**Вправи для пальчикової гімнастики**

Навіть найкраща лялька без ляльковода – просто іграшка. Для того, щоб її оживити, треба навчитися володіти нею, тому тренуємо наші руки та пальці, щоб рухи були пластичні та виразні.

*(виконуються сидячи чи стоячи)*

1. Стискання пальців в кулак і розтиснення (по 20 разів):

а) долонями вгору;

б) долонями вниз;

в) обох рук одночасно;

г) правої і лівої по черзі.

Виконується з силою, в стиснутому положенні, фіксується 2-3 секунди.

2. Обертання кистями рук (по 10 разів):

а) в правий, потім лівий бік;

б) всередину (обома кистями);

в) назовні.

Можна виконувати вправи з положення «руки в сторони».

3. Вигинання кистей рук (по 10-15 разів):

а) одночасно;

б) правою, лівою по черзі.

4. Прогинання кистей рук (по 10-15 разів):

а) одночасно;

б) правою, лівою по черзі.

5. Чергування прогинання і вигинання.

6. Зіткнення подушечок пальців — «Пальчики вітаються» (по 10-15 разів):

а) пальці правої руки — з великим пальцем правої руки;

б) пальці лівої руки — з великим пальцем лівої руки;

в) те ж саме одночасно двома руками.

г) пальці правої руки — з відповідними пальцями лівої.

Сила натискання подушечок пальців і темп виконання збільшуються.

7. «Щиглики» (по 10 разів).

8. «Кігтики» — сильне напівзгинання і розгинання пальців (по 10-20 разів).

9. Згинання і розгинання пальців в кулак по черзі (по 10 разів):

а) правої руки;

б) лівої руки-спочатку починаючи з великого, потім починаючи з мізинця

в) обох рук одночасно.

10. «Ножиці» — розведення пальців в сторони (по 10 разів):

а) правої, потім лівої руки;

б) обох рук одночасно;

в) з’єднавши долоні разом.

11. Вправа «Замок» — долоні разом, пальці переплетені (по 10-20 разів):

а) стискання долонь з силою;

б) обертання (поворот вправо-вліво);

в) нахили вправо-вліво — згинання і розгинання в променезап’ясткових суглобах;

г) розгортання долонь назовні і вивертання в зворотну сторону, не розчіплюючи переплетених пальців.

д) «Сонячні промені» — руки в «замку» підняті догори, долоні міцно стиснуті, пальці з силою розгинаються і стискаються знову.

12. Вправи зі зімкнутими долонями (по 5-10 разів):

а) зімкнуті долоні перед грудьми нахиляються вправо-вліво;

б) рух зімкнутими долонями перед грудьми вперед-назад;

в) зімкнуті долоні витягнуті вперед —розведення кистей в сторони, не розмикаючи зап’ястків;

г) зімкнуті долоні підняті догори — розведення кистей, не розмикаючи зап’ястків — «Квітка».

13. «Ліхтарики» — обертання вільними кистями рук (по 10 разів).

14. Струшування розслабленими кистями:

а) руки догори;

б) руки в сторони;

в) руки зігнуті в ліктях, кисті спущені вниз.

(виконуються сидячи за столом)

1. Вільне поплескування кистями по столу почергово і одночасно.

2. Вільне постукування по столу пальцями обох рук, правої і лівої руки почергово.

3. Почергове піднімання пальців (кисті рук лежать на столі):

а) правої руки;

б) лівої руки;

в) обох рук разом.

4. Імітація гри на піаніно.

5. Розведення пальців і зведення разом (долоні на столі).

6.      «Бігають чоловічки» — вказівний і середній пальці правої, потім лівої, а після цього двох рук разом бігають по столу вперед і назад.

7.      «Футбол» — забивання кульок, олівців одним, двома і т. д. пальцями.