

## Упражнения «Умные пальчики»

Пальчиковые упражнения, улучшающие работу обоих полушарий мозга, могут использовать родители совместно с детьми.

Родители с детьми могут даже посоревноваться в скорости исполнения упражнений.

**Упражнение: "Кулак-ребро-ладонь"**



**Ладонь, сжатая в кулак**

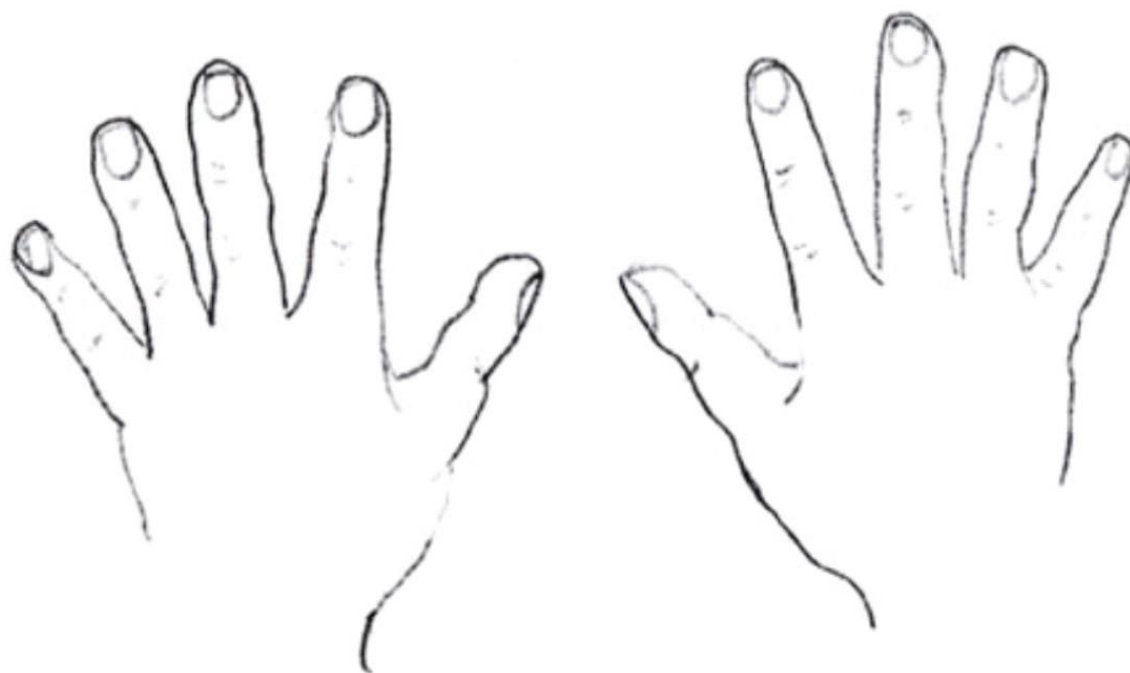


**Ладонь ребром**



**Распрямленная ладонь**

## Упражнение: "Фонарики"



Фонарики зажглись  
Пальцы выпрямить

Поочередно

Фонарик погас

Фонарик зажегся



Пальцы одной руки сжаты



Пальцы другой руки выпрямлены

## 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: "Гусь-курица-петух"



### Гусь.

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

### Курочка.

Ладонь немного согнуть.  
Указательный палец  
упирается в большой.  
Остальные пальцы  
накальваются 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: "Зайчик-колечко-цепочка"



**Заяц.**

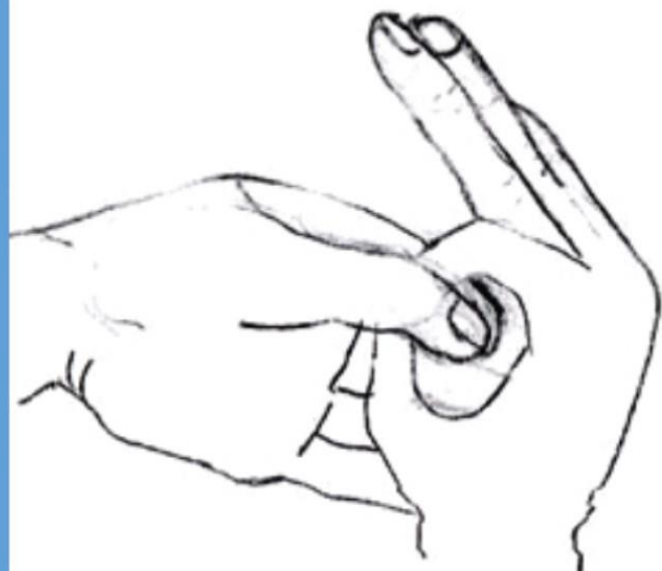
### **Колечко**

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: "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.



## 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.

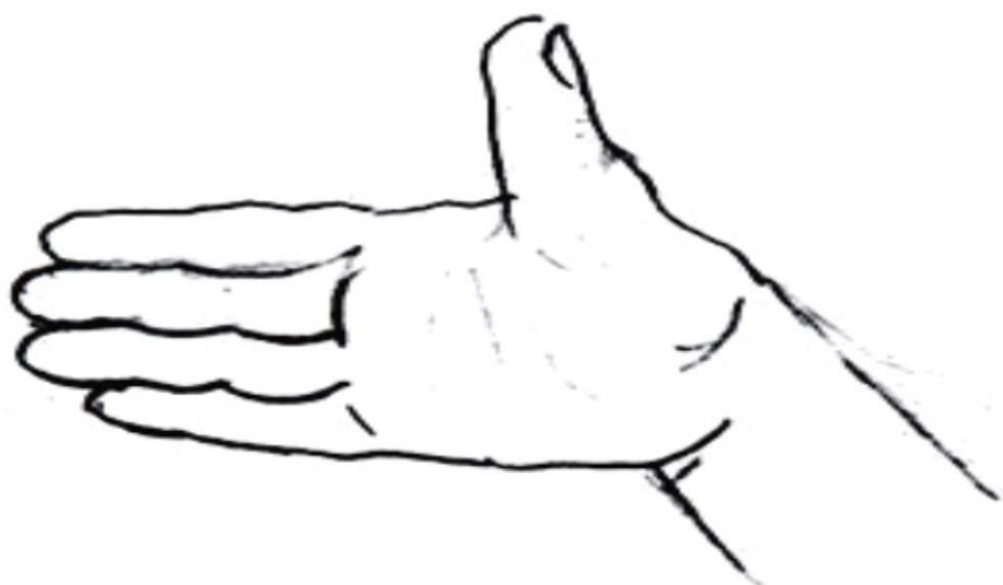


### **Вилка**

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



## Упражнение: "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.