

Упражнения на расслабление кистей рук:

1. **"Потряси руками"**
2. **"Пальчики здороваются"**
Для того, чтобы пальчики дружили и помогали друг другу, пусть все они поздороваются друг с другом. (Объясняю, обращаю внимание на ровные, натянутые пальцы ладошек).
3. **"Разогреем ладошки"** (Потереть друг о дружку).
4. **"Надеваем перчатки"** (Каждый пальчик потереть сверху вниз).
5. **"Снимаем перчатки"** (Трем каждый пальчик снизу вверх).
6. **Покатать горох, фасоль, орехи** (между ладошками, пальцами).
7. **Покатать карандаш** (между ладошками, двумя пальцами, тремя пальцами).
8. **Перекладывание фасоли** (справа налево, слева направо, правой и левой рукой).
9. **Нанизывание бус на ниточку.**
10. **Шнуровки разных форм.**
11. **Рисование прямых, волнистых линий** в воздухе карандашом (Солнышко).

Раз, два, три, четыре, пять
Будем пальчики считать!

Крепкие и дружные
Все такие нужные.

Раз, два, три, четыре, пять
Продолжаем их считать!

Пальцы очень быстрые
Проверьте, все ли чистые!

По очереди загибаем пальчики на правой руке.

Ритмично сжимаем и разжимаем кулачки.

Загибаем поочередно пальчики на левой руке.

Покрутить ладошками и посмотреть пальчики.

«Чайник»

Чайник с крышечкой,

Крышечка с шишечкой.

В носике дырочка.

Чайник кипит..

Обеими руками рисуем в воздухе круг.

Правой рукой показываем крышку ладонью вниз.

Большим и указательным пальцем - колечко.

Помахать кистями рук.

«Пальчики».

Этот пальчик - дедушка,

Этот пальчик - бабушка,

Этот пальчик - папа,

Этот пальчик - мама,

Этот пальчик – я,

Вот и вся моя семья.

Пальцы зажаты в кулак.

Дети поочередно показывают пальцы, начиная с большого.