

Консультация для педагогов.
Упражнения для пальчиковой гимнастики
(выполняются сидя или стоя)

1. Сжатие пальцев в кулак и разжимание (по 20 раз, выполняются с силой, в сжатом положении фиксируются 2-3 сек. (Рис. 2)):

- ладонями вверх;
- ладонями вниз;
- обеих рук одновременно;
- правой и левой по очереди.



Рис. 2

2. Вращение кистями рук (по 10 раз. Можно выполнять упражнения из положения "руки в стороны"):

- в правую, затем в левую сторону;
- б) вовнутрь (обеими кистями);
- в) наружу.

3. Выгибание кистей рук (по 10-15 раз):

- одновременно;
- правой, левой по очереди. (Рис. 3а)

4. Прогибание кистей рук (по 10-15 раз):

- одновременно;
- правой, левой по очереди. (Рис. 3б)

5. Чередование прогибания и выгибания. (Рис. 3а,б).

6. Соприкосновение подушечек пальцев — **"Пальчики здороваются"**

(по 10-15 раз). Сила надавливания подушечек пальцев и темп выполнения увеличиваются. (Рис. 4)):

- пальцы правой руки — с большим пальцем правой руки;
- пальцы левой руки — с большим пальцем левой руки;
- то же одновременно двумя руками;
- г) пальцы правой руки — с соответствующими пальцами левой.

7. **"Щелчки"** (по 10 раз).

8. **"Коготки"** — сильное полусгибание и разгибание пальцев (по 10-20 раз). (Рис 5)

9. Сгибание и разгибание пальцев в кулак по очереди (по 10 раз) (рис. 6):

- правой руки;
 - левой руки;
 - обеих рук одновременно
- } сначала начиная с большого, затем начиная с мизинца

10. "Ножницы" — разведение пальцев в стороны (по 10 раз):

- правой, затем левой руки;
- обеих рук одновременно;
- соединив ладони вместе. (Рис. 7)

11. Упражнение "Замок" (рис. 8а) — ладони вместе, пальцы переплетены (по 10-20 раз):

- сдавливание ладоней с силой;
- вращение (поворот вправо-влево);
- наклоны вправо-влево — сгибание и разгибание в лучезапястных суставах;
- разворачивание ладоней наружу и выворачивание в обратную сторону, не расцепляя переплетенных пальцев;
- "Солнечные лучи" — руки в "замке" подняты вверх, ладони крепко сжаты, пальцы с силой разжимаются и сжимаются вновь. (рис. 8б)

Рисунки к упражнениям для пальчиковой гимнастики

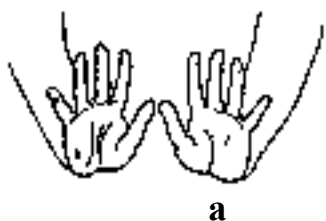


Рис.3

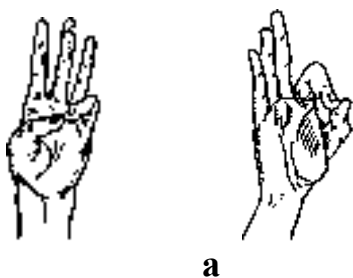


Рис.4



Рис.5



Рис.6



Рис.7



Рис.8



Рис. 9

12. Упражнения с сомкнутыми ладонями (по 5-10 раз) (рис. 9а):

- сомкнутые ладони перед грудью наклоняются вправо-влево, преодолевая сопротивление;
- движение сомкнутыми ладонями перед грудью вперед-назад;
- сомкнутые ладони вытянуты вперед — разведение кистей в стороны, не размыкая запястий;
- сомкнутые ладони подняты вверх — разведение кистей, не размыкая запястий — **"Цветок"** (рис. 9б).

13. "Фонарики" — вращение свободными кистями рук (по 10 раз).

14. Потряхивание расслабленными кистями:

- руки вверх;
- руки в стороны;
- руки согнуты в локтях, кисти опущены вниз.

Упражнения для пальчиковой гимнастики

(выполняются сидя за столом)

1. Свободное похлопывание кистями по столу поочередно и одновременно.
2. Свободное постукивание по столу пальцами обеих рук, правой и левой руки поочередно.
3. Поочередное приподнимание пальцев (кисти рук лежат на столе):
 - правой руки;
 - левой руки;
 - обеих рук вместе.
4. Имитация игры на пианино.
5. Разведение пальцев врозь и сведение вместе (ладони на столе).
6. **"Бегают человечки"** — указательный и средний пальцы правой, потом левой, а затем двух рук вместе бегают по столу вперед и назад.
7. **"Футбол"** — забивание шариков, карандашей одним, двумя и т.д. пальцами.