

Гимнастика для пальцев

Задача этих упражнений — укрепление мышц кисти, развитие координации движений пальцев рук, формирование способности управлять движением кисти по показу, представлению, словесной команде.

✓ 1. СКАКАЛКА

Обе ладони сжаты в кулачок, большие пальцы подняты вверх. Выполняются круговые движения большими пальцами («Крутим скакалку сначала в одну, потом в другую сторону»).

Я скачу, я верчу
Новую скакалку.
Захочу — обскачу
Галю и Наталку.
Ну-ка раз, ну-ка два
Посреди дорожки,
Да бегом с ветерком.
Да на правой ножке.
Я скачу, я верчу
Новую скакалку.
Я скачу, я учу
Галю и Наталку.
Ну-ка раз, ну-ка два
Учатся сестрички.
За спиной день-деньской
Прыгают косички!

✓ 2. ГРЕБЕШОК (рис. 2)

Пальцы сцеплены в замок. Концы пальцев левой руки нажимают на верхнюю часть тыльной стороны ладони правой руки, прогибая ее так, что пальцы правой руки встают, как петушиный гребень (а).

Затем на тыльную сторону левой руки нажимают пальцы правой — и в петушиный гребешок превращаются пальцы левой руки (б).

✓ 3. ЦАРАПКА (рис. 3)

Раз — поджать подушечки пальцев и верхней части ладони, прошипев, как рассерженная кошка:

«Ш-ш-ш!» (а).

Два — быстро выпрямить и растопырить пальцы, промяукав, как довольная киска:

«Мяу!» (б).

✓ 4. ЛЕСЕНКА (рис. 4)

Ноготь большого пальца левой руки кладется на подушечку большого пальца правой руки — готовы первые две ступеньки. На большой палец левой руки ложится кончик указательного правого пальца, на него — указательный левый — еще две ступеньки готовы (а). Кончики всех пальцев поочередно ложатся друг на друга, мизинцы — последние. Вот лесенка и построена (б).

✓ 5. ГОНКИ МНОГОНОЖЕК (рис. 5)

Руки ставятся на край стола или парты на кончики пальцев, превращая их в пятипалых зверьков. По сигналу зверьки устремляются к противоположному краю стола, передвигая пальцами-ножками. Каждая ножка должна успевать делать шагжок, но прыгать нельзя. Чья многоножка добежит скорее?

✓ 6. ГОНКИ СЛОНОВ (рис. 6)

Указательный и безымянный пальцы — передние ноги слона. Большой палец и мизинец — задние ноги. Вытянутый вперед средний палец — хобот. Слон, переваливаясь, шаг за шагом ступает по столу. Подпрыгивать и касаться хоботом стола слону строго запрещается. Когда движения слона будут освоены для ведущей руки, можно выпустить на простор и второго слона — вторую руку.

✓ 7. БРАТЯ - ЛЕНИВЦЫ (рис. 7)

Спят в избушке пятеро братьев (ладонь лежит на столе) (а). Утром проснулся брат старший, потянулся, а самому встать лень (большой палец тянется вверх, остальные плотно лежат на столе). Разбудил братца-указку (большой палец несколько раз постукивает по указательному и ложится на стол) (б).

Брат-указка проснулся, потянулся... (Вверх тянется указательный палец.) Стал будить брата-середку: «Вставай, середка, утро на дворе!». А сам — в кровать (указательный постукивает по среднему и ложится на стол) (в).

Потянулся брат-середка, поглядел — и впрямь встать пора поднимается средний палец) (г).

Разбудил братца-ленивца: «Ну-ка, брат, поднимай семью!» А сам досыпать улегся (стучит по безымянному, ложится на стол).

Труднее всех брату-ленивцу встать, труднее всех потянуться (безымянный палец с усилием тянется вверх) (д). Будит он брата младшего: «Мизинчик, подними всех!» (Безымянный постукивает по мизинцу и ложится на стол.)

Проснулся мизинчик, потянулся (мизинец тянется вверх) (е). Да как закричит:

«Вставайте, братцы, пора за дело братья!» (В такт словам мизинец барабанит по столу.) Тут все братья и проснулись (все пальцы тянутся вверх, прогибаясь. Ладонь остается прижатой к столу) (ж).

✓ 8. ГОСТИ (русская игра) (рис. 8)

Ладони сомкнуты, пальцы прижаты друг к другу.

- Мама, мама! (Мизинцы четыре раза постукивают друг о друга) (а).
- Что, что, что? (Три раза постукивают друг о друга указательные пальцы) (б).
 - Гости едут! (Постукивают мизинцы.)
 - Ну и что? (Постукивают указательные.)
- Здравьете, здравьете! (Средний и безымянный пальцы обеих рук дважды перекрещиваются то справа, то слева) (в, г).
- Чмок, чмок, чмок! — гости целуются. (Средний и безымянный пальцы постукивают по тем же пальцам другой руки) (д).

✓ 9. ПТИЦА И ПТЕНЦЫ

— На дереве было гнездо с птенчиками (рука с сомкнутыми и слегка согнутыми пальцами). Птенцы были голодные, громко просили есть. Прилетела мама-птица и стала кормить птенцов (гнездо преобразуется: теперь ладонь раскрыта, большой палец — это птица, остальные пальцы — птенцы). Мама дала птенцам по одной гусенице (большой палец поочередно прикасается к остальным четырем по одному разу), по две букашки (двукратное прикосновение большого пальца к остальным) и по три мошки (трехкратное прикосновение).

Наелись птенцы и стали чистить клювы. А мама им помогала (большой палец с силой «чистит» верхние и боковые стороны остальных пальцев поочередно).

Все движения повторяются с другой рукой.

- А потом птенцы выросли. Осенью стали собираться в стаи и улетели на юг (взмахи скрещенными кистями рук).