

Комплекс № 1

1. Ладони на столе (на счет «раз-два» пальцы врозь - вместе).
2. Ладонка — кулачок — ребро (на счет «раз, два, три»)
3. Пальчики здороваются (на счет «раз-два-три-четыре-пять» соединяются пальцы обеих рук: большой с большим, указательный с указательным и т.д.)
4. Человечек (указательный и средний пальцы правой, а потом левой руки бегают по столу, те же движения одновременно производить одновременно пальцами обеих рук («дети бегут наперегонки»))
5. Дети бегут наперегонки (движения, как и в четвертом упражнении, но выполняют обе руки одновременно)
6. Кольцо (кончик большого пальца правой руки поочередно касается кончиков указательного, среднего, безымянного пальцев и мизинца; то же упражнение выполнять пальцами левой руки; те же движения производить одновременно пальцами правой и левой руки)
7. Бочонок с водой (согнуть пальцы левой руки в кулак, оставив сверху отверстие)
8. Поочередное приподнимание и опускание пальцев (кисти рук лежат на столе):
 - а) правой руки,
 - б) левой руки,
 - в) обеих рук одновременно.

Комплекс № 2

1. Коза (вытянуть указательный палец и мизинец правой руки, затем левой руки, то же упражнение выполнять одновременно пальцами обеих рук)
2. Козлята (то же упражнение, но выполняется одновременно пальцами обеих рук)
3. Очки (образовать два кружка из большого и указательного пальцев обеих рук, соединить их)
4. Зайцы (вытянуть вверх указательный и средний пальцы, большой, мизинец и безымянный соединить)
5. Деревья (поднять обе руки ладонями к себе, широко расставив пальцы)
6. Оса (выпрямить указательный палец правой руки и вращать им; то же левой рукой; то же двумя руками)
7. Имитация игры на пианино
8. Надавливание ладонью одной руки на сомкнутые пальцы другой, преодолевая сопротивление.

Комплекс № 3

1. Флажок (большой палец вытянуть вверх, остальные соединить вместе)
2. Птички (поочередно большой палец соединяется с остальными)
3. Гнездо (соединить обе руки в виде чаши, пальцы плотно сжать)
4. Цветок (то же, но пальцы разъединены)
5. Корни растения (прижать корни-руки тыльной стороной друг к другу, опустить пальцы вниз)
6. Рожки (руки в кулак, подняты вверх только мизинцы и указательные пальцы, синхронно)
7. Свободное похлопывание кистями по столу поочередно и одновременно
8. «Коготки» — сильное полусгибание и разгибание пальцев.

Комплекс № 4

1. Пчела (указательным пальцем правой, а затем и левой руки вращать вокруг)
2. Пчелы (то же упражнение выполняется двумя руками)
3. Лодочка (концы пальцев направить вперед, прижать руки ладонями друг к другу, слегка приоткрыв их)

4. Солнечные лучи (скрестить пальцы, поднять руки вверх, расставить пальцы)
5. Пассажиры в автобусе (скрещенные пальцы обращены вниз, тыльные стороны рук вверх, большие пальцы вытянуты вверх)
6. Ушки (показываем пальцами обеих рук латинскую букву «V», синхронно)
7. Кулак-ладонь. Руки вытянуты вперед на уровне груди. Одна рука сжимается в кулак и сгибается в локте одновременно, другая выпрямленной ладонью вниз, затем положение рук меняется
8. Ножницы — разведение пальцев в стороны и сведение вместе сначала одной, затем другой руки, затем обеих рук вместе.

Комплекс № 5

1. Замок (на счет «раз» — ладони вместе, а на счет «два» — пальцы соединяются в замок)
2. Лиса и заяц (лиса крадется — все пальцы медленно шагают по столу вперед; заяц убегает — перебирая пальцами, быстро движутся назад)
3. Паук (пальцы согнуты, медленно перебираются по столу)
4. Бабочка (ладони соединить тыльной стороной, махать пальцами, плотно сжатыми вместе)
5. Счет до четырех (большой палец соединяется поочередно со всеми остальными)
6. Сгибаем, разгибаем (согнуть пальцы правой руки в кулак, поочередно выпрямлять их, начиная с большого пальца; выполнить то же упражнение, только выпрямлять пальцы, начиная с мизинца; выполнить два предыдущих упражнения пальцами левой руки)
7. Кулак-кольцо. Пальцы одной руки сжимаются в кулак, а пальцы другой по очереди с большим образуют кольцо, затем положения рук меняются
8. Разведение кистей в стороны, не размыкая запястий (руки вытянуты вперед).

Комплекс № 6

1. Сгибание-разгибание пальцев (поочередно сгибать пальцы правой руки, начиная с большого пальца; выполнить то же упражнение, только сгибать пальцы, начиная с мизинца; выполнить два предыдущих упражнения пальцами левой руки)
2. Миска (пальцы обеих рук слегка согнуть и приложить друг к другу)
3. Крыша (соединить под углом кончики пальцев правой и левой рук)
4. Магазин (руки в том же положении, что и в предыдущем упражнении, только указательные пальцы расположить в горизонтальном положении перед крышей)
5. Цветок (руки в вертикальном положении, прижать ладони обеих рук друг к другу, затем слегка раздвинуть их, округлив пальцы)
6. Птички летят (пальцами обеих рук, поднятых к себе тыльной стороной, производить движения вверх-вниз)
7. Надавливание поочередно подушечками пальцев на поверхность стола. Выполняется сначала одной, затем другой, а после этого обеими руками одновременно
8. Упражнения с замком (пальцы переплетены, ладони сжаты): надавливание ладоней, повороты, наклоны вправо-влево, разжимание пальцев, не расцепляя замка — "Солнечные лучи".

Комплекс № 7

Показывать отдельно только один палец — указательный, затем два (указательный и средний), далее три, четыре и пять. Показывать отдельно только один большой палец

2. Барабанить всеми пальцами обеих рук по столу
3. Махать в воздухе только пальцами
4. Кистями рук делать "фонарики"
5. Хлопать в ладоши тихо и громко, в различном темпе

6. Собирать все пальчики в щепотку (пальчики собрались вместе — разбежались)
7. Вращение больших пальцев (пальцы, кроме больших, сцеплены в замок), затем сильно сжимать подушечки больших пальцев
8. Сжимание пальцев в кулак и разжимание пальцев обеих рук одновременно, затем по очереди (руки впереди, вверху или в стороны).

Комплекс № 8 (массаж рук).

Проводится сначала на одной руке, затем на другой.

1. Поглаживание от кончиков пальцев до середины руки с внешней и тыльной стороны
2. Разминание пальцев: интенсивные круговые движения вокруг каждого пальца
3. Упражнение «Сорока-белобока»
4. Интенсивные движения большого пальца вперед-назад, вверх-вниз, по кругу
5. Сгибание-разгибание всех пальцев одновременно
6. Сгибание-разгибание руки в кистевом суставе
7. Интенсивное растирание каждого пальца
8. Точечный массаж каждого пальца между фалангами с боковых и фронтально-тыльных сторон.
9. «Пальцы ложатся спать»: поочередное загибание пальцев, затем их одновременное выпрямление в сопровождении стихотворения:
*Этот пальчик хочет спать,
 Этот пальчик прыг в кровать,
 Этот пальчик прикорнул,
 Этот пальчик уж уснул.
 Тише, пальчик, не шуми,
 Братиков не разбуди.
 Встали пальчики, ура!
 В детский сад идти пора.*
10. «Пальчики здороваются»
11. Повторить первое упражнение.

Комплекс № 9 (самомассаж кистей и пальцев рук).

1. Надавливание сильно сжатыми четырьмя пальцами одной руки на основание большого пальца, середину ладони, основание пальцев другой руки.
2. Растирание ладоней шестигранным карандашом с постепенным увеличением усилий.
3. Растирание ладоней движениями вверх-вниз.
4. Растирание боковых поверхностей сцепленных пальцев.
5. Разминание, затем растирание каждого пальца вдоль, затем поперек.
6. Грецкий орех положить между ладонями, делать круговые движения, постепенно увеличивая нажим и темп. Можно выполнять упражнение с двумя грецкими орехами, перекатывая один через другой, одной рукой, затем другой.
7. Надавливание не заточенным карандашом на болевые точки ладони, затем вращение карандаша вправо, влево.
8. Разминание кисти правой руки пальцами левой и наоборот, затем поочередное растирание.

Расслабление пальцев и кистей рук

Ребенок воспроизводит действия с каким-либо реальным предметом. 1.«Красим забор» движение кисти руки вверх-вниз, вправо-влево.

- 2.«Погладим котенка» плавные движения поглаживания выполняются сначала одной, потом другой рукой.
- 3.«Курочка пьет водичку» локти опираются на стол, пальцы сложены в виде клюва; ритмичные наклоны рук вперед.
- 4.«Музыканты» движениями рук ребенок копирует игру на различных музыкальных инструментах.
- 5.«Солим суп» локти опираются о стол, пальцы обеих рук воспроизводят соответствующие движения.
- 6.Делать мягкие кулачки, которые можно легко разжать и в которые взрослый может просунуть свои пальцы, и крепкие, которые не разожмешь.