**Комплекс упражнений:**

“Кольцо”: соединить большой и указательный пальцы вместе, остальные пальцы поднять вверх. Пальцы в данном положении удержать под счёт до 10 (3 раза).
Задания выполняются в медленном темпе, 1р., 2 р. Во время занятий нужно учитывать индивидуальные особенности ребёнка, возраст, настроение, желание и возможности. Главное, чтобы занятие приносило положительные эмоции.

“Коза”: вытянуть вперёд указательный палец и мизинец. При этом средний и безымянный пальцы прижаты большим пальцем к ладони (2-3 раза под счёт до 10).

“Три богатыря”: поднять вверх указательный, средний, безымянный пальцы, соединенные вместе. При этом большой палец удерживает мизинец на ладони (3 раза под счёт до 8).

“Заяц”: вытянуты вверх средний и указательный пальцы. При этом мизинец и безымянный пальцы прижать большим пальцем к ладони (3 раза под счёт до 10).

“Вилка”: вытянуть вверх три пальца (указательный, средний, безымянный) расставлены врозь. При этом большой палец удерживает мизинец на ладони (1 раз под счёт до 10).

Сила тонуса. “Сожми мои ладони так крепко, как сильно любишь меня”.

**Комплекс заданий:**

**Животные**

***Крокодил.*** Указательный палец и мизинец согнуть и оттянуть назад (глаза). Средний и безымянный пальцы вытянуть вперед. Прямой большой палец прижать к ним снизу, образуя пасть крокодила.

***Курочка.*** Соединить концы большого и указательного пальцев (клюв). На клюв веерообразно накладываются друг на дружку остальные пальцы - это гребешок.

***Петушок.*** Клюв, как у курочки, но полусогнутые пальцы не касаются друг друга (гребешок). Гребешок колышется при движении петушка.

***Сова.*** Большой палец и мизинец отведены в сторону (крылья совы), они могут двигаться при полете. Оставшиеся три пальца согнуты так, что подушечки прижаты к основанию пальцев (голова).

***Мышка.*** Указательный палец и мизинец согнуть, оттянуть назад, подушечки прижать к основанию пальцев (уши). Большой палец прижать к ладони, на него наложить средний и безымянный. Концы пальцев держать на весу, не прижимая к большому пальцу, - это мордочка мышки, которая при диалогах шевелится.

***Лягушка.*** Указательный палец и мизинец согнуть, оттянуть назад (глаза). Безымянный и средний согнуть, прижать к середине ладони. Большой палец горизонтально приложить к ногтям среднего и безымянного пальца (рот).

***Лошадка.*** Повернуть руку ладонью к себе, большой палец поднять вверх. На ребро этой ладони сверху положить согнутые четыре пальца другой руки (грива). Два больших пальца подняты вверх (уши). Лошадь может потряхивать гривой, шевелить ушами, открывать и закрывать рот.

***Зайцы.*** Вытянуть вверх указательный и средний пальцы, большой, мизинец и средний соединить.

***Улитка с усиками.*** Положить правую руку на стол, поднять указательный палец и средний, и расставить их, левую руку положить сверху.

***Ежик.*** Ладони соединить, прямые пальцы выставить вверх.

***Кот.*** Средний и безымянный пальцы правой руки прижать к ладони большим пальцем, указательный и мизинец слегка согнуть поднять руку вверх.

***Волк.*** Соединить большой, средний и безымянный пальцы правой руки, указательный и мизинец слегка согнуть, поднять вверх.

***Лиса и заяц****.* Лиса "крадется" - все пальцы медленно "шагают" по столу вперед, заяц "убегает", перебирая пальцами, быстро двигается назад.

***Пчелы.*** Указательным пальцем правой руки, затем левой руки вращать вокруг.

***Паук.*** Пальцы согнуты, медленно передвигаются по столу.

***Бабочка.*** Ладони соединить тыльной стороной, махать пальцами, плотно сжатыми вместе, - "бабочка машет крыльями".

***Коза.*** Вытянуть указательный палец и мизинец правой руки, а затем левой руки.

Козлята (то же упражнение, но выполняется одновременно пальцами обеих рук).

Можно также делать упражнения с использованием стихов.

**Собака**

"У собачки острый носик,
Есть и шейка, есть и хвостик"

Правая ладонь на ребро, на себя. Большой палец вверх. Указательный, средний и безымянный - вместе. Мизинец попеременно опускается и поднимается.

**Мышка**

"Серенький комок сидит
И бумажкой все шуршит"

Средний и безымянный пальцы упираются в большой. Указательный и мизинец согнуты в дуги и прижаты к среднему и безымянному пальцам.

**Зайка и ушки**

"Ушки длинные у зайки,
Из кустов они торчат,
Он и прыгает, и скачет,
Веселит своих зайчат"

Пальчики в кулачок. Выставить вверх указательные пальцы. Ими шевелить в стороны

**Зайка и зеркало**

"Зайка в зеркальце глядит
И ушами шевелит"

Левая ладонь кверху, делаем "козу". Сверху на нее накладываем правую руку, которая тоже изображает "козу" (тыльной стороной вверх). Выставляем вверх и вниз средние и безымянные пальцы обеих рук и двигаем ими в противоположные стороны.

**Зайчик в норке**

"У елки на пригорке
Спрятался зайчишка в норке"

Левая ладонь почти горизонтальная, правая тоже. Указательный и мизинец правой руки упираются в указательный и мизинец левой. Средний и безымянный пальцы правой руки подняты и разведены в стороны (ушки). Большой палец прижат.

**Зайка и барабан**

"Зайка взял свой барабан
И ударил трам - трам - трам"

Пальчики в кулачок. Указательный и средний пальцы вверх, они прижаты. Безымянным и мизинцем стучит по большому пальцу.

**Лошадка**

"У лошадки вьется грива,
Бьет копытами игриво"

Правая ладонь на ребре от себя. Большой палец кверху. Сверху на нее накладывается левая ладонь под углом, образуя пальчиками гриву. Большой палец кверху. Два больших пальца образуют уши.

**Коза**

"У козы торчат рога,
Может забодать она"

Внутренняя сторона ладони опущена вниз. Указательный и мизинец выставлены вперед. Средний и безымянный прижаты к ладони и обхвачены большим.

**Гусь**

"Гусь стоит и все гогочет,
Ущипнуть тебя он хочет"

Предплечье вертикально. Ладонь под прямым углом. Указательный палец опирается на большой. Все пальцы прижаты друг к другу.

**Петушок**

"Петушок стоит весь яркий,
Гребешок он чистит лапкой"

Ладонь вверх указательный палец опирается на большой. Остальные пальцы растопырены в стороны и подняты вверх.

**Курочка**

"Курочка прыг на крыльцо:
Я снесла тебе яйцо"

Ладонь располагается горизонтально. Большой и указательный пальцы образуют глаз. Следующие пальцы накладываются друг на друга в полусогнутом положении.

**Осы**

"Осы любят сладкое, к сладкому летят.
И укусят осы, если захотят"

Выставить средний палец, зажать его между указательным и безымянным вращать им в разные стороны.

**Жук**

"Жук летит, жужжит, жужжит
И усами шевелит"

Пальчики в кулачок. Указательный и мизинец разведены в стороны, ребенок шевелит ими.

**Птенчики в гнезде**

"Птичка крылышками машет и летит к себе в гнездо.
Птенчикам своим расскажет, где она взяла зерно"

Обхватить все пальчики правой руки левой ладонью и ими шевелить.

**Краб**

"Краб ползет по дну,
Выставив свою клешню"

Ладони вниз, пальцы перекрещены и опущены вниз. Большие пальцы к себе. Передвигаем на пальчиках ладони сначала в одну сторону, затем в другую.

**Слон**

"В зоопарке стоит слон.
Уши, хобот, серый он.
Головой своей кивает,
Будто в гости приглашает"

Ладонь на себя. Средний палец опущен. С одной стороны он зажат мизинцем и безымянным, а с другой - указательным и большим. Шевелить средним пальцем. Качаем всей кистью.

**Птичка**

"Пальчики - головка,
Крылышки - ладошка"

Ладони повернуты к себе, большие пальцы выпрямлены от себя и переплетены (как бы цепляются друг за дружку), большие пальцы - головка, остальные сомкнутые пальцы - крылья. Помахать ими.

**Филин**

"Сидит филин на суку
И кричит бу - бу - бу - бу"

Руки в кулачок, прижаты, большие пальчики - вверх (ушки), указательные пальцы вместе; они выставлены на вас, (нос).

**Волк и лиса**

"Серый волк бежит по лесу,
А за ним бежит лиса.
Поднялись у них трубою
Два пушистеньких хвоста"

Волк. Делаем "пароходик", большие пальцы разводим в стороны. Указательные пальцы сгибаются внутрь ладоней и образуют лоб, а остальные в виде "лодочки" - верхнюю и нижнюю челюсти. Лиса. Выполняем то же самое, но внутрь ладони сгибаем еще мизинцы, чтобы мордочка у лисы была острее. Большие пальцы чуть сгибаем. Одна фигурка вытекает из другой.

**Крокодил**

"Крокодил плывет по речке,
Выпучив свои глаза
Он зеленый весь, как тина,
От макушки до хвоста"

Ладонь выставлена вперед горизонтально (параллельно полу). Большой палец под ладонью. Указательный и мизинец согнуты (глаза) и прижаты соответственно к среднему и безымянному.

**Растения**

* *Ромашка*. (Соединить обе руки, прямые пальцы развести в стороны).
* *Тюльпан*. (Полусогнутые пальцы обеих рук соединить, образуя чашечку цветка).
* *Колокольчик*. (То же, но пальцы разъединены).
* *Корни растений*. (Прижать руки тыльной стороной друг к другу, опустить пальцы вниз).
* *Деревья*. (Поднять обе руки ладонями к себе, широко расставив пальцы).

Можно также делать упражнения с использованием стихов:

**Дерево**

"У дерева ствол, на стволе много веток,
А листья на ветках зеленого цвета"

Прижать руки тыльной стороной друг к другу. Пальцы растопырены и подняты вверх. Шевелить кистями и пальцами.

**Елка**

"Елка быстро получается,
Если пальчики сцепляются.
Локотки ты подними,
Пальчики ты разведи"

Ладони от себя, пальчики пропускаются между собой (ладони под углом друг к другу). Пальчики выставляются вперед. Локотки к корпусу не прижимаются.

**Колокольчик**

"Колокольчик все звенит,
Язычком он шевелит"

Тыльные стороны рук обращены вверх, пальцы обеих рук скрещены. Средний палец правой руки опущен вниз, и ребенок им свободно вращает.

**Люди**

* *Человечек*. Указательный и средний пальцы правой руки, потом левой руки бегают по столу.
* *Пожарник*. Левая рука упирается в стол. Указательный и средний пальцы правой руки бегут по ней. Поменять руки.
* *Пассажиры в автобусе*. (Скрещенные пальцы обращены вниз, тыльные стороны рук вверх, большие пальцы вытянуты вверх).
* *Двое разговаривают*. Согнуть обе руки в кулак, большие пальцы вытянуть вверх, приблизить их друг к другу.
* *Маляр*. Рука-это кисть. Пальцы-волоски кисти. Макните кисть в краску и красьте разными руками поочередно: сверху вниз, слева направо и т.д.

**Предметы**

* "Очки" (образовать два кружка из большого и указательного пальцев обеих рук, соединить их).
* "Ножницы" (указательный и средний пальцы правой руки и левой руки имитируют стрижку ножницами).
* "Колокол" (скрестить пальцы обеих рук, тыльные стороны обратить вверх, опустить средний палец правой и левой руки вниз и синхронно вращать их).
* "Дом" (соединить наклонно кончики правой и левой руки).
* "Стол" (правую руку согнуть в кулак, на нее сверху положить горизонтально левую руку).
* "Стул" (правую руку согнуть в кулак, а левую прислонить к ней вертикально).
* "Ворота" (соединить кончики средних и безымянных пальцев обеих рук, большие пальцы поднять вверх или согнуть внутрь).
* "Мост" (расположить руки ладонями друг к другу, пальцы округлить, соединить кончики пальцев обеих рук).
* "Замок" (Ладони вместе. Пальцы расположены между пальцами противоположной руки).
* "Лодочка" (концы пальцев направить вперед, прижать руки ладонями друг к другу, слегка приоткрыть их).

Можно также делать упражнения с использованием стихов.

**Домик**

"Дом стоит с трубой и крышей,
На балкон гулять я вышел"

Ладони направлены под углом, кончики пальцев соприкасаются; средний палец правой руки поднят вверх, кончики мизинцев касаются друг друга, выполняя прямую линию (труба, балкон).

**Очки**

"Бабушка очки надела
И внучонка разглядела"

Большой палец правой и левой руки вместе с остальными образуют колечко. Колечки поднести к глазам.

**Замок**

"Пальцы сплетем
И замок мы получим.
Еще повторим,
И получится лучше"

Ладошки прижаты друг к другу. Пальцы переплетены. Перебираем ими.

**Флажок**

"Я в руке флажок держу
И ребятам им машу"

Четыре пальца (указательный, средний, безымянный и мизинец) вместе большой опущен вниз. Тыльная сторона ладони к себе.

**Лодка**

"Лодочка плывет по речке,
Оставляя на воде колечки"

Обе ладони поставлены на ребро, большие пальцы прижаты к ладоням (как ковшик).

**Пароход**

"Пароход плывет по речке,
И пыхтит он, словно печка"

Обе ладони поставлены на ребро, мизинцы прижаты (как ковшик), а большие пальцы подняты вверх.

**Стул**

"Ножки, спинка и сиденье -
Вот вам стул на удивленье"

Левая ладонь вертикально вверх. К ее нижней части приставляется кулачок (большим пальцем к себе). Если ребенок легко выполняет это упражнение, можно менять руки.

**Стол**

"У стола четыре ножки,
Сверху крышка, как ладошка"

Левая рука в кулачок. Сверху на кулачок опускается ладошка. Если ребенок легко выполняет это упражнение, можно менять положение рук: правая в кулачке, левая ладонь сверху кулачка. Можно делать попеременно на счет раз.

**Грабли**

"Листья падают в саду,
Я их граблями смету"

Ладони на себя, пальчики переплетены между собой, выпрямлены и тоже направлены на себя.

**Цепочка**

"Пальчики перебираем
И цепочку получаем"

Большой и указательный пальцы левой руки в кольце. Через него попеременно пропускаются колечки из пальчиков правой руки: большой - указательный, большой средний и т. д. Это упражнение можно варьировать, меняя положения пальчиков. В этом упражнении участвуют все пальчики.

**Скворечник**

"Скворец в скворечнике живет
И песню звонкую поет"

Ладошки вертикально поставлены друг к другу, мизинцы прижаты (как лодочка), а большие пальцы загнуты вовнутрь.

**Шарик**

"Надуваем быстро шарик.
Он становится большой.
Вдруг шар лопнул, воздух вышел -
Стал он тонкий и худой"

Все пальчики обеих рук в "щепотке" и соприкасаются кончиками. В этом положении дуем на них, при этом пальчики принимают форму шара. Воздух "выходит", и пальчики принимают исходное положение.

**Корзинка**

"В лес корзинку я беру
И грибы в нее кладу"

Ладони на себя, пальчики переплетаются, и локотки разводятся в стороны. Ладони как бы разъезжаются, и между пальцами образуются зазоры. Большие пальчики образуют ручку.

**Массаж карандашами**

* Растирание ладоней шестигранным карандашом, несколькими карандашами движениями вверх – вниз. Ладони расположены вертикально (горизонтально).
* Удерживать карандаш каждым согнутым пальцем, двумя любыми согнутыми пальцами под счет до 10. Удерживать карандаш пальцами, расположенными так: указательный и безымянный сверху, средний и мизинец –снизу.

Стихотворение:

-Карандаш в руках катаю, между пальчиков верчу.

Непременно каждый пальчик быть послушным научу.

-Карандаш в руках катаю, я ладошки растираю.

Я ладошки разотру, рисовать потом пойду.

**ПРИЛОЖЕНИЕ 3**

**Игровой самомассаж для развития мелкой моторики пальцев рук с использованием прищепок.**

Слова

Действия

Мы весёлые прищепки,

Коль поймам держим крепко!

Раз, два, три, четыре, пять!

Прищепки будем мы катать!

*(Прищепка лежит на левой руке, любуемся ею, покачивая головой вправо-влево, накрываем её правой рукой и прокатываем между ладонями)*

Большой пальчик мы поймаем

И немного покачаем!

*(Ловим прищепкой большой палец левой руки и качаем пальчик с прищепкой)*

Указательный поймаем

И немного покачаем!

*(Ловим указательный палец левой руки и качаем)*

Средний пальчик мы поймаем

И немного покачаем!

*(Ловим средний палец левой руки и качаем)*

Безымянный мы поймаем

И немного покачаем!

*(Ловим безымянный палец левой руки и качаем)*

И мизинец мы поймаем

И немного покачаем!

*(Ловим мизинец левой руки и качаем)*

Раз, два, три, четыре, пять!

Прищепки будем мы катать!

*(Прищепка лежит на правой руке, накрываем её левой рукой и прокатываем между ладонями, затем выполняем аналогичные действия на левой руке)*

1, 2, 3, 4, 5!

Мы закончили играть.

Пальчики свои встряхнём

И немного отдохнём!

*(Соединяем поочерёдно пальцы обеих рук, встряхиваем кисти рук, закрываем глаза, отдыхаем)*

Игровой самомассаж с элементами пальчиковой гимнастики для активизации речи, познавательной деятельности, развития мелкой моторики пальцев рук с использованием конструктора «Лего».

**Слова**

**Действия**

1, 2, 3, 4, 5!

Конструктором будем мы играть!

*(Загибаем-разгибаем пальчики*

*на обеих руках одновременно)*

Конструктором будем мы играть!

Своим ручкам помогать!

*(Кулачки-ладошки ударяем*

*друг о друга поочерёдно)*

Конструктор в руки мы возьмём

На руку левую кладём,

Правой ручкой накрываем

И ладошками катаем.

*(Выполняем действия*

*в соответствии с текстом, прокатывание конструктора*

*между ладонями, правая рука сверху)*

Сейчас руки поменяем,

Точно также покатаем.

*(Меняем положение рук прокатывание конструктора*

*между ладонями, левая рука сверху)*

В ручку правую возьмём

И сильней его сожмём!

*(Сжимаем конструктор в правой руке)*

Руку быстро разжимаем,

На "пианино" поиграем.

*(Имитируем игру на пианино*

*правой рукой)*

В ручку левую возьмём

И сильней его сожмём.

*(Сильно сжимаем в левой руке)*

Руку быстро разжимаем,

На "пианино" поиграем.

*(Имитируем игру на пианино*

*правой рукой)*

Мы конструктор убираем

Пальцы быстро загибаем.

Раз, два, три, четыре, пять!

На левой ручке посчитаем,

Пальцы быстро загибаем.

Раз, два, три, четыре, пять!

*(Убираем на край стола)*

*(Загибаем пальцы на правой руке)*

*(Загибаем пальцы на левой руке)*

Пальчики свои встряхнём,

Заниматься мы начнём!

*(Интенсивно трясём ладошки,*

*продолжаем занятие)*

Игровой самомассаж для активизации речи, мышления, развития мелкой моторики рук и повышения иммунитета детей.

Слова

Действия

1, 2, 3, 4, 5!

С горошком будем мы играть!

*(Загибаем-разгибаем пальчики*

*на обеих руках одновременно)*

С горошком будем мы играть-

Своим ручкам помогать!

*(Кулачки-ладошки ударяем*

*друг о друга поочерёдно)*

В ручку правую возьму,

Крепко пальцами сожму.

Между пальцами катаю,

Всё сильнее нажимаю.

*(Выполняем действия в соответствии с текстом))*

Указательный, большой,

Поиграйте вы со мной!

*(Катаем горошек между большим и указательным пальцами правой руки)*

Средний пальчик и большой,

Поиграйте вы со мной!

*(Катаем горошек между большим и средним пальцами правой руки)*

Безымянный пальчик и большой,

Поиграйте вы со мной!

*(Катаем горошек между большим и безымянным пальцами правой руки)*

И мизинец, и большой,

Поиграйте вы со мной!

*(Катаем горошек между большим и мизинцем правой руки)*

В серединке на ладошке

Покатаю я немножко.

Как колобок горох катаю,

Всё сильнее нажимаю.

*(Катаем горошину в ладошке*

*по кругу)*

В ручку левую возьму,

Крепко пальцами сожму.

Между пальцами катаю,

Всё сильнее нажимаю.

*(Аналогично выполняем движения в соответствии с текстом в левой руке)*

Мы горошинки возьмём,

На край стола их уберём!

Ах! Ах! Ох! Ох!

Был массаж у нас неплох!

*(Убираем горошину на край стола)*

*(Выражаем положительные эмоции)*