

Зарядки для рук



В гости к пальчику большому
Приходили прямо к дому
Указательный и средний,
Безымянный и последний,
Сам мизинчик-малышок
Постучался на порог
Вместе пальчики-друзья,
Друг без друга им нельзя.

Повторяйте упражнение за мной.

Заведем мотор машины. (Вращение кулачков.)

«Колечко»

Поочередно и как можно быстрее перебирайте пальцы рук, соединяя в кольцо с большим пальцем последовательно указательный, средний и т.д.

«Кулак - ребро - ладонь»

Три положения руки в плоскости стола, последовательно сменяют друг друга. Ладонь на плоскости, сжатая в кулак ладонь, ладонь ребром на плоскости стола, распрямленная ладонь на плоскости стола. Выполняется сначала правой рукой, затем - левой, потом - двумя руками вместе.

«Змейки»

Предложите детям представить, что их пальцы - это маленькие змейки. Они могут двигаться, извиваться, вращаться направо, налево, снизу вверх, сверху вниз. При двуручном выполнении ладони смотрят от ребенка, потом - друг на друга. При этом сначала прорабатываются одноименные пальцы рук, а затем разноименные.

Вот помощники мои,

Их как хочешь поверни.

Раз, два, три, четыре, пять,

Не сидится им опять.

Постучали, повертели

И работать расхотели.

Этот пальчик хочет спать.

Этот пальчик прыг в кровать.

Этот рядом прикорнул.

Этот пальчик уж заснул.

А другой давно уж спит.

Кто у нас еще шумит

Тише, тише, не шумите,

Пальчики не разбудите.

Консультация подготовлена воспитателем Огневой О.Е