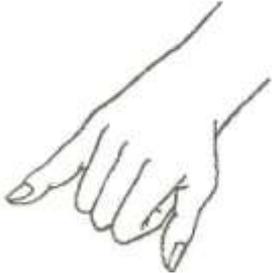
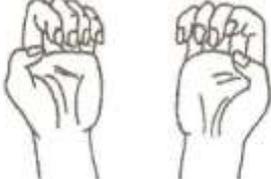
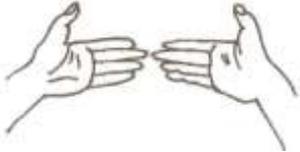
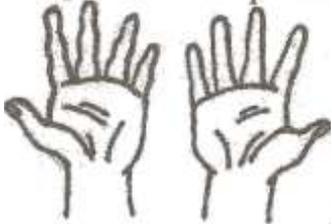
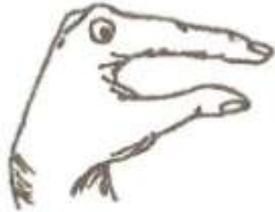


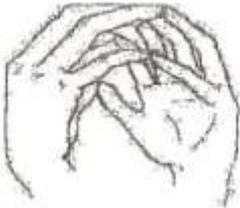
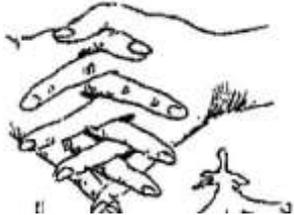
## ПАЛЬЧИКОВАЯ ГИМНАСТИКА

Упражнения могут:

- выполняться правой, левой рукой или обеими руками одновременно;
- **быть статическими:** удерживать пальчики в напряжении на счет до пяти – десяти, затем встряхнуть руками;
- **быть динамическими:** выполнять пальчиками движения, имитирующие движения показываемого живого или неживого предмета.

<p><b>«Астра»</b> Ладонь выставить вперед горизонтально полу. Пальцы собрать в «щепоть» – астра закрыта. Развести пальцы в стороны – астра открыта.</p>	
<p><b>«Оса»</b> Выставить средний палец, зажать его между указательным и безымянным.</p>	
<p><b>«Улитка»</b> Указательные, средние и безымянные пальцы прижать к ладоням. Большие пальцы и мизинцы выпрямить.</p>	
<p><b>«Ножницы»</b> Ладонь поставить на ребро. Указательный и средний пальцы развести вверх – вниз. Остальные пальцы прижать к ладони.</p>	
<p><b>«Собака»</b> Ладонь поставить на ребро, большой палец выпрямить и поднять вверх. Остальные пальцы сомкнуть.</p>	
<p><b>«Коготки»</b> Ладонь поставить вертикально вверх. Кончики пальцев слегка согнуть и развести в стороны.</p>	
<p><b>«Труба»</b> Руки сжать в кулачок, оставив круглые отверстия внутри. Поставить кулачок на</p>	

<p>кулачок.</p>	
<p><b>«Лодочка»</b> Обе ладони поставить на ребро и соединить «ковшиком». Большие пальцы прижать к ладоням.</p>	
<p><b>«Раки»</b> Ладони поставить горизонтально. Указательный и средний пальцы развести в стороны. Остальные пальцы прижать к ладони.</p>	
<p><b>«Ворота».</b> Ладони поставить на ребро. Пальцы выпрямить и прижать друг к другу – «ворота закрыты».</p>	
<p><b>«Птенчики в гнезде».</b> Все пальцы правой руки обхватить левой ладонью.</p>	
<p><b>«Мышка».</b> Средний, безымянный и большой пальцы собрать в «щепоть». Указательный и мизинец согнуть в дуги и прижать к среднему и безымянному.</p>	
<p><b>«Замок».</b> Ладони прижать друг к другу. Пальцы переплести.</p>	
<p><b>«Деревья».</b> Расположить кисти рук перед собой, ладонями к себе. Пальцы развести в стороны и натячь.</p>	
<p><b>«Гусь».</b> Предплечье вертикально. Ладонь под прямым углом. Указательный палец опереть на большой. Все пальцы прижать друг к другу.</p>	

<p><b>«Шарик».</b>          Все пальчики обеих рук соприкасаются друг с другом кончиками подушечек, образуя шарик.</p>	
<p><b>«Ёлка».</b>          Ладони направить «от себя». Пальчики пропустить между собой (ладони под углом друг к другу) и выставить вперед.</p>	
<p><b>«Щука».</b>          Ладонь выставить вперед горизонтально полу. Большой палец под ладонью, остальные пальцы прижать друг к другу.</p>	
<p><b>«Флажки».</b>          Четыре прямых пальца руки (кроме большого) плотно прижать друг к другу. Отвести руку в сторону. Развернуть так, чтобы большой палец, оттянутый до отказа, оказался внизу.</p>	