**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!





|  |
| --- |
| Заготавливаем капустуРуками 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 руки1. "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 пушистымВытрем ручки очень быстро.Месим тестоРуками 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 блиныВариант 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 |
|  | ФлажкиВариант 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 держуИ 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 |

|  |  |
| --- | --- |
|  | ШарикИсходное 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 |
|  | ЁжикИсходное 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 |

|  |  |
| --- | --- |
|  | ЛодочкаИсходное 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 |
|  | ПароходИсходное 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 |

|  |  |
| --- | --- |
|  | ПароходИсходное 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 |
|  | КорниВариант 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 землёюдля 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.jpghttp://cs418420.userapi.com/v418420087/2f6/9_TDbFzU2Zc.jpg |

|  |  |
| --- | --- |
|  | Птичка пьет водичкуИсходное 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 гнездеПальцы 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.jpghttp://cs418420.userapi.com/v418420087/304/gdRImBh4u3M.jpg |
|  | 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 |

|  |  |
| --- | --- |
|  | ЦветокИсходное 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 |
|  |  |

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.





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.





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.



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,





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!





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.)

