

Упражнение №1 для разминки рук и улучшения координации «Крути-верти»

Легкие круговые движения запястий. По часовой стрелке и против. Пальцы — самая важная деталь, но в работе мы задействуем все руки (а также плечи и спину), так что полезно будет поворачивать всё: и в локтевом суставе, и в плечевом.

Упражнение №2 для разминки рук и улучшения координации «Тучка и солнышко»

Сжать — растопырить. Сильно сжать кулак. Должны быть задействованы все фаланги. Для усиления эффекта согнуть руку и в запястье тоже. Считаем до 5, раскрываем ладонь. Тянем пальцы в разные стороны с максимальным напряжением, оттягивая их назад от ладошки, запястье тоже выгибается. Ещё 5 секунд и повторить несколько раз.

Упражнение №3 для разминки рук и улучшения координации «Потряси кистями рук»

Встряхнуть руки, просто расслабить и потрясти кисть, сбрасывая напряжение.

Упражнение №4 для разминки рук и улучшения координации «Растяжка»

Ладонь раскрыта. Поочередно пытаться притянуть пальцы к ладони, прижимая их к ладони. Растяжки в обратную, тыльную, сторону — помощь второй руки. Большой палец на костяшках, а остальные подхватывают по одному пальчику со стороны ладони и легонько тянут вверх.

Упражнение №5 для разминки рук и улучшения координации «Замочки»

- а) Сцепить пальцы и поворачивать в таком виде кистями совместно.
- б) Сцепить пальцы в замок, ладонями внутрь, потом вытянуть руки вперед перед собой на уровне плеч, выворачивая «замок» ладонями наружу. Сначала большие пальцы поворачиваются «к себе», потом вниз.
- в) Сцепить пальцы в районе верхней фаланги, чуть-чуть, сжать пальцы — получится массаж боковых поверхностей; растопырить пальцы, сдвинуть их ниже, на следующую фалангу — и снова сжать, разжать — и еще ниже, и так несколько раз вниз и вверх «покусать» пальцы пальцами
- г) Сцепить пальцы в замок, подержать крепко три секунды. Раскрыть пальцы, прижимая руки ладонями друг к другу.

Упражнение №6 для разминки рук и улучшения координации «Распальцовки»

Для начала кладем руки на стол ладонями вверх, пальцами друг к другу (локтями в противоположные стороны). Пальчик против пальчика (1). На правой руке сгибаем средний и безымянный (2). На левой руке сгибаем большой, указательный и мизинец (2). Теперь можно сдвинуть руки (3): у нас получается «лежащим» полный набор пальцев (большой, указательный, средний, безымянный и мизинец), и «согнутым» тоже такой же состав. На счет раз: сжать кулачки. На счет два: изобразить описанную фигуру.

Упражнение №1 для разминки пальцев рук со стихами

Ручки на столе лежат,
И пока что крепко спят
А теперь одна проснулась
И тихонько потянулась.
(Ладонь остается прижатой к столу, а пальцы приподнимаются).

Это правая рука
Улеглась она опять,
Видно, будет отдыхать.
Вот и левая проснулась
Тоже сладко потянулась.
(Вторая ладонь лежит на столе, а пальцы приподнимаются).

Теперь две руки проснулись -
Сильно-сильно потянулись.
(Пальцы на обеих руках приподнимаются).

Упражнение №2 для разминки пальцев рук со стихами

Большой пальчик подними
И тихонько постучи.
(Поднимаются по очереди пальцы на обеих руках по одному и стучат).
Тук-тук-тук,тук-тук-тук
Раздается снова стук
На руке твоей другой
Пальчик постучал большой.
Мы по очереди всеми
Будем пальцами стучать.
И, конечно, отдыхать.

А теперь мы будем кiski
Эй, не подходите близко-
Пощарапаем немножко-
Не ребята мы, а кошки.
(Пальцы обеих рук вместе, а потом каждая рука по очереди легко царапает стол.)

Упражнение №3 для разминки пальцев рук со стихами

К нам на стол забрался слон,
Начал громко топтать он.
(Постучать пальцами ладоней по столу.)
И лошадки прибежали
И копытцами стучали.
(Легко постучать кончиками пальцев по столу.)
Осторожны и легки
Приползали паучки.
(Медленно перебирать пальцами по поверхности стола.)

Упражнение №4 для разминки пальцев рук со стихами

Тихо по земле шурша

Ползет змейка не спеша.

(Волнообразные движения кисти рук, подушечки пальцев не отрываются от стола.)

Солнышко пригревало -

Червячки уползали.

Солнышко убежало -

Червячки выползали.

(Пальцы медленно сжимаются в кулачки, потом медленно разжимаются.)

Светят солнышка лучи -

Они очень горячи.

А как тучка набежала -

Видно солнышка не стало.

(Пальцы раздвигаются на поверхности стола, затем сдвигаются вместе.)

Упражнение №5 для разминки пальцев рук со стихами

Раз купили мы арбуз,

Он хороший был на вкус.

(Соединить кончики пальцев, образуя шар.)

А еще купили дыню -

Сразу съели половину.

(Соединить кончики пальцев, образуя овал.)

С утра пальчики старались -

в своем доме убились.

(Пальцы по очереди сближаются с большим, скребя по столу, ладошки боком лежат на столе.)

Упражнение №6 для разминки пальцев рук со стихами

По веселой по дорожке

Быстро пробегут две ножки.

(Пальцы по парам "бегут" по столу.)

А теперь те же ножки

Проскакали по дорожке.

(Пальцы по парам отталкиваются от стола.)

А между упражнениями в стихах, попросите ребенка изобразить с помощью пальцев такие движения:

- резанье ножницами

- подметание метелкой

- пиление

- закручивание винтика

- подбирание крошек со стола

- оттирание пятнышка