

Консультация для родителей и педагогов

УПРАЖНЕНИЯ, СПОСОБСТВУЮЩИЕ СНЯТИЮ МОТОРНОЙ НАПРЯЖЕННОСТИ МЫШЦ РУК И РАЗВИВАЮЩИЕ ГИБКОСТЬ И ПОДВИЖНОСТЬ ПАЛЬЦЕВ

1. Руки лежат ладонями вниз, пальцы сдвигаются и раздвигаются.

Посмотри, скорей ладошка,
Мои пальцы, как гармошка,
Я их быстро раздвигаю,
А потом опять сдвигаю.

2. Ладони расходятся, пальчики поочередно «нажимают» на кнопки.

Я ладошки раздвигаю,
И на кнопки нажимаю.
Раз, два, три,
Раз, два, три,
Я играю, посмотри.

3. Дети поочередно нажимают каждым пальцем на соответствующий кружок (кружков несколько).

Раз – кружок, два – кружок,
Раз – шажок, два – шажок.
Наши пальчики шагают,
На кружочки наступают.

4. «Хождение» пальчиками по столу.

Раз, два, три, четыре, пять,
Ходят пальчики опять,
От мизинца до большого,
А потом к мизинцу снова.
Раз, два, три, четыре, пять –
Пальцы будут отдыхать.

5. Левая рука согнута в локте и поднята на уровень лица, кисть опущена (пальцы – «ветки»); пальцы правой руки собраны в щепотку – «снимают ягоды».

С веток ягоды снимаю
И в лукошко собираю.
Ягод полное лукошко.

Я попробую немножко,
Я поем еще чуть-чуть,
Легче будет к дому путь.

6. Пальчики в футбол играют,

Все друг друга обгоняют.
Все бегом, вприпрыжку, вскачь,
Все хотят ударить мяч.
Каждый забивает гол.
Хорошо играть в футбол!

7. Кулачки мы вместе сложим,

Нашим пальчикам поможем
Разогнуться и подняться.
Пальчик к пальчику прижмем,
Снова в кулачки сожмем.

8. Цветик в бутончик собрал лепестки,

Солнце свои посылает лучи.

Утром под солнцем цветы
раскрываются,

Солнышко село, и сумрак
сгустился,

И до утра мой цветочек
закрылся.

В горстку собраны

пальцы левой руки.

Пальцы раскрыты
на левой руке.

Пальцы на правой руке распрямляются.

Пальцы опять собираются в горстку.

9. Пять маленьких мышек

Забрались в кладовку,

В бочонках и банках

Орудуют ловко.

На сыр забирается

Первая мышка,

В сметану ныряет

Вторая малышка.

А третья с тарелки

Все масло слизала,

Четвертая –

В миску с крупую попала.

А пятая мышка

Медком угощала.

Все сыты, довольны

Вдруг...

Кот просыпается!

«Бежим!» – Пропищала подружкам малышка. И спрятались в норку проказницы-мышки.

10. – Где твой палец большой?

– У меня за спиной (показывает из-за спины).

– А где твой указательный?

- Посмотри внимательно.
- А где средний твой палец?
- Вот какой он красавец!
- А где твой безымянный?
- Вот, с кольцом оловянным.
- А мизинчик-мальшка?
- Вот он, младший братишка.

11. Левая рука поглаживает правую руку от кончиков пальцев к запястью. Затем так же правой рукой помассировать левую.

12. Кисти рук лежат на краю стола. Ладонями ребенок проводит по ребру стола так, чтобы всю ладонь последовательно промассировать.

13. Прокатывание карандаша между ладонями, а затем между ладонями и пальцами обеих рук.

14. «До свидания!». Кисти рук поочередно или вместе делают взмахи, соответствующие жесту прощания.

15. «К нам, к нам!». Пальцами рук дети делают жесты, соответствующие приглашению приблизиться.

16. «Червячки шевелятся». Локти лежат на столе, в упоре. Делаются движения прямыми пальцами левой, правой руки, а затем обеих рук. Пальцы слегка отрываются от поверхности стола и быстро опускаются.

17. «Брызги воды». Кисти расслаблены, пальцы растопырены. Изобразить движения, имитирующие стряхивание воды с рук.

18. «Дождик идет». Подушечки пальцев или ногти ударяют о стол, изображая стук дождя по крыше.

19. «Игра на пианино». Кисти рук легко касаются края стола, пальцы производят движения, имитирующие удары по клавишам пианино.

ДОМ

Я хочу построить дом,
 Руки над головой «домиком».
 Чтоб окошко было в нем,
 Руки перед глазами. Концы пальцев
 рук сомкнуты в «окошко».
 Чтоб у дома дверь была,
 Ладони повернуты к себе, сомкнуты
 боковыми частями.



Рядом чтоб сосна росла,
Пальцы растопырены. Руки тянем вверх.
Чтоб вокруг забор стоял,
Руки перед собой кольцом, пальцы соединены.
Пес ворота охранял.
Одна рука «пес», мизинец отсоединить от других пальцев.
Солнце было,
Скрестить кисти рук, пальцы растопырены.
Дождик шел,
«Стряхивающие» движения.
И тюльпан в саду расцвел.

*Предплечья прижаты. Пальцы-лепестки смотрят
вверх.*



РАДУГА

Гляньте: радуга над нами,
Нарисовать рукой над головой полукруг (маховое
движение).

Над деревьями,
Руки поднять вверх, пальцы разомкнуты.
Домами,
Руки сложены над головой крышей.
И над морем, над волной,
Нарисовать волну рукой.
И немножко надо мной.

Дотронуться до головы.

РЫБКИ

Рыбки плавали, ныряли
имитировать пальчиками плаванье рыбок
В чистой тепленькой воде,
То сожмутся,
сильно сжать пальчики друг к другу
(получается плотная ладошка)
Разожмутся,
растопырить пальчики
То зароятся в песке.
снова сложить пальчики и делать движения, как будто роете песок
ладошкой

