

Пальчиковая гимнастика

А вы знаете, что можно заниматься не просто гимнастикой, а гимнастикой пальцев!!!

Пальчиковая гимнастика, не только разминает пальчики рук, но и способствует улучшению памяти, мышления, координации внимания.

Педагог дополнительного образования Елена Александровна Ескина предлагает Вам несколько нескучных упражнений пальчиковой гимнастики:

- 1. Прежде чем приступить к упражнению, нужно провести подготовку:**

Руки хорошо растереть потом проделать движения, словно моете грязные руки. Время выполнения – до 5 минут. Это движение время от времени можно повторять, когда долго сидите за компьютером или долго выполняете домашнее задание.

Разогреем руки трением ладони друг об друга.



- 2. Руки вытягиваем вперед, сжимая и разжимая кулачки.**





3. Поочередно загибаем пальцы сначала на левой руке затем на правой руке, в конце упражнений пальцы должны быть сжаты в кулачки.



4. Одна из ладоней сжимается в кулак, другая остается лежать неподвижна, далее та ладонь которая оставалась неподвижной сжимается в кулак, одновременно с этим, ладонь, что была сжата в кулак, распрямляется. Задание выполняется в быстром темпе 6- 7 раз.



5. Ладони повернуты вниз, обеими кистями рук имитируем волнообразное движение в гору вверх, и с горы вниз.



6. Обе ладони сжаты в кулачок, большие пальцы подняты вверх, выполняются круговые движения большими пальцами.



7. Пальцы сплетены в замок, кончики пальцев левой руки нажимают на верхнюю часть тыльной стороны ладони правой руки, прогибая ее так, что пальцы правой руки встали в петушинный гребень, затем на тыльную сторону левой руки нажимают пальцы правой, и теперь в петушинный гребешок превращаются пальцы левой руки.



8. На раз — подушечки пальцев поджимаем к верхней части ладони, на два — пальцы быстро выпрямляем и растопыриваем.



9. Обе ладони лежат на столе правая вниз, левая вверх, по команде ладони меняются местами, правая вверх, а левая вниз.





10. Пальцы сплетают, ладони соединяют и стискивают как можно сильнее, потом руки отпускают и слегка трясут ими.



11. Сцепляем большие пальцы и тянем их в разные стороны, то же самое делаем с другими пальчиками.



12. Руки сжимаем в кулачки, вытягиваем указательный и средний пальцы, как бы показывая ножницы, режем воображаемую ткань



13. Левая ладонь вертикально вверх, к ее нижней части представляется кулачок, затем положение рук меняется



**14. Потрясем ручками и заканчиваем наши упражнения.
*БУДЬТЕ ЗДОРОВЫ!!!***