

Пальчиковые игры для развития координации движений рук

Движения выполняются по образцу, производятся одной рукой, другой рукой, затем двумя руками одновременно.

1. **«Жук»**. Локти опираются на стол, указательный палец вытянут, остальные пальцы плотно прижаты к ладони, движения производятся указательным пальцем по кругу – «жук летит». Аналогично упражнение проводится с другими пальцами.

2. **«Змея»**. Локти опираются на стол, указательный палец вытянут, остальные пальцы плотно прижаты к ладони, движения производят указательным пальцем, имитируя движения змеи. Аналогично упражнение проводится с другими пальцами.

3. **«Зайчик»**. Локти опираются на стол, указательный и средний пальцы вытянуты и направлены вверх, остальные пальцы плотно прижаты к ладони, движения производятся вытянутыми пальцами – «зайчик шевелит ушками».

4. **«Коза»**. Локти опираются на стол, указательный палец и мизинец вытянуты и направлены вперед от себя, остальные пальцы плотно прижаты к ладони, движения производятся вытянутыми пальцами – «козлик бодается».

5. **«Козлик»**. Локти опираются на стол, большой палец и мизинец вытянуты и направлены вперед от себя, остальные пальцы плотно прижаты к ладони, движения производятся вытянутыми пальцами – «козлик бодается».

6. **«Кошка»**. Локти опираются на стол, указательный палец и мизинец вытянуты и слегка согнуты, средний и безымянный пальцы плотно прижаты большим к ладони, движения производятся вытянутыми пальцами – «ушки шевелятся».

7. **«Бочонок»**. Локти опираются на стол, пальцы, кроме большого, плотно прижаты друг к другу и смыкаются с ладонью, движения производятся большим пальцем – «бочонок открывается – закрывается».

8. **«Цветок»**. Локти опираются на стол, пальцы плотно прижаты друг к другу, ладонь направлена вверх, пальцы медленно раскрываются.

9. **«Лягушка»**. Локти опираются на стол, указательный палец и мизинец согнуты и оттянуты назад, средний и безымянный пальцы плотно прижаты к ладони, большой палец приложен к ним горизонтально. Движения производятся указательным пальцем и мизинцем – «лягушка спит – проснулась».

10. **«Крокодил»**. Локти опираются на стол, указательный палец и мизинец согнуты и оттянуты назад, средний и безымянный пальцы вытянуты вперед, большой палец прижимается к ним снизу – «пасть». Движения производятся вытянутыми пальцами – «крокодил кушает».

11. **«Улитка»**. Положить руки на стол, поднять указательный и средний пальцы, остальные плотно прижаты к столу. Поднятые пальцы двигаются – «улитка шевелит рожками».

12. **«Сова»**. Локти опираются на стол, указательный, средний и безымянный пальцы согнуты так, чтобы подушечки были прижаты к основанию пальцев, большой палец и мизинец расставлены в стороны. Ими производятся движения – «сова летает». Дополнительно можно использовать перебирание круп, пуговиц, бусинок и т. д.; шнуровку; работу с пластилином, глиной, ножницами; оригами.

13. **«Ковшик»**. Обе ладони соединены ребрами на столе, кончики пальцев левой и правой рук соприкасаются, большие пальцы прижаты к указательным пальцам.

14. **«Пароход»**. Обе ладони соединены ребрами на столе, кончики пальцев левой и правой рук соприкасаются, большие пальцы подняты вверх – труба парохода.

15. **«Гнездо с яйцами».** Обе руки соединены в том же положении, что и в предыдущем упражнении, но большие пальцы опущены внутрь.

16. **«Крыша дома».** Локти опираются на стол, ладони направлены вверх, пальцы обеих рук плотно прижаты и соприкасаются подушечками, кисти максимально раздвинуты.

17. **«Скворечник».** Локти опираются на стол, ладони направлены вверх, пальцы обеих рук немного согнуты и соприкасаются подушечками, большие пальцы загнуты внутрь ладоней.

18. **«Очки».** Локти опираются на стол, пальцы обеих рук собраны в кольцо и соединены.

19. **«Ворота».** Локти опираются на стол, ладони направлены вверх, подушечки среднего и безымянного пальцев обеих рук соединены, указательные пальцы и мизинец выпрямлены, большие пальцы плотно прижаты к указательным.

20. **«Мостик».** Локти опираются на стол, средний, безымянный пальцы и мизинец обеих рук плотно прижаты и соединяются горизонтально подушечками, указательные пальцы вытянуты вверх, большие пальцы прижаты к ним.

21. **«Корни»**. Локти опираются на стол, ладони прижаты тыльной стороной, пальцы опущены вниз.

22. **«Мельница»**. Локти опираются на стол, ладони направлены вверх, пальцы обеих рук вытянуты и переплетены. Движения производят вытянутыми пальцами, не расцепляя их, – «мельница работает».

23. **«Корзинка»**. Ладони направлены к себе, пальцы обеих рук переплетены внутри ладоней, большие пальцы замкнуты в кольцо.

24. **«Колокольчик»**. Локти опираются на стол, ладони направлены вверх, пальцы обеих рук переплетены, средний палец правой руки опущен вниз – «язычок колокольчика».

25. **«Кулачок»**. Рука лежит на столе тыльной стороной. Поочередно сжимают в кулачок пальцы, начиная с большого, и разжимают, начиная с мизинца.

26. **«Здравствуй, пальчик»**. Локти опираются на стол, все пальцы поочередно прикасаются к большому подушечками – «здороваются».

27. **«Человечек бежит»**. Указательный и средний пальцы выпрямлены, остальные прижаты к ладони большим пальцем.

Выпрямленные пальцы передвигаются по столу.

28. **«Бинокль»**. Локти опираются на стол, ладони подняты вверх, большие пальцы соединены горизонтально. Остальные пальцы, начиная с указательного, поочередно приставляют к большим (движения рук могут быть как одновременные, так и последовательные) до образования «бинокля».

29. **«Мишка косолапый»**. Все пальцы, кроме среднего, стоят на столе, средний согнут и приподнят вверх – «голова медведя».

Выполняют движения поочередно большим и указательным пальцами – безымянным и мизинцем, как бы имитируя походку медведя.

30. **«Игра на рояле»**. Ладони лежат на столе в позе пианиста (пальцы слегка согнуты).

Попеременно постукивают первым – вторым, первым – пятым пальцами.

31. **«Краб»**. Ладони направлены вниз, пальцы переплетены внутрь, большие пальцы направлены к себе. «Краб» движется по столу влево-вправо путем поочередной перестановки большого пальца правой руки – остальных пальцев правой руки – большого пальца левой руки – остальных пальцев левой руки.

Развитие реципрокной координации движений рук

1. **«Стул».** Локти опираются на стол. Левая ладонь поднята вертикально вверх, пальцы плотно сжаты. Правая рука согнута в кулак и приставлена к нижней части ладони левой руки, затем положение рук меняется.
2. **«Стол».** Левая рука, согнутая в кулак, ребром стоит на столе. Правая рука выпрямлена, накрывает сверху левую. См. 1.
3. **«Указатель».** Локоть левой руки опирается на стол, ладонь повернута к себе, пальцы сложены в кулак, большой палец отставлен в сторону. Правая рука выпрямлена, ладонь вниз, пальцы плотно прижаты. Пальцы правой руки прикасаются в горизонтальном положении к основанию мизинца левой руки. Затем положение рук меняется.
4. **«Птенцы».** Левая рука лежит на столе ладонью вверх, пальцы прижаты и выпрямлены вверх. Правой рукой обхватываем пальцы левой. Затем положение рук меняется.
5. **«Прятки».** Локти опираются на стол, ладони прижаты тыльной стороной. Левая рука согнута в кулак и находится сзади правой (прячется), ладонь правой руки выпрямлена. Затем положение рук меняется.
6. **«Рисование».** Одновременно одной рукой рисуют круги, другой – квадраты.