

# Пальчиковая гимнастика

Уважаемые взрослые!

Веселые Упражнения, дают пальцам полноценный отдых. Кроме того, они развивают их ловкость, подвижность, а весёлые стишки помогают ребенку снять моральное напряжение.

Но это ещё не вся польза, какую приносит пальчиковая гимнастика. Дело в том, что на пальцах и на ладонях есть «активные точки», массаж которых положительно сказывается на самочувствии, улучшает работу мозга. Регулярные занятия по предложенной системе будут способствовать поддержанию хорошего тонуса.

Рекомендации: 1) после каждого упражнения необходимо расслаблять пальцы (потрясти кистями рук); 2) пальцы лучше нагружать равномерно;

## **Сжимание — разжимание кулачков**

### **1.**

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

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

### **2.**

Ежик топал по дорожке  
И грибочки нёс в лукошке.  
Чтоб грибочки сосчитать,

Нужно пальцы загибать.

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

### 3.

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

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

## Напряжение-расслабление пальцев

### 4.

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.*

### 5.

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.*

## **6.**

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.*

## **7.**

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.*

## **8.**

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.*

## **Потягивание**

### **9.**

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

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

### **10.**

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.*

## **Сгибание-разгибание пальцев**

### **11.**

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.*

## 12.

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.*

## 13.

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.*

## 14.

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 левой рукой. Повторяют упражнение несколько раз.*

## 15.

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.*

## 16.

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

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

## 17.

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

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

## **18.**

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

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

## **19.**

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

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

## **20.**

Работать палец наш большой  
Умеет очень хорошо.  
Как этот палец гнется ловко!  
Какая у него сноровка!

*Дети кладут правую руку на парту ладонью вверх, сгибают разгибают большой палец. Затем проделывают то же самое левой рукой. Повторяют упражнение несколько раз.*

## **Сгибание-разгибание всех пальцев вместе и по очереди**

### **21.**

Кто из пальчиков ловчее?  
Ручку кто держать умеет?  
Пальцы дружно отвечают,  
Головами все кивают.

*Дети сгибают руки в локтях, держат кисти рук перед лицом, сгибают и разгибают пальцы одновременно, не сжимая их в кулачки.*

### **22.**

Мы рисуем бегемота.  
Кто желает поработать?  
Каждый палец рвется 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. Четверостишие повторяют несколько раз.*

## **Упражнения для кончиков пальцев**

### **23.**

Пальцы в гости приходили,  
Тук, тук, тук — стучались в дверь.  
Только дверь им не открыли:  
Думали, там страшный зверь.

*Дети постукивают по парте подушечками всех десяти пальцев одновременно. Четверостишие повторяют несколько раз.*

## 24.

Ножки вместе, ровно спину.  
Мы сидим за пианино.  
Мы разучиваем гамму.  
Ножки вместе, спинку прямо.

*Дети держат кисти рук над партой и по очереди слегка ударяют каждым пальцем о парту, как будто играют гаммы. Четверостишие повторяют несколько раз.*

## 25.

Бедный маленький цыплёнок  
Кушать захотел спросонок.  
Он по парте клювом бьёт,  
Будто бы пшено клюёт.

*Дети постукивают по парте подушечкой мизинца правой руки. Затем то же самое проделывают левой рукой. Повторяют четверостишие несколько раз.*

## 26.

Мы приходим к пальцам в гости.  
Пальцы строят новый дом.  
Безымянный в стену гвозди  
Забивает молотком.

*Дети постукивают по парте подушечкой безымянного пальца правой руки. Затем то же самое проделывают левой рукой. Повторяют четверостишие несколько раз.*

## 27.

Вот протёк на кухне кран,  
Капли капают в стакан.  
Подскажите, как нам быть,  
Что нам в кране заменить?

*Дети постукивают по парте подушечкой среднего пальца правой руки.  
Затем то же самое проделывают левой рукой. Повторяют четверостишие  
несколько раз.*

## 28.

Вдруг в лесу раздался стук.  
Это дятел долбит сук.  
Он деревья не калечит,  
Он деревья клювом лечит.

*Дети постукивают по парте подушечкой указательного пальца правой руки.  
Затем то же самое проделывают левой рукой. Повторяют четверостишие  
несколько раз.*

## 29.

Что такое, что мы слышим?  
Это дождь стучит по крыше.  
А теперь пошёл сильнее  
И по крыше бьёт быстрее.

*Дети постукивают по парте подушечкой большого пальца правой руки.  
Затем то же самое проделывают левой рукой. Повторяют четверостишие  
несколько раз.*

## Вращение пальцами

## 30.

Почему же наш большой

Крутит, вертит головой?  
Он на судне капитан —  
Изучает океан.

*Дети сжимают правую руку в кулачок, вытягивают большой палец вверх и вращают им сначала в одну, а потом в другую сторону. Затем то же самое проделывают левой рукой. Повторяют упражнение несколько раз.*

### 31.

Палец указательный  
Умный и внимательный.  
Занят делом постоянно.  
Он — помощник капитана.

*Дети сжимают правую руку в кулачок, вытягивают указательный палец вверх и вращают им сначала в одну, а потом в другую сторону. Затем то же самое проделывают левой рукой. Повторяют упражнение несколько раз.*

### 32.

Средний пальчик наш — матрос,  
Мачту он на борт принёс.  
Чтоб он весел был в пути,  
Надо пальцем покрутить.

*Дети сжимают правую руку в кулачок, вытягивают средний палец и вращают им сначала в одну, а затем в другую сторону. Затем то же самое проделывают левой рукой. Повторяют упражнение несколько раз.*

### 33.

Безымянный палец — кок,  
Он испёк большой пирог.  
Поперчил и посолил,  
И вокруг него ходил.

*Дети сжимают правую руку в кулачок и стараются вращать безымянным пальцем сначала в одну, а потом в другую сторону. Затем то же самое проделывают левой рукой. Повторяют упражнение несколько раз.*

### **34.**

Наш мизинец — это юнга.  
Он сейчас прямой, как струнка.  
Юнга трудится весь день —  
Нам крутить его не лень.

*Дети сжимают правую руку в кулачок, вытягивают мизинец и вращают им сначала в одну, а потом в другую сторону. Затем проделывают то же самое левой рукой. Повторяют упражнение несколько раз.*

## **Покачивание пальцами**

### **35.**

Поскорей на палец глянь-ка,  
Да это просто Ванька-встанька.  
Палец скачет вверх и вниз,  
Он получит первый приз.

*Дети сжимают правую руку в кулачок, вытягивают большой палец и качают им во всех направлениях. Затем то же самое проделывают левой рукой. Повторяют упражнение несколько раз.*

### **36.**

Долго маятник качался  
И совсем не утомлялся.  
Это вовсе не игрушка,  
А часы, часы с кукушкой!

*Дети опускают руку, сжимают пальцы в кулачок, вытягивают указательный палец и качают им. Затем то же самое проделывают левой рукой. Повторяют упражнение несколько раз.*

### **37.**

Средний вытянули палец  
И немного покачали —  
Вправо-влево, вверх и вниз,  
А теперь, дружок, согнись!

*Дети сжимают руку в кулачок и вытягивают средний палец. Потом качают им вправо — влево, вверх — вниз и сгибают — разгибают несколько раз. Затем то же самое проделывают другой рукой. Повторяют упражнение несколько раз.*

### **38.**

Безымянным покачать  
Будет трудно нам опять.  
На него не обижайся,  
Просто с ним позанимайся.

*Дети сжимают правую руку в кулачок, вытягивают безымянный палец вперёд и качают им вверх — вниз. Можно придерживать мизинец другой рукой. Затем проделывают то же самое левой рукой. Повторяют упражнение несколько раз.*

### **39.**

Посмотрите, что за пальчик!  
Ловко прыгает, как зайчик.  
На бревно и на пенёк  
Скок да прыг и прыг да скок!

*Дети сжимают правую руку в кулачок, вытягивают мизинец вверх и качают им во всех направлениях. Затем проделывают то же самое левой рукой. Повторяют упражнение несколько раз.*

## **Выгибание прямых пальцев**

### **40.**

Как-то раз ушастый кролик  
Вместе с братцем сел за столик.  
Столик был высоковат,  
Только ушки и торчат.

*Дети, опустив локоть, упираются подушечками указательного и среднего пальцев правой руки в край парты и нажимают на нее, выгибая пальцы. Затем проделывают то же самое левой рукой. Повторяют упражнение несколько раз.*

### **41.**

Репа здесь у нас растёт.  
Открывай пошире рот.  
Нужно рот сильнее открыть,  
Чтобы репу проглотить.

*Дети сгибают правую руку, опускают локоть вниз, кисть смотрит вверх. Потом сгибают руку в запястье и левой рукой отгибают вниз большой палец, стараясь прижать его к запястью. Затем проделывают то же самое с левой рукой. Повторяют упражнение несколько раз.*

## **Разные движения пальцами**

### **42.**

Вася, Петя, Миша, Боря  
Сели рядом на заборе.  
Малыши сидят, мечтают,

Вместе ножками качают.

*Упражнение лучше выполнять стоя. Дети немного приподнимают руки, так что кисти смотрят вниз, и начинают активно «качать» восьмью пальчиками (без больших). Когда указательный идёт вперёд, мизинец идёт назад. Повторяют четверостишие несколько раз.*

### 43.

Пара ножниц есть у нас,  
Пригодятся нам не раз.  
Кто из нас такой отважный,  
Что разрежет лист бумажный?

*Дети сжимают оба кулачка, вытягивают указательные и средние пальцы, как бы образуя две пары ножниц. Затем начинают «резать» ими воображаемую бумагу. Повторяют четверостишие несколько раз.*

### 44.

Как-то раз по речке Нил  
Плыл огромный крокодил.  
Рядом вынырнул другой,  
Закричал ему: «Постой!»

*Дети на каждой руке соединяют попарно указательный и средний, мизинец и безымянный. Получаются два воображаемых крокодила, которые плывут, открывая и закрывая пасти. Повторяют четверостишие несколько раз.*

### 45.

Идёт по парте человек,  
Переставляет ножки.  
А если ножки смотрят вверх,  
Что получилось? Рожки.

*Дети сжимают правую руку в кулачок, затем разгибают указательный и средний пальцы и как будто идут ими по парте. Произносятся две последние строчки четверостишия, поднимают два растопыренных пальца вверх. Затем то же самое проделывают левой рукой. Повторяют четверостишие несколько раз.*

#### **46.**

Вот за партами ребята  
Расшалились, как котята:  
Парты пальчиками трут,  
Словно лапками скребут.

*Дети растопыривают пальцы обеих рук и ставят их подушечками на парту. Затем начинают тереть пальцами парту, подтягивая их к ладони.*

#### **47.**

Мы бежим сегодня кросс.  
Кто обгонит? Вот вопрос.  
Обогнать мы всех хотим  
И бежим, бежим, бежим.

*Дети прижимают подушечку большого пальца правой руки к подушечке указательного пальца левой, а подушечку указательного пальца правой — к подушечке большого пальца левой и помещают их над предыдущей парой. Затем они расцепляют нижнюю пару и меняют пары местами. Продолжают упражнение в быстром темпе.*

#### **48.**

Возвращаемся домой,  
Но уже бежим спиной.  
Это будет потрудней,  
Но ты усилий не жалеи.

*Дети прижимают подушечку большого пальца правой руки к подушечке указательного пальца левой, а подушечку указательного пальца правой — к подушечке большого пальца левой и помещают их над предыдущей парой.*

*Затем они расцепляют верхнюю пару и меняют пары местами.*

*Продолжают упражнение в быстром темпе.*

## **Растягивание**

### **49.**

«Я сильнее наверняка!», —

Молвит правая рука.

«Почему же? Вот и нет!», —

Спорит левая в ответ.

*Дети сцепляют руки «в замок» и тянут в разные стороны. Повторяют четверостишие несколько раз, меняя руки местами.*

### **50.**

Тренируются весь день

И бороться им не лень.

Вот какие молодцы,

Настоящие борцы!

*Дети сцепляют большие пальцы и тянут руки в разные стороны.*

*Повторяют четверостишие несколько раз, меняя руки местами.*

### **51.**

Вот сцепились два крючочка,

Есть у нас теперь цепочка.

Будем мы её тянуть,

Чтоб крючочки разогнуть.

*Дети сцепляют указательные пальцы и тянут руки в разные стороны.  
Повторяют четверостишие несколько раз, меняя руки местами.*

## **52.**

Как-то утром средний палец  
Говорит: «Послушай, братец,  
Кто из нас с тобой сильнее?  
Ну-ка, выясним скорее!»

*Дети сцепляют средние пальцы и тянут руки в разные стороны.  
Повторяют четверостишие несколько раз, меняя руки местами.*

## **53.**

Наши пальчики сцепились  
И тянули, и крутились.  
Каждый хочет победить  
И награду получить.

*Дети сцепляют безымянные пальцы и тянут руки в разные стороны.  
Повторяют четверостишие несколько раз, меняя руки местами.*

## **54.**

А мизинцы, как котята,  
Тоже вздумали играть.  
Что за ловкие ребята!  
Как же можно их ругать?

*Дети сцепляют мизинцы и тянут руки в разные стороны. Повторяют  
четверостишие несколько раз, меняя руки местами.*

## **Вращение пальцев с упором**

## **55.**

Быстро пальчиком вращаем  
И сильнее нажимаем.  
Если долго так крутить,  
Можно дырку просверлить.

*Дети сжимают правую руку в кулачок, вытягивают большой палец, нажимают им на ладонь левой руки и делают вращательные движения в одну и другую сторону. Затем то же самое проделывают левой рукой. Повторяют упражнение несколько раз.*

## 56.

Палец указательный  
Самый любознательный.  
Может кнопки нажимать,  
Может дырки ковырять.  
И зависит от владельца,  
Как использовать умельца.

*Дети сжимают правую руку в кулачок, вытягивают указательный палец, нажимают им на ладонь левой руки и делают вращательные движения в одну и в другую сторону. Затем то же самое проделывают левой рукой.*

## 57.

Каждый знает, кто не глуп,  
Как в забор ввернуть шуруп.  
Надо нам отвёртку взять  
И вращать, вращать, вращать.

*Дети сжимают правую руку в кулачок, вытягивают средний палец, нажимают им на ладонь левой руки и делают вращательные движения в одну и в другую сторону. Затем то же самое проделывают левой рукой. Повторяют упражнение несколько раз.*

## 58.

Если пальчик пожалеть,  
Пальчик может ослабеть.  
Мы болезней ждать не будем,  
Безымянным пальцем кругам.

*Дети сжимают правую руку в кулачок, вытягивают безымянный палец, нажимают им на ладонь левой руки и делают вращательные движения в одну и в другую сторону. Затем то же самое проделывают левой рукой. Повторяют упражнение несколько раз.*

## 59.

Много мы писали нынче,  
Утомился наш мизинчик.  
Вот мизинчик, вот ладошка —  
Поиграем с ним немножко.

*Дети сжимают правую руку в кулачок, вытягивают мизинец, нажимают им на ладонь левой руки и делают вращательные движения в одну и в другую сторону. Затем то же самое проделывают левой рукой. Повторяют упражнение несколько раз.*

## Упражнения для запястья

### 60.

В парке есть глубокий пруд.  
Караси в пруду живут.  
Чтобы стаю нам догнать,  
Нужно хвостиком махать.

*Дети вытягивают ладони и качают запястьями вправо — влево. Повторяют четверостишие несколько раз.*

### 61.

Вот идёт по полю гусь.

Он не страшный, ты не трусь.  
Он тебя совсем не тронет,  
Только клюв к земле наклонит.

*Дети сгибают руку, локоть опускают вниз, кисть смотрит вверх. Затем сгибают руку в запястье, стараясь ладонью коснуться запястья, а левой рукой чуть-чуть надавливают на тыльную сторону ладони.*

## 62.

Что у нас случилось тут?  
Гуси по столу идут.  
Остановятся и вот  
Нагибаются вперёд.

*Упражнение выполняют стоя. Дети кладут ладони на стол пальцами вперёд и переносят вес тела как можно дальше вперёд, оставляя руки прямыми. При этом напрягаются запястья. Повторяют упражнение несколько раз.*

## 63.

Этот гусь к себе домой  
Почему-то шёл спиной.  
Вот он пятится по парте —  
У него такой характер.

*Упражнение выполняют стоя. Дети кладут ладони на стол тыльной стороной вниз, пальцами к себе и слегка облакачиваются на них. Повторяют четверостишие несколько раз.*

## 64.

Мы ладони сложим вместе,  
Словно их слепили тестом.  
Начинаем опускать,  
Только, чур, не разжимать!

*Дети складывают ладони вместе, пальцы смотрят вверх, локти — в разные стороны. Затем, не разжимая ладони и не опуская локти, опускают кисти рук вниз, прогибая запястья. Повторяют четверостишие несколько раз.*

## **65.**

Нашу руку разогнём,  
Вверх ладонью повернём,  
Пальцы на себя потянем —  
Выгибать запястье станем.

*Дети сгибают правую руку в локте, поворачивают ладонью вверх и левой рукой отгибают вниз пальцы правой руки, выгибая правое запястье. Затем то же самое проделывают левой рукой. Повторяют упражнение несколько раз.*

## **Касание подушечками пальцев соответствующей ладони**

## **66.**

Наш мизинец хочет спать,  
Ищет он себе кровать.  
Ну и соня, что за соня,  
Он улёгся на ладони.

*Дети растопыривают пальцы, а затем начинают одновременно сгибать мизинцы, касаясь подушечками соответствующей ладони. Повторяют четверостишие несколько раз.*

## **67.**

Плачет пальчик безымянный.  
Видно, хочет каши манной.  
«Кушай, пальчик», — на ладошку  
Мы ему поставим плошку.

*Дети растопыривают пальцы, а затем начинают одновременно сгибать безымянные, касаясь подушечками соответствующей ладони. Повторяют четверостишие несколько раз.*

## **68.**

Средний палец — старший брат,  
Он помочь братишкам рад.  
Засучивши рукава,  
Начал он колоть дрова.

*Дети растопыривают пальцы, а затем начинают одновременно сгибать средние, касаясь подушечками соответствующей ладони. Повторяют четверостишие несколько раз.*

## **69.**

Указательный сейчас  
Станет поваром у нас.  
У него работы много —  
Он взбивает гоголь-моголь.

*Дети растопыривают пальцы, а затем начинают одновременно сгибать указательные, касаясь подушечками соответствующей ладони. Повторяют четверостишие несколько раз.*

## **70.**

Пальчик вышел погулять,  
Ключ забыл с собою взять.  
Что он делает теперь?  
Просто он стучится в дверь.

*Дети растопыривают пальцы, а затем начинают одновременно сгибать большие пальцы, касаясь подушечками соответствующей ладони. Повторяют четверостишие несколько раз.*

## **71.**

Что такое? Просто смех!  
Расколоть нельзя орех.  
На ладошку положили  
И по очереди били.

*Дети растопыривают пальцы, а затем начинают по очереди сгибать все пальцы, касаясь подушечками соответствующей ладони. Повторяют четверостишие несколько раз.*

## **Массаж пальцев**

## **72.**

Без пальто гулял глупышка,  
И замёрз он, как ледышка.  
Чтобы пальчик согреть,  
Будем мы его тереть.

*Дети растирают мизинец левой руки указательным и средним пальцами правой. Затем то же самое проделывают с мизинцем правой руки. Повторяют упражнение несколько раз.*

## **73.**

Жил на свете Алладин.  
У него был в лампе джинн.  
Чтоб позвать наружу джинна,  
Трёх мы лампу Алладина.

*Дети растирают большой палец левой руки указательным и средним пальцами правой. Затем то же самое проделывают с большим пальцем правой руки. Повторяют упражнение несколько раз.*

#### **74.**

Пальчик нёс большой багаж  
И, конечно же, устал.  
Пальцу сделаем массаж,  
Чтоб быстрее отдыхал.

*Дети растирают средний палец левой руки указательным и средним пальцами правой. Затем то же самое проделывают со средним пальцем правой руки. Повторяют упражнение несколько раз.*

#### **75.**

Долго-долго суп варился,  
Котелок наш закоптился.  
Будем мы его тереть,  
Чтобы начал он блестеть.

*Дети растирают безымянный палец левой руки указательным и средним пальцами правой. Затем то же самое проделывают с безымянным пальцем правой руки. Повторяют упражнение несколько раз.*

#### **76.**

Подскажите, как нам быть?  
Надо нам асфальт долбить.  
Очень сильно бы помог  
Здесь отбойный молоток.

*Дети растирают указательный палец левой руки указательным и средним пальцами правой. Затем то же самое проделывают с указательным пальцем правой руки. Повторяют упражнение несколько раз.*

## **Упражнения для ладоней**

### **77.**

Мы пришли смотреть балет.  
Гаснет в зале верхний свет.  
Ах, какой балет хороший!  
Мы похлопаем в ладоши.

*Дети хлопают в ладоши. Повторяют четверостишие несколько раз.*

### **78.**

Руки вытянем вперёд,  
А потом свои ладошки  
Развернём наоборот  
И похлопаем немножко.

*Дети хлопают тыльными сторонами ладоней. Повторяют четверостишие несколько раз.*

### **79.**

А теперь одну ладошку  
Развернём наоборот  
И похлопаем немножко –  
Пусть другая отдохнёт.

*Дети хлопают тыльной стороной правой ладони по внутренней стороне левой. Повторяя четверостишие, меняют руки.*

### **80.**

Чтобы нам добыть огонь,  
Трём ладонью о ладонь.  
Вдруг ладошка заискрится  
И бумажка загорится.

*Дети трут ладонью о ладонь. Повторяют четверостишие несколько раз.*

## **81.**

Вот встречаются зайчата.  
Как согреться нам, ребята?  
Чтобы побыстрей согреться,  
Надо спинками тереться.

*Дети трут тыльные стороны ладоней друг о друга. Повторяют четверостишие несколько раз.*

## **Потягивание пальцев одной руки другой рукой**

## **82.**

Самый маленький из пальцев  
Хочет вырасти чуть-чуть.  
Надо, братцы, постараться  
И мизинчик потянуть.

*Дети тянут мизинец левой руки большим и указательным пальцами правой.  
Затем меняют руки и то же самое проделывают с мизинцем правой руки.  
Повторяют упражнение несколько раз.*

## **83.**

Мы приходим в огород,  
Это что у нас растёт?  
Ухватив за хвостик ловко,

Тянем спелую морковку.

*Дети тянут безымянный палец левой руки большим и указательным пальцами правой. Затем меняют руки и то же самое проделывают с безымянным пальцем правой руки. Повторяют упражнение несколько раз.*

## 84.

Отмеряли мы едва ли,  
Когда гвоздик забивали.  
И теперь вот мы должны  
Вынуть гвоздик из стены.

*Дети тянут средний палец левой руки большим и указательным пальцами правой. Затем меняют руки и то же самое проделывают со средним пальцем правой руки. Повторяют упражнение несколько раз.*

## 85.

В нас на клумбе всем на диво  
Вырос жгучий куст крапивы.  
Чтобы розу посадить,  
Его надо победить.

*Дети тянут указательный палец левой руки большим и указательным пальцами правой. Затем меняют руки и то же самое проделывают с указательным пальцем правой руки. Повторяют упражнение несколько раз.*

## 86.

А теперь мы из болота  
Дружно тянем бегемота.  
Поскорей беги на мостик  
И хватай его за хвостик.

*Дети тянут большой палец левой руки большим и указательным пальцами правой. Затем меняют руки и то же самое проделывают с большим пальцем правой руки. Повторяют упражнение несколько раз.*

## **Вращение пальцев одной руки с помощью другой руки**

### **87.**

Чтоб писать мизинчик мог,  
Крутим пальчик, как волчок.  
Пальчик ходит вверх и вниз —  
Ну-ка, пальчик, не ленись!

*Дети берут мизинец левой руки правой рукой и вращают его в одну и в другую сторону. Затем меняют руки и то же самое проделывают с мизинцем правой руки. Повторяют упражнение несколько раз.*

### **88.**

С безымянным пальцем дружим  
И его тихонько кружим.  
Раз, два, три, четыре, пять —  
Учим пальчик танцевать.

*Дети берут безымянный палец левой руки правой рукой и вращают его в одну и в другую сторону. Затем меняют руки и то же самое проделывают с безымянным пальцем правой руки. Повторяют упражнение несколько раз.*

### **89.**

За столом сидит Антошка  
И в стакане крутит ложкой.  
А зачем же, отвечай?  
Просто он мешает чай.

*Дети берут средний палец левой руки правой рукой и вращают его в одну и в другую стороны. Затем то же самое проделывают со средним пальцем правой руки. Повторяют упражнение несколько раз.*

## **90.**

Указательный — герой!  
Этот пальчик рвётся в бой!  
Чтобы он умел бороться,  
Научить его придётся.

*Дети берут указательный палец левой руки правой рукой и вращают его в одну и другую сторону. Затем то же самое проделывают с указательным пальцем правой руки. Повторяют упражнение несколько раз.*

## **91.**

Долго мы часы заводим,  
Ловко стрелки переводим.  
Вот пойдут часы у нас —  
Будем знать, который час.

*Дети берут большой палец левой руки правой рукой и вращают его в одну и в другую сторону. Затем то же самое проделывают с большим пальцем правой руки. Повторяют упражнение несколько раз.*

## **Упражнения для подушечек пальцев**

## **92.**

Посмотрите, луноход  
По Луне легко идёт.  
Он шагает очень важно,  
В нём сидит герой отважный.

*Дети ставят на парту подушечки пальцев обеих рук, переносят на руки часть веса, а затем как бы шагают по очереди правой и левой рукой. Повторяют четверостишие несколько раз.*

### 93.

Чтоб мизинчик стал сильнее,  
Надо пальчик упражнять.  
Ставьте пальчики ровнее —  
Начинаем нажимать!

*Дети ставят на парту подушечки обоих мизинцев и нажимают ими на парту, перенося на них часть своего веса. Повторяют четверостишие несколько раз.*

### 94.

Цаплям постоять охота.  
Целых два часа подряд  
Цапли посреди болота  
На одной ноге стоят.

*Дети ставят на парту подушечки обоих безымянных пальцев и нажимают ими на парту, перенося на них часть своего веса. Повторяют четверостишие несколько раз.*

### 95.

Пальцы в парту упираем,  
Потихоньку нажимаем.  
Если же сильнее нажмём,  
Дырку в парте мы проткнём.

*Дети ставят на парту подушечки обоих средних пальцев и нажимают ими на парту, перенося на них часть своего веса. Повторяют четверостишие несколько раз.*

### **96.**

Эти пальцы много знают,  
Только сил им не хватает  
И поэтому опять  
Надо их тренировать.

*Дети ставят на парту подушечки обоих указательных пальцев и нажимают ими на парту, перенося на них часть своего веса. Повторяют четверостишие несколько раз.*

### **97.**

Опираемся на пальцы.  
Пальцам надо постараться.  
Начинаем: раз, два, три —  
Держат нас богатыри!

*Дети ставят на парту подушечки обоих больших пальцев и нажимают ими на парту, перенося на них часть своего веса. Повторяют четверостишие несколько раз.*

## **Разминка согнутых пальцев одной руки пальцами другой руки**

### **98.**

Пальчик до конца согнём  
И в ладонь его упрём.  
Раз, два, три, четыре, пять —  
Будем сверху нажимать!

*Дети сгибают как можно сильнее мизинец правой руки, упираются кончиком пальца в ладонь и нажимают сверху большим пальцем левой руки, как бы «втыкая» кончик пальца в ладонь. Подушечка мизинца должна быть прижата к основанию пальца. Затем упражнение повторяют, меняя руки.*

## 99.

Безымянный пальчик сложим  
И в ладонь его положим.  
Раз, два, три, четыре, пять –  
Будем сверху нажимать!

*Дети сгибают безымянный палец правой руки, нажимают сверху большим пальцем левой руки, как бы «втыкая» кончик пальца в ладонь. Подушечка безымянного пальца должна быть прижата к его основанию. Затем упражнение повторяют, меняя руки.*

## 100.

Средний пальчик изогнулся  
И в ладошку к нам уткнулся.  
Раз, два, три, четыре, пять —  
Будем сверху нажимать!

*Дети сгибают средний палец правой руки, нажимают сверху большим пальцем левой руки, как бы «втыкая» кончик пальца в ладонь. Подушечка среднего пальца должна быть прижата к его основанию. Затем упражнение повторяют, меняя руки.*

## 101.

Пальчик спрятаться решил.  
Как он братцев насмешил!  
Все хохочут: «Слушай, друг,  
Ты же виден всем вокруг!»

*Дети сгибают указательный палец правой руки, нажимают сверху большим пальцем левой руки, как бы «втыкая» кончик пальца в ладонь. Подушечка указательного пальца должна быть прижата к его основанию. Затем упражнение повторяют, меняя руки.*

## **102.**

Хоть большой и всех сильнее,  
Так он гнуться не умеет.  
Раз, два, три, четыре, пять —  
Будем сверху нажимать!

*Дети сгибают большой палец правой руки как можно сильнее, а потом слегка нажимают на его ноготь другой рукой. Затем упражнение повторяют, меняя руки.*

## **103.**

Наши пальчики согнём  
И другой рукой возьмём.  
Раз, два, три, четыре, пять —  
Будем сверху нажимать!

*Дети сгибают все пальцы правой руки, кроме большого, и нажимают сверху левой рукой. Удобно большим пальцем левой руки нажимать на указательный и средний пальцы правой, а его основанием — на безымянный и мизинец. Затем упражнение повторяют, меняя руки.*

## **Растягивание пальцев**

## **104.**

Мы на парту пальчик ставим  
И легонько сверху давим.  
Пальчик гибким стать не прочь.  
Надо пальчику помочь.

*Упражнение удобнее выполнять стоя. Дети ставят подушечку мизинца правой руки на край парты и опускают руку как можно ниже, растягивая палец. Затем то же самое проделывают левой рукой. Повторяют упражнение несколько раз.*

### **105.**

Чтобы пальчик стал сильней  
И подвижней, и ловчей,  
Пальцу надо помогать —  
Хорошо тренировать.

*Упражнение удобнее выполнять стоя. Дети ставят подушечку безымянного пальца правой руки на край парты и опускают руку как можно ниже, растягивая палец. Затем то же самое проделывают левой рукой. Повторяют упражнение несколько раз.*

### **106.**

Средний палец — самый длинный,  
Разогнул свою он спину,  
В полный вытянулся рост —  
Будет через речку мост.

*Упражнение удобнее выполнять стоя. Дети ставят подушечку среднего пальца правой руки на край парты и опускают руку как можно ниже, растягивая палец. Затем то же самое проделывают левой рукой. Повторяют упражнение несколько раз.*

### **107.**

Вот лежат карандаши.  
Указательный решил:  
«Если вше прямее стать,  
Так же буду рисовать».

*Упражнение удобнее выполнять стоя. Дети ставят подушечку указательного пальца правой руки на край парты и опускают руку как можно ниже, растягивая палец. Затем то же самое проделывают левой рукой. Повторяют упражнение несколько раз.*

### **108.**

Хочет пальчик сильным стать,  
Чтобы гирю поднимать.  
Хочет пальчик гибким стать,  
Чтоб красивее писать.

*Упражнение удобнее выполнять стоя. Дети ставят подушечку большого пальца правой руки на край парты и опускают руку как можно ниже, растягивая палец. Затем то же самое проделывают левой рукой. Повторяют упражнение несколько раз.*

## **Сжимание края парты кончиками пальцев**

### **109.**

Мы на парту пальчик ставим.  
Снизу — четверо друзей.  
А теперь сильнее давим —  
Будут пальчики сильней.

*Дети ставят подушечки больших пальцев сверху на парту, а подушечки других пальцев — снизу и зажимают край парты кончиками пальцев как можно сильнее. Повторяют четверостишие несколько раз.*

### **110.**

А теперь местами пальцы  
Захотели поменяться.  
Поменяем и опять  
Будем их тренировать.

*Дети ставят подушечки больших пальцев снизу к парте, а подушечки других пальцев — сверху и зажимают край парты кончиками пальцев как можно сильнее. Повторяют четверостишие несколько раз.*

### 111.

Вот четыре важных братца  
Вышли потренироваться.  
Надо парту крепче сжать,  
Чтобы очень сильным стать.

*Дети зажимают край парты указательным и большим пальцами. Указательный палец — под партой, большой — над партой. Затем то же самое проделывают другой рукой. При хорошем исполнении упражнение выполняют двумя руками одновременно.*

### 112.

Так мы стол уже сжимали  
И немножечко устали.  
Отдохнём чуть-чуть и вот  
Будем жать наоборот.

*Дети ставят подушечку указательного пальца левой руки на парту, а подушечку большого прижимают к парте снизу и зажимают ими край парты. Затем то же самое проделывают другой рукой. При хорошем исполнении упражнение выполняют двумя руками одновременно.*

### 113.

К нам приполз огромный рак,  
Не освоится никак.  
Нашу парту хватать клешнёй!  
Хочет отнести домой.

*Дети зажимают край парты средним и большим пальцами правой руки. Средний палец под партой, большой — над партой. Затем то же самое*

*проделывают другой рукой. При хорошем исполнении упражнение выполняют двумя руками одновременно.*

## 114.

Стол не может сдвинуть рак,  
Тянет он и так и сяк.  
Надо взяться по-другому,  
Чтобы донести до дому.

*Дети зажимают край парты средним и большим пальцами правой руки. Средний палец над партией, большой — под партией. Затем то же самое проделывают другой рукой. При хорошем исполнении упражнение выполняют двумя руками одновременно.*

## 115.

Тиски поставим на верстак  
И закрепим их вот так.  
Чтобы лучше закрепить,  
Надо крепче завинтить.

*Дети зажимают край парты безымянным и большим пальцами правой руки. Безымянный палец под партией, большой — над партией. Затем то же самое проделывают другой рукой. При хорошем исполнении упражнение выполняют двумя руками одновременно.*

## 116.

Безымянный сверху ставим  
И на парту сильно давим.  
А большой не отстаёт,  
Он на парту снизу жмёт.

*Дети зажимают край парты безымянным и большим пальцами правой руки. Безымянный палец над партией, большой — под партией. Затем то же самое*

*проделывают другой рукой. При хорошем исполнении упражнение выполняют двумя руками одновременно.*

## **117.**

Вот мизинцы и большие  
Посильнее стать решили.  
Тренируются на парте,  
Закаляют свой характер.

*Дети зажимают край парты большим пальцем и мизинцем правой руки. Большой палец над партой, мизинец — под партой. Затем то же самое проделывают другой рукой. При хорошем исполнении упражнение выполняют двумя руками одновременно.*

## **118.**

Наш мизинец после старта  
Перебрался вдруг на парту.  
А большой спустился вниз.  
Кто получит первый приз?

*Дети зажимают край парты большим пальцем и мизинцем правой руки. Большой палец — под партой, мизинец — над партой. Затем то же самое проделывают другой рукой. При хорошем исполнении упражнение выполняют двумя руками одновременно.*

## **Сжимание края парты прямыми пальцами**

## **119.**

Плоскогубцы мы берём,  
Гайку ими мы зажмём.  
Чтобы гайку удержать,  
Надо их сильнее сжать.

*Дети зажимают край парты между прямыми указательным и средним пальцами и сжимают как можно сильнее. Упражнение выполняют двумя руками несколько раз.*

## **120.**

Раз огромный крокодил  
Табуретку проглотил.  
А теперь разинул пасть:  
Как бы парте не пропасть!

*Дети зажимают край парты между прямыми средним и безымянным пальцами и сжимают как можно сильнее. Упражнение выполняют двумя руками несколько раз.*

## **Составление из пальцев различных фигур**

### **121.**

Строим мы в лесу шалаш.  
Будет прочным домик наш.  
Столбики мы в землю вроем,  
Сверху ветками накроем.

*Дети соединяют подушечки больших, указательных, безымянных и мизинцев обеих рук, а средние сгибают и соединяют вторыми фалангами. После этого сближают руки, раздвигая пальцы. Повторяют четверостишие несколько раз.*

### **122.**

Вот стоит большая ёлка,  
А на ней растут иголки.  
Есть на ёлке также шишки,  
А внизу — берлога мишки.

*Дети соединяют подушечки больших, указательных и мизинцев обеих рук, а средние и безымянные сгибают и соединяют вторыми фалангами. После этого сближают руки, раздвигая пальцы. Повторяют четверостишие несколько раз.*

## **Гимнастика с учебными предметами**

### **123.**

Мы ручку правильно берём,  
Кладём на средний палец,  
Теперь большим её прижмём,  
А указательным ведём,  
Чтобы она качалась.

*Дети кладут ручку на средний палец правой руки, большим пальцем прижимают ручку, указательным начинают покачивать ее. Затем то же самое проделывают другой рукой.*

### **124.**

Вот волшебный самолёт  
Отправляется в полёт.  
Он планирует над партой.  
Ну а где же наша карта?

*Дети кладут линейку под середину среднего пальца. Указательный и безымянный — снизу линейки. Начинают покачивать линейку, имитируя движение крыльев самолёта. Затем то же самое проделывают другой рукой.*