный палец и мизинец выпрямить. Средний и безымянный - прижать большим пальцем к ладони.



### **Вилка**

Указательный, средний и безымянный пальцы вытянуты вверх, расставлены врозь и напряжены. Большой палец прижимает мизинец к ладони.

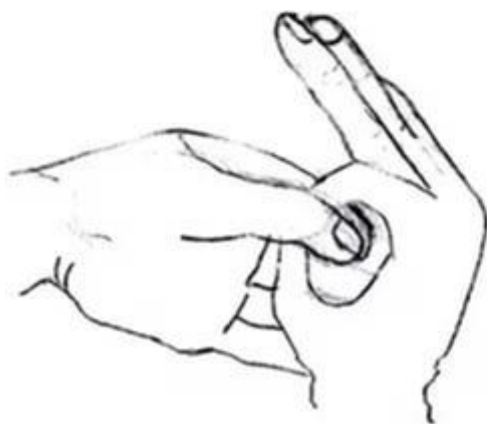
## Упражнение: "Зайчик-колечко-цепочка"



Заяц.

### Колечко

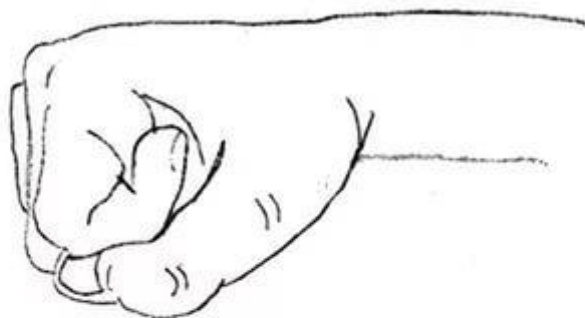
Указательный и большой пальцы соединяются.  
Средний, безымянный, мизинец вытянуты  
вперед.



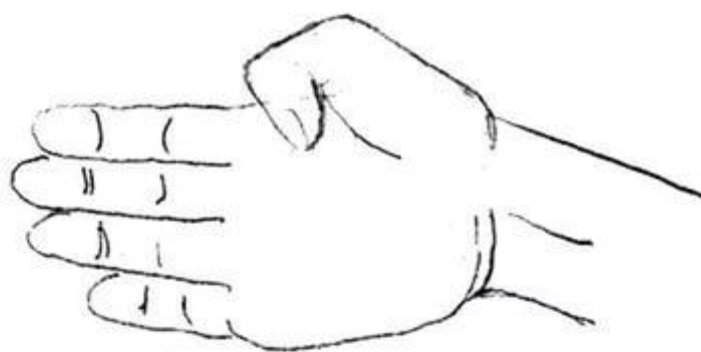
### Цепочка.

Поочередно соединяем большой палец с  
указательным, со средним и т.д. и через  
них попеременно "пропускаем"  
"колечки" из пальчиков другой руки.

## Упражнение: "Кулак-ребро-ладонь"



Ладонь, сжатая в кулак

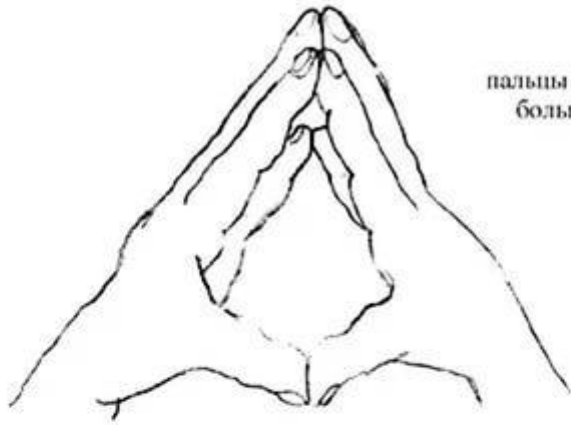


Ладонь ребром



Распрямленная ладонь

## Упражнение: "Дом -ежик-замок"

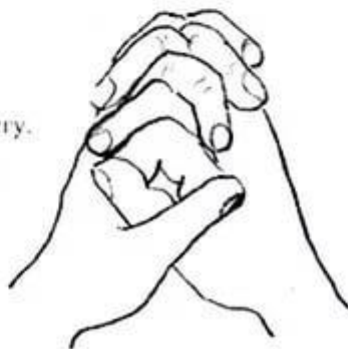


**Дом.**  
пальцы рук соединить под углом,  
большие пальцы соединить.

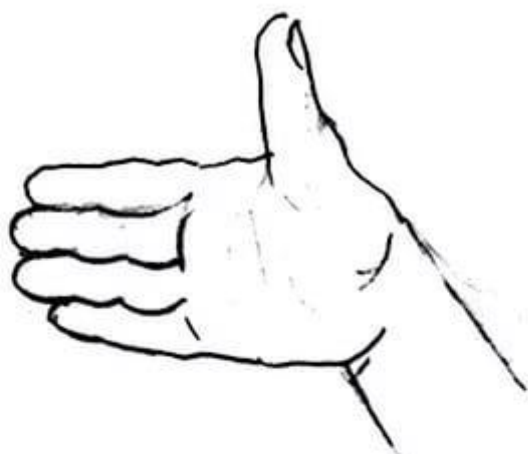
**Ежик.**  
Поставить ладони под углом  
друг к другу. Расположить  
пальцы одной руки между  
пальцами другой.



**Замок.**  
Ладони прижать друг к другу.  
Пальцы переплести.

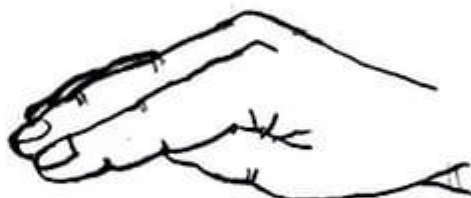


## Упражнение: "Флажок-рыбка-лодочка"



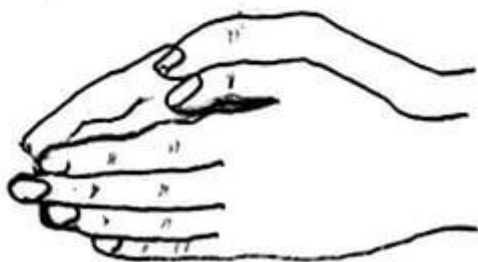
**Флажок**

Ладонь ребром, большой палец вытянут.



**Рыбка**

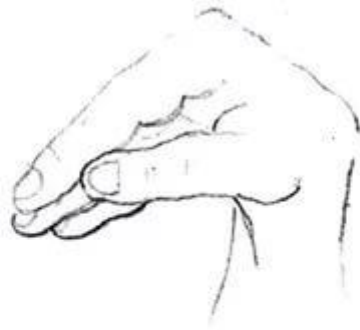
Пальцы вытянуты и прижаты друг другу, Указательный палец опирается на большой палец.



**Лодочка.**

Обе ладони поставлены на ребро и соединены "ковшиком", большие пальцы прижаты к ладони.

## Упражнение: "Гусь-курица-петух"



**Гусь.**  
Ладонь согнуть под прямым углом, Пальцы вытянуть и прижать друг к другу.  
Указательный палец согнуть и опирается на большой.

**Куричка.**  
Ладонь немного согнуть.  
Указательный палец  
упирается в большой.  
Остальные пальцы  
накалываются друг на друга  
в полусогнутом положении.



**Петух.**  
Ладонь поднять вверх.  
Указательный палец  
опирается на большой.  
Остальные пальцы  
растопырены в сторону и  
подняты вверх - это  
"гребешок".



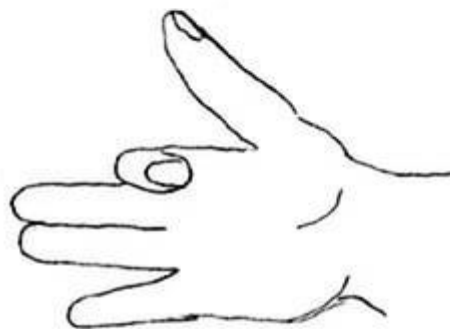


## Упражнение: "Ножницы-собака-лошадка"



### **Собака.**

Ладонь поставить на ребро, большой палец выпрямить и поднять вверх. Остальные пальцы сомкнуть. Указательный палец согнуть.



### **Лошадка.**

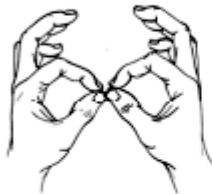
Большой палец правой руки поднять вверх сверху обхватить эту ладонь другой ладонью под углом, образуя пальцами гриву. Большой палец левой руки поднять вверх.





### ФЛАЖОК.

Четыре пальца соединить вместе, большой опустить вниз. Тыльная сторона обращена к себе.



### ОЧКИ.

Соединить в кольцо большой и указательный пальцы каждой руки. Приставить колючки друг к другу.



### БИНОКЛЬ.

Большой палец каждой руки вместе с остальными образует кольцо. Посмотреть в «бинокль».



### СТОЛ.

Левую ладонь сжать в кулак, поставить на стол, правую раскрыть и положить сверху.



### СТУЛ. КРЕСЛО

Поставить на стол сжатый кулачок правой руки, приставить к нему вплотную пальцами вверх, как спинку.



### БОЧКА

Неплотно сжать ручку в кулачок.



### ПТИЧКА ПЬЁТ ИЗ БОЧКИ

Поднести к «бочке» вторую руку, указательный пальчик опускать в отверстие и поднимать.