**Пальчиковая гимнастика**

Польза от пальчиковой гимнастики огромна. Развитие тонких движений пальцев очень хорошо влияет на функционирование речевых зон коры головного мозга. Иначе говоря, делая зарядку для пальчиков, ребенок стимулирует клетки головного мозга, т.к. мозг напрямую связан с работой пальцев. К тому же пальчиковая гимнастика способствует концентрированию внимания, а в дальнейшем облегчит будущим школьникам усвоение навыков письма.

**Разминка**

1. Растираем кулаки;
2. Сжать пальцы в кулак – развести пальцы в стороны;
3. И. п. ладони вместе. Давим правой ладошкой на левую. Левой на правую.
4. Мизинец за безымянный, средний за указательный. Двигаем парами пальцев вперёд-назад.
5. Сцепили средний и безымянный. Мизинец и указательный разводим в стороны.

**Folds (сгибание-разгибание)**

1. Пальцы сцеплены в кулак, переплетены. Смена верхнего пальца.
2. Увеличиваем скорость!
3. Ладони вместе, пальцы раскрыты. Смена пар пальцев по очереди: указательные, средние, безымянные, мизинцы. Туда и обратно.
4. Увеличиваем скорость!
5. То же по 2 пальца: указательный + средний, средний + безымянный, безымянный + мизинец. Туда и обратно.
6. Увеличиваем скорость!
7. То же по 3 пальца. Оставляем: указательный, средний, безымянный, мизинец.
8. Пальцы сцеплены в кулак. Поднимаем по одному пальцу поочерёдно. Туда и обратно.
9. То же по 2 пальца. Туда и обратно.

**Tapes (растяжка)**

1. Ладошки вместе, пальцы все одновременно отрываются («хлопаем пальцами»).
2. То же по очереди. По несколько ударов парой пальцев. Туда и обратно.
3. То же по одному удару каждой парой. Туда и обратно. Веером.
4. То же по 2 пальца. Несколько ударов. Указательный + средний, средний + безымянный, безымянный + мизинец, мизинец + указательный.
5. То же по одному удару.
6. То же по 2 пальца. Несколько ударов. Мизинец + средний, безымянный + указательный.
7. То же по одному удару.

**Pends**

1. Ладони вперёд, пальцы вместе. Сгибаем – разгибаем 2 и 3 фаланги пальцев. На большом пальце тоже.
2. То же парой пальцев: указательные, средние, безымянные, мизинцы. Туда и обратно.
3. То же по 2 пары пальцев.
4. То же через один палец.
5. То же по 3 пальца.

**Splits (разделение)**

1. Ладони вперёд, пальцы вместе. Отводим указательный палец.
2. То же. Отводим мизинец.
3. То же. Отводим пару пальцев: указательный + мизинец.
4. То же. Отводим мизинец + безымянный и средний + указательный.
5. То же. Сначала мизинец + указательный, потом разводим пальцы по два: мизинец + безымянный и средний + указательный. По очереди.

**Сombinations (комбинации)**

*Сначала делаем по очереди, затем одновременно.*

1. Ладони вперёд, пальцы вместе. Указательный согнули, мизинец отвели.
2. Указательный согнули. Отвели безымянный + мизинец.
3. Средний согнули. Отвели мизинец.
4. Средний согнули. Отвели указательный.
5. Безымянный согнули. Отвели мизинец.
6. Безымянный согнули. Отвели указательный.
7. Мизинец согнули. Отвели указательный.
8. Мизинец согнули. Отвели указательный + средний.
9. Средний согнули. Отвели мизинец + указательный.
10. Указательный + средний согнули. Отвели мизинец.
11. Мизинец + безымянный согнули. Отвели указательный.
12. Средний + безымянный согнули. Отвели мизинец.
13. Мизинец + указательный согнули. Развели безымянный и средний.
14. Средний + безымянный согнули. Мизинец и указательный разводим.
15. Мизинец + безымянный + средний согнули. Указательный отводим.
16. Указательный + средний + безымянный согнули. Мизинец отводим.

**Opposites (противоположности)**

1. Сгибаем левая рука – указательный, правая – мизинец. Смена.
2. Сгибаем левая рука мизинец, правая – указательный + средний + безымянный. Смена.
3. Пальцы в кулак на себя. Выпрямляем по очереди: указательный, средний, безымянный, мизинец. И сгибаем обратно.
4. То же по 2 пальца: указательный + средний, средний + безымянный, безымянный + мизинец, мизинец + указательный.
5. То же по 3 пальца.
6. То же через палец.