

УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ РУК, КИСТЕЙ И ПАЛЬЧИКОВ

Исходное положение: сидя на стуле, гимнастической скамейке или стоя.

«Помоем руки, они грязные».

Потирать одну руку о другую ладонями и тыльной стороной кистей (2 – 3 раза).

«Стряхнем водичку».

Потряхивать расслабленными кистями рук (2 – 3 раза).

«Посолили суп, картошку, салат...».

Руки немного развести в стороны, пальцы собрать в щепоть. Потирать большим пальцем поочередно остальные пальцы, начиная с мизинца.

«Играем на пианино».

Спина прямая. Слегка согнуть руки в локтях, перебирать пальцами, меняя темп (2 – 3 раза).

«Стучим по барабану».

Руки слегка согнуть в локтях. Сжав пальцы в кулак, делать резкие движения вверх – вниз (2 – 3 раза).

«Оркестр».

Руки в стороны, слегка согнуть в локтях.левой рукой «играем на пианино», правой рукой «стучим по барабану»; затем правой рукой «играем на пианино», левой «стучим по барабану» (2 – 3 раза).

«Пальчик, пальчик, где ты был?».

Руки развести в стороны, пальцы врозь, напряжены. Каждый палец поочередно соединять с большим пальцем, сильно их сжимая.

Пальчик, пальчик, где ты был?

С этим братцем в лес ходил,

С этим братцем щи варил,

С этим братцем кашу ел,

С этим братцем песни пел!

«Ототкнем замок домика гнома, замкнем замок».

Пальцы обеих рук сцепить в замок, затем разъединить (2 – 3 раза).

«Рот змея открыла и закрыла».

Кисти повернуть тыльной стороной вверх, четыре пальца прижаты один к другому, большой палец прижат к ладони. Опустить большой палец вниз под прямым углом, прижать к ладони (3 – 4 раза).

«Кошка выпустила коготки, хочет поцарапать кого-то».

Руки полусогнуты, пальцы врозь. Сгибать и разгибать пальцы с усилием (3 – 4 раза).

Потряхивать расслабленными кистями вверх – вниз, скрестно (2 – 3 раза).

«Идут лучи от солнца».

Руки слегка согнуть. Пальцы развести в стороны, затем соединить (2 – 3 раза).

«Пальцы встретились, здороваются».

Ладони соединены, пальцы расставлены и не соприкасаются. Постукивать каждым пальцем одной руки о палец другой, не разъединяя ладоней (3 – 4 раза).

Изобразить с помощью пальцев зайца, козу, бинокль, подзорную трубу.