

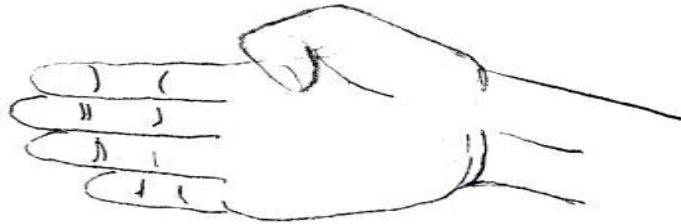
# УМНЫЕ ПАЛЬЧИКИ

Пальчиковые кинезиологические упражнения для  
детей 5—7 лет

**Упражнение: "Кулак-ребро-ладонь"**



**Ладонь, сжатая в кулак**

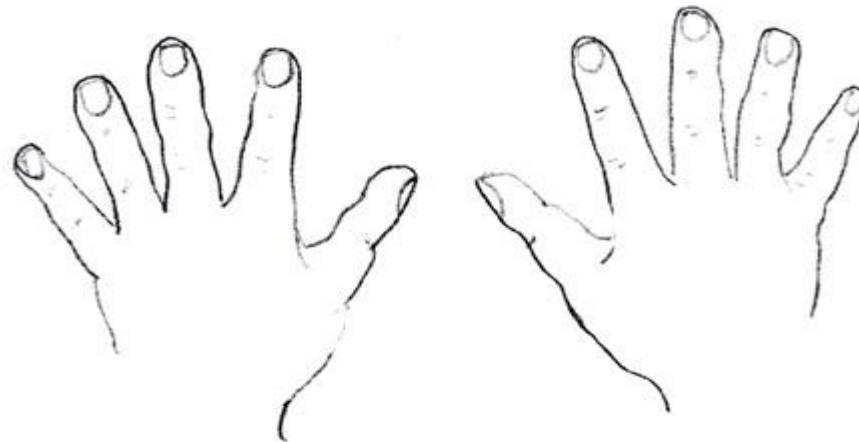


**Ладонь ребром**



**Распрямленная ладонь**

## Упражнение: "Фонарики"



Фонарики зажглись  
Пальцы выпрямить

Поочередно

Фонарик погас

Фонарик зажегся

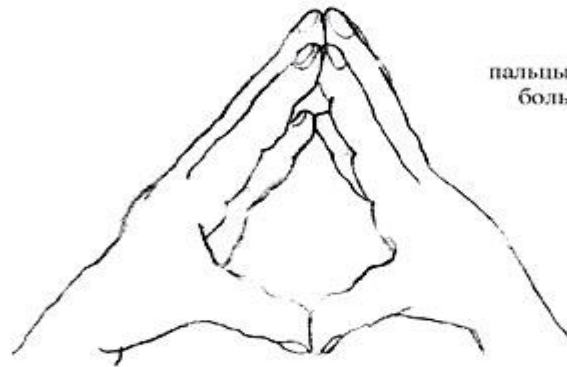


Пальцы одной руки сжаты



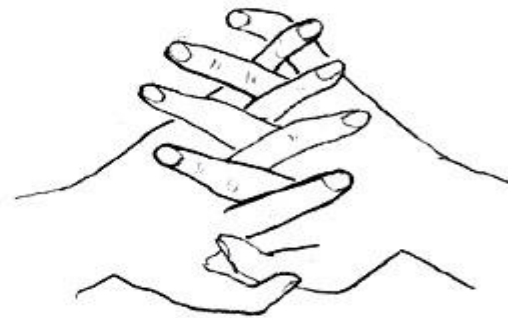
Пальцы другой руки выпрямлены

## Упражнение: "Дом -ежик-замок"

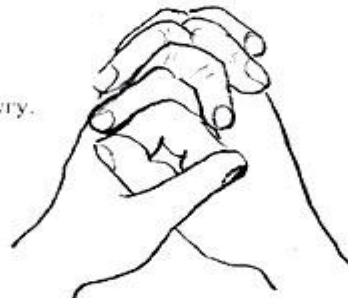


**Дом.**  
пальцы рук соединить под углом,  
большие пальцы соединить.

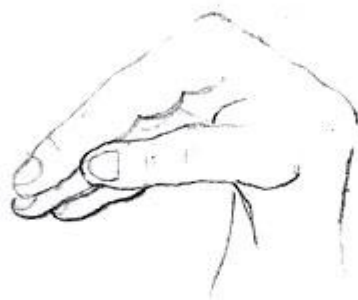
**Ежик.**  
Поставить ладони под углом  
друг к другу. Расположить  
пальцы одной руки между  
пальцами другой.



**Замок.**  
Ладони прижать друг к другу.  
Пальцы переплести.

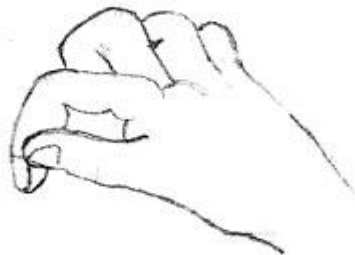


## Упражнение: "Гусь-курица-петух"



**Гусь.**  
Ладонь согнуть под прямым углом, Пальцы вытянуть и прижать друг к другу. Указательный палец согнуть и опирается на большой.

**Курочка.**  
Ладонь немного согнуть. Указательный палец упирается в большой. Остальные пальцы накальваются друг на друга в полусогнутом положении.



**Петух.**  
Ладонь поднять вверх. Указательный палец опирается на большой. Остальные пальцы растопырены в сторону и подняты вверх - это "гребешок".



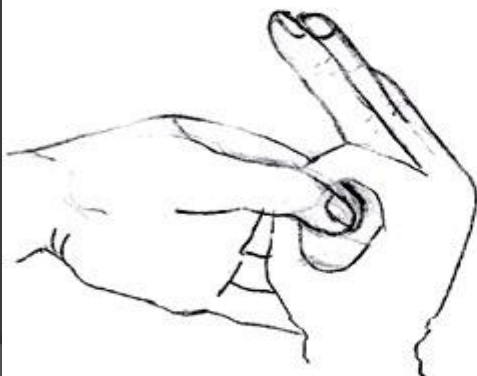
## Упражнение: "Зайчик-колечко-цепочка"



**Заяц.**

### **Колечко**

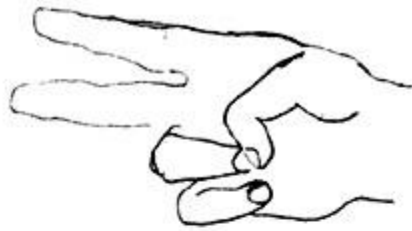
Указательный и большой пальцы соединяются.  
Средний, безымянный, мизинец выгнаны  
вперед.



### **Цепочка.**

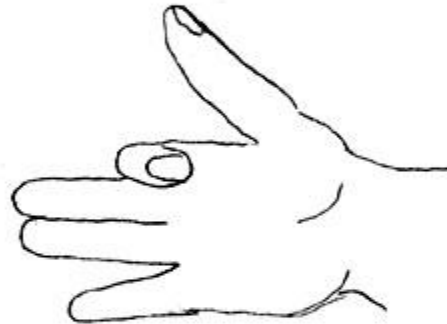
Поочередно соединяем большой палец с  
указательным, со средним и т.д. и через  
них попеременно "пропускаем"  
"колечки" из пальчиков другой руки.

## Упражнение: "Ножницы-собака-лошадка"



### Собака.

Ладонь поставить на ребро, большой палец выпрямить и поднять вверх. Остальные пальцы сомкнуть. Указательный палец согнуть.



### Лошадка.

Большой палец правой руки поднять вверх сверху обхватить эту ладонь другой ладонью под углом, образуя пальцами гриву. Большой палец левой руки поднять вверх.



## Упражнение: "Зайчик-коза-вилка"



**Зайчик** - указательный и средний пальцы вытянуть вверх, мизинец и безымянный прижать к ладони большим пальцем.

### **Коза.**

Указательный палец и мизинец выпрямить. Средний и безымянный - прижать большим пальцем к ладони.



### **Вилка**

Указательный, средний и безымянный пальцы вытянуты вверх, расставлены врозь и напряжены. Большой палец прижимает мизинец к ладони.

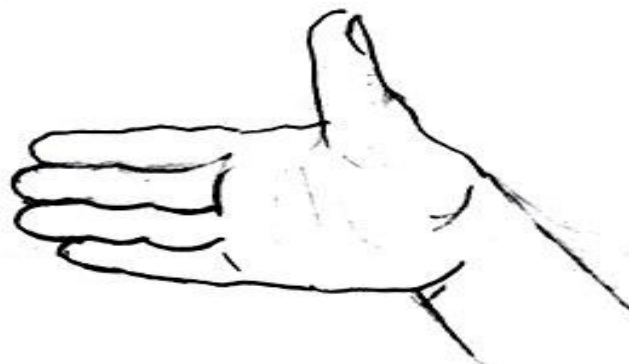


## Упражнение: "Колечко"



Поочередно и как можно быстрее перебирать пальцы рук, соединяя кольцо с большим пальцем последовательно указательный, средний безымянный мизинец. Упражнение выполняется в прямом порядке - от указательного пальца к мизинцу и в обратном - от мизинца к указательному пальцу. В начале движения выполняется поочередно каждой рукой, затем двумя одновременно.

## Упражнение: "Флажок-рыбка-лодочка"



**Флажок**

Ладонь ребром, большой палец вытянут.



**Рыбка**

Пальцы вытянуты и прижаты друг другу, Указательный палец опирается на большой палец.



**Лодочка.**

Обе ладони поставлены на ребро и соединены "ковшиком", большие пальцы прижаты к ладони.

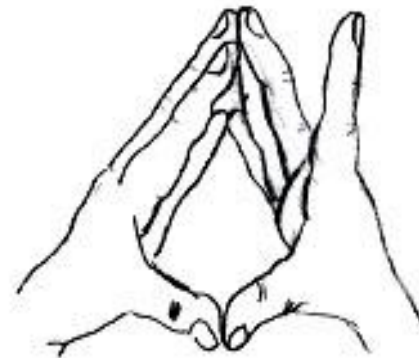
## Упражнение: "Сарай-дом с трубой-параход"



### Сарай.

Пальцы рук соединить под углом - "крыша". Большие пальцы прижаты к ладоням.

**Дом с трубой.**  
Пальцы рук соединить под углом, большие пальцы соединить друг с другом. Указательный палец одной руки выпрямить - это "труба".



### Параход.

Обе ладони соединены "ковшиком", большие пальцы подняты вверх - это "труба".



## «Глазки»

Глазки влево, глазки вправо,  
Вверх и вниз, и все с начала.

Глазами делать в соответствии с текстом. (6  
раз)

## «Домик»

Мы построим крепкий дом,  
Жить мы будем вместе в нем.

Соединить концевые фаланги выпрямленных пальцев рук, пальцами правой руки с усилением нажать на пальцы левой и наоборот (10 раз).

## «Лошадки»

С силой на ладошку давим,  
Сильной стать ее заставим.

Согнутыми пальцами правой руки с усилием нажать на ладонь левой руки, которая должна сопротивляться. (10 раз)