**Упражнения для кистей рук.**  
  
Фонарики  
Вариант 1.  
  
Исходное положение. Расположить ладони перед собой, выпрямив и раздвинув пальцы. Сжимать и разжимать пальцы на обеих руках одновременно, сопровождая движения соответствующими фразами.  
  
Фонарики зажглись!  
(пальцы выпрямить)  
  
Фонарики погасли!  
(пальцы сжать)  
  
Упражнение выполнять несколько раз.  
Вариант 2 (усложнённый).  
  
Поочерёдно сжимать и разжимать пальцы рук на счёт "раз-два". На "раз": пальцы правой руки выпрямлены, пальцы левой руки сжаты. На "два": пальцы левой руки выпрямлены, пальцы правой руки сжаты. Выполнять упражнение сначала медленно, затем ускорить темп. Упражнение можно выполнять сначала на счёт, а потом - сопровождая движения ритмично проговариваемыми строчками:  
  
Мы фонарики зажжём,  
А потом гулять пойдём!  
Вот фонарики сияют,  
Нам дорогу освещают!

[http://cs418420.userapi.com/v418420087/2b0/RlQXy77aj5g.jpg](http://vk.com/photo-5608057_291334682)

[http://cs418420.userapi.com/v418420087/2b7/IwWNRn5kMFc.jpg](http://vk.com/photo-5608057_291334689)

|  |  |
| --- | --- |
| Заготавливаем капусту  Руками имитируем соответствующие действия:  - Мы капусту рубим! (2р.) - прямыми, напряжёнными ладонями имитируем движения топора: вверх-вниз. - Мы капусту режем! (2р.) - энергичные движения прямыми ладонями вперёд-назад. - Мы капусту солим! (2р.) - пальцы собраны "щепотью", "солим капусту". - Мы Капусту Жмём! (2р.)- энергично сжимаем пальцы в кулаки то одновременно на двух руках, то поочерёдно. - Мы морковку Трём! (2 р.) - пальцы одной руки сжаты в кулак и со-вершают ритмичные движения вверх-вниз по ладони другой руки.   Затем меняем руки. Моем руки  1. "Моем руки": ритмично потирать ладошки, имитируя мытьё рук.  Ах, вода, вода, вода! Будем чистыми всегда!  2. "Стряхиваем водичку с рук": пальцы сжать в кулачок, затем с силой выпрямить пальчики, как бы стряхивая водичку.  Брызги - вправо, брызги - влево! Мокрым стало наше тело!  3. "Вытираем руки": энергичные движения имитируют поочерёдное вытирание каждой руки полотенцем.  Полотенчиком пушистым Вытрем ручки очень быстро. Месим тесто  Руками имитируем процесс вымешивания теста.  - Тесто мнём, мнём, мнём! - очень энергично сжимаем и разжимаем руки в кулачки (одновременно и поочередно). - Тесто жмём, жмём, жмём! - Пироги мы испечём! - руками совершаем движения, как будто лепим снежки. Печем блины Вариант 1.  Попеременно касаться поверхности стола тыльной стороной кисти руки и ладонью. Мама нам печёт блины, Очень вкусные они. Встали мы сегодня рано И едим их со сметаной. Вариант 2.  а) левая рука касается стола ладонью, правая рука - тыльной стороной;  б) смена позиции. Теперь левая рука касается стола тыльной стороной, правая рука касается стола ладонью.  Упражнение можно выполнять на счёт "раз-два" или сопровождая движения стихами (см. вариант 1).  [http://cs418420.userapi.com/v418420087/2be/5JvmRNlCCHg.jpg](http://vk.com/photo-5608057_291334768) | |
|  | Флажки Вариант 1.  Исходное положение. Расположить ладони перед собой. Одновременно опускать и поднимать ладони, сопровождая движения стихами. Если ребёнок легко выполняет это упражнение, можно предложить опускать и поднимать ладони, не сгибая пальцы.  Я в руках флажки держу И ребятам всем машу! Вариант 2 (усложнённый).  Поочерёдно менять положение рук на счёт: "раз-два". "Раз": левая рука - выпрямлена, поднята вверх, правая рука - опущена вниз. "Два": левая рука - опущена вниз, правая рука - поднята вверх.  [http://cs418420.userapi.com/v418420087/2c5/d3X5-bb35KM.jpg](http://vk.com/photo-5608057_291334816) |

|  |  |
| --- | --- |
|  | Шарик  Исходное положение. Пальчики обеих рук собраны "щепотью" и соприкасаются кончиками. "Надуваем шарик": придать пальцам такое положение, какое бывает, когда руки держат мячик или шарик. "Шарик лопнул": пальцы возвращаются в исходное положение.  Я надул упругий шарик, Укусил его комарик, Лопнул шарик - не беда, Новый шар надую я.  [http://cs418420.userapi.com/v418420087/2cc/vJFdwNAHR3g.jpg](http://vk.com/photo-5608057_291334883) |
|  | Ёжик  Исходное положение. Поставить ладони под углом друг к другу. Расположить пальцы одной руки между пальцами другой. Шевелить прямыми пальчиками.  Маленький колючий еж. До чего же он хорош!  [http://cs418420.userapi.com/v418420087/2d3/Md2SeDRdBw8.jpg](http://vk.com/photo-5608057_291334924) |

|  |  |
| --- | --- |
|  | Лодочка  Исходное положение. Обе ладони поставлены на ребро и соединены " ковшиком ", большие пальцы прижаты к ладоням.  Маленькая лодочка по реке плывёт, На прогулку лодочка малышей везёт.  [http://cs418420.userapi.com/v418420087/2da/79Vedmc2-3A.jpg](http://vk.com/photo-5608057_291335007) |
|  | Пароход  Исходное положение. Обе ладони соединены "ковшиком", все пальцы, кроме больших, направлены в сторону "от себя", а большие пальцы подняты вверх и соединены - это "труба".  Пароход плывёт по речке, И труба дымит, как печка.  [http://cs418420.userapi.com/v418420087/2e1/Z4AKD8pzZMU.jpg](http://vk.com/photo-5608057_291335066) |

|  |  |
| --- | --- |
|  | Пароход  Исходное положение. Обе ладони соединены "ковшиком", все пальцы, кроме больших, направлены в сторону "от себя", а большие пальцы подняты вверх и соединены - это "труба".  Пароход плывёт по речке, И труба дымит, как печка.  [http://cs418420.userapi.com/v418420087/2e8/DSZ5KxFNANs.jpg](http://vk.com/photo-5608057_291335108) |
|  | Корни Вариант 1.  Исходное положение. Ладони опущены вниз. Пальцы разведены в стороны и напряжены. Удерживать руки в таком положении на счёт до пяти-десяти. После упражнения расслабить кисти рук, встряхнуть руками.  Высокие красивые  деревья здесь растут,  (показать руками "деревья") А корни под землёю для них водичку пьют.  (Показать руками "корни".)   Вариант 2.  Исходное положение. Ладони опущены вниз и прижаты друг к другу тыльной стороной. Пальцы разведены в стороны и напряжены. Удерживать в таком положении кисти рук, потом встряхнуть.  [http://cs418420.userapi.com/v418420087/2ef/wG0vyDN-ohk.jpg](http://vk.com/photo-5608057_291335173)  [http://cs418420.userapi.com/v418420087/2f6/9_TDbFzU2Zc.jpg](http://vk.com/photo-5608057_291335212) |

|  |  |
| --- | --- |
|  | Птичка пьет водичку  Исходное положение. Пальцы сложить "щепотью" - это "клюв". Не отрывая локоть от стола, "клювом" коснуться стола. Далее - имитировать движения птицы: захватить "воду", поднять "голову", пощёлкать "клювом".  Наклонилась, захватила, Подняла и проглотила. Птенчики в гнезде  Пальцы правой руки собрать в "щепоть" - это "птенцы". Левой рукой сбоку обхватить пальцы - это гнездо. Попеременно чередовать положение рук.  Вот птенцы, а вот - гнездо. Всем птенцам в гнезде тепло.  [http://cs418420.userapi.com/v418420087/2fd/3vjCQv-XITU.jpg](http://vk.com/photo-5608057_291335337)  [http://cs418420.userapi.com/v418420087/304/gdRImBh4u3M.jpg](http://vk.com/photo-5608057_291335345) |
|  | Птичка летит  (усложнённый вариант)  Исходное положение. Руки расположить перед собой (ладонями к себе). Большие пальцы переплести - это "голова" птицы. Остальные пальцы - "крылья". Помахать ими.  Птички летели, (помахать "крыльями")  Сели - посидели, (прижать ладони к груди) Дальше полетели.  [http://cs418420.userapi.com/v418420087/30b/sGu4f6zWFak.jpg](http://vk.com/photo-5608057_291335406) |

|  |  |
| --- | --- |
|  | Цветок  Исходное положение. Ладони подняты вверх, пальцы образуют "бутон", основания кистей прижаты друг к другу. Цветок распускается: разводим одновременно пальцы рук в стороны, а потом сводим пальцы вместе.  Солнце поднимается - Цветочек распускается! Солнышко садится -  Цветочек спать ложится.  [http://cs418420.userapi.com/v418420087/312/VtPeoQNQV9E.jpg](http://vk.com/photo-5608057_291335528) |
|  |  |

Кошка  
Вариант 1.  
  
Две ладошки одновременно сжать в кулачки и поставить на стол, затем одновременно выпрямить пальчики и прижать ладони к столу. Повторить 3-5 раз.  
  
Кулачок - ладошка.  
Я иду, как кошка.  
Вариант 2 (усложнённый).  
  
При выполнении упражнения руки располагаются на столе.  
Попеременная смена положений на счёт "раз-два".  
  
"Раз": левая рука - кулачок, правая рука - ладошка.  
"Два": левая рука -ладошка, правая рука - кулачок.  
  
Повторить несколько раз.

[http://cs418420.userapi.com/v418420087/319/orWJrfEZw3c.jpg](http://vk.com/photo-5608057_291335637)

[http://cs418420.userapi.com/v418420087/320/QaDGPo4ew54.jpg](http://vk.com/photo-5608057_291335657)

Сарай  
  
Пальцы рук соединить под углом - "крыша". Большие пальцы спрятать под "крышу" и прижать к ладоням.  
  
Этот домик называется сарай,   
Кто живёт в сарае?  
Ну-ка угадай!  
Дом  
  
1. Пальцы рук соединить под углом, большие пальцы положить один на другой. Указательный палец одной руки выпрямить - это "труба".  
  
Посмотри на дом с трубой.   
В нём мы будем жить с тобой.  
  
2. Руки поднять над головой, пальцы соединить под углом.  
  
Вот стоит огромный дом,  
Дом ужасно важный.  
Сто окошек в доме том!  
Он многоэтажный.

[](http://vk.com/photo-5608057_291339257)

[](http://vk.com/photo-5608057_291339271)

Труба  
  
Исходное положение. Руки сжать в кулачки, оставляя круглые отверстия внутри.  
Ставим кулачок на кулачок, меняя положение рук несколько раз, - получается длинная "труба".  
  
Дом стоит с большой трубой.  
В нём мы будем жить с тобой.  
Смотрит ввысь труба на крыше  
И дымит, как будто дышит.

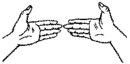
[](http://vk.com/photo-5608057_291339311)

Стул  
Вариант 1.  
  
Исходное положение. Левую ладонь поставить вертикально, пальцами вверх - это "спинка" стула. К ней приставить кулачок правой руки - это "сиденье".  
  
Спинка и сиденье -   
Стул на удивленье!   
Мы на стульях посидим,   
Друг на друга поглядим!  
Вариант 2 (усложнённый).  
  
Менять положения рук попеременно на счёт "раз-два". "Раз": левая рука - "спинка", правая рука - "сиденье". "Два": правая рука - "спинка", левая рука - "сиденье".  
Стол  
Вариант 1.  
  
Исходное положение. Левую руку сжать в кулак - это "ножка" стола. Сверху накрыть "ножку" выпрямленной ладонью правой руки - это "крышка" стола.  
  
Кулачок - это толстая ножка.  
Сверху крышка - наша ладошка.  
Маленький столик.  
Время идёт...   
Вместе с ладошкой и стол подрастёт.  
Вариант 2.  
  
На счёт "раз-два" поочерёдно менять положение рук,

[](http://vk.com/photo-5608057_291339347)

[](http://vk.com/photo-5608057_291339365)

Ворота  
  
1. Исходное положение. Ладони поставить на ребро, пальцами друг к другу - "ворота закрыты". Пальцы выпрямлены и напряжены.  
  
Ворота крепко мы запрём -  
Не сможет волк проникнуть в дом!  
  
или  
  
А ворота мы закроем на замок,  
Чтобы волк зубастый в дом войти не смог.  
  
2. Ворота открываются и закрываются.  
  
Исходное положение см. пункт 1.  
  
Затем развернуть ладони параллельно друг другу, пальцы направлены от себя. Вернуться в исходное положение.  
  
Ворота открыты всегда для друзей,  
Мы рады вам, гости! Входите скорей!

[](http://vk.com/photo-5608057_291339430)

[](http://vk.com/photo-5608057_291339453)

Замок  
  
Исходное положение. Ладони прижать друг к другу. Пальцы переплести. Далее движениями имитировать слова стихотворения.  
  
На двери висит замок.  
  
(Быстро соединять пальцы в замок и разъединять.)  
Кто его открыть бы смог?  
- Потянули!  
(Пальцы - в замке, потянуть пальцы, не расцепляя их.)  
- Покрутили!  
(Подвигать сцепленными пальцами от себя к себе.)  
- Постучали!  
(Пальцы, остаются в замке, постучать основаниями ладоней друг о друга.)   
И - открыли!   
(Расцепить пальцы.)

[](http://vk.com/photo-5608057_291339607)