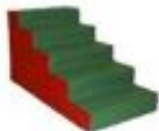


Уважаемые родители!

Для развития тонкой моторики пальцев рук рекомендуем вам упражнения с карандашом или ручкой.

ПАЛЬЧИКОВАЯ ГИМНАСТИКА С КАРАНДАШОМ ИЛИ РУЧКОЙ ПОЗВОЛЯЕТ:

- обрести эластичность мышц и подвижность суставов;
- развивать мыслительные процессы;
- активизировать биологические процессы организма и деятельности жизненно важных анализаторов.

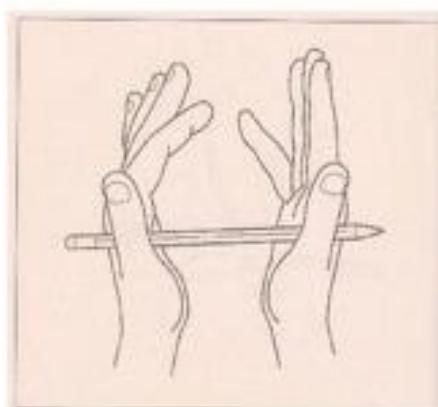


Спускаемся по лестенке

- Зажать верхний конец карандаша вертикально между ладонью и основанием большого пальца.
- Перехватить карандаш снизу другой рукой.
- Продолжать перехваты поочередно обеими руками вверх-вниз. Как спускаемся с лестнки.



Встреча братьев



· Руки вытянуты вперед, ладони друг к другу. Концы карандаша зажаты между ладонями и упираются в основания больших пальцев рук.

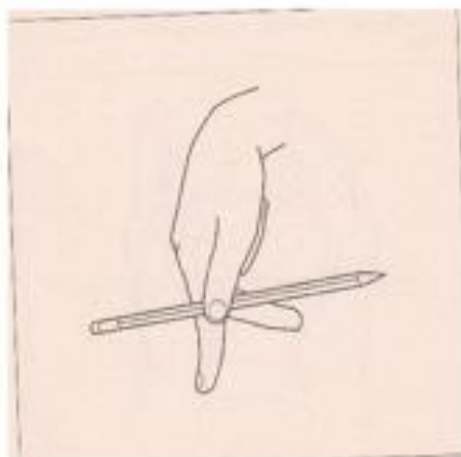
· Указательным пальцем правой руки прижаться к подушечке мизинца левой руки. Указательным пальцем левой руки прижаться к подушечке мизинца правой руки.

· ИЛИ. Указательный палец правой руки последовательно встречается со всеми «братьями» левой руки.

· ИЛИ. Подушечки пальцев обеих рук последовательно касаются друг друга.



Муравей



· Карандаш зажать между указательным и средним пальцами.

· Указательный и средний пальцы «шагают» или «бегут» вперед по столу до его края, удерживая при этом карандаш. Как будто муравей тащит соломинку.



Дудочка



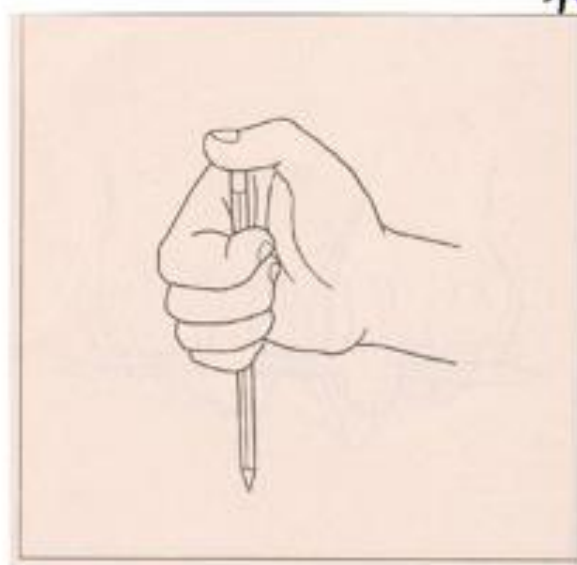
- Взять карандаш кончиками пальцев обеих рук так, как обычно держат дудочку.
- Поднимать и опускать пальцы в произвольном порядке и темпе, имитируя игру на дудочке.



Насос



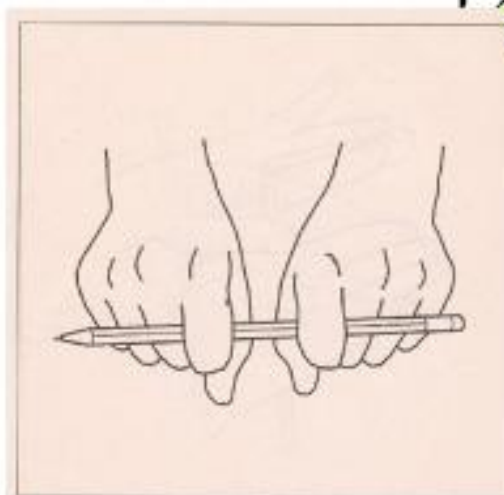
- Карандаш зажать в вертикальном положении четырьмя пальцами так, чтобы небольшая часть возвышалась над кистью руки.
- Большим пальцем нажать на конец карандаша, которая чуть опустится, а другой рукой снизу подтолкнуть ее вверх и снова нажать на конец карандаша большим пальцем.





Крючки

- Карандаш в горизонтальном положении, словно крючками, зацепить указательными пальцами за концы и удерживать.
- Поочередно отрывая пальцы-«крючки» от карандаша, вновь цеплять его, передвигая пальцы к середине до момента их сближения.
- Продолжить движение в обратном направлении, к концам карандаша.

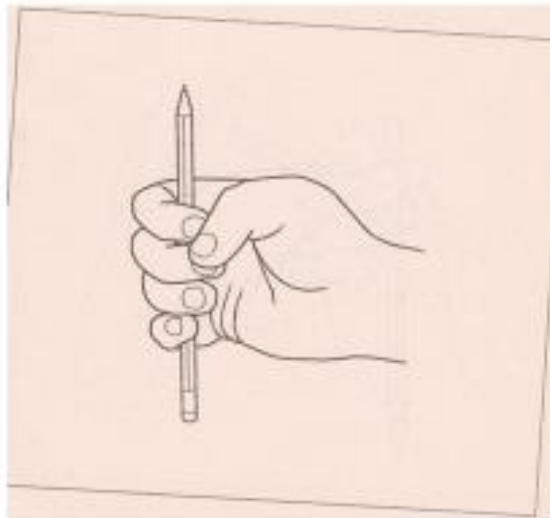


Ходьба с коромыслом

- Карандаш расположен между пальцами так, что средний и безымянный пальцы находятся под карандашом, а указательный и мизинец – на ней.
- Прикасаясь к поверхности стола средним и безымянным пальцами, «ходить», подпрыгивая, по столу, удерживая «коромысло», периодически меняя темп.

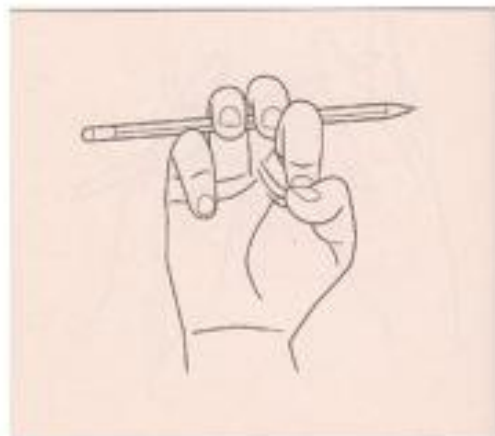


Нажми на кнопку



- Зажать карандаш в горизонтальном положении четырьмя пальцами одной руки, отведя большой палец в сторону до упора.
- Подушечкой большого пальца нажимать по очереди на ноготь каждого пальца, как на кнопки, отводя после каждого нажима большой палец в сторону до упора.

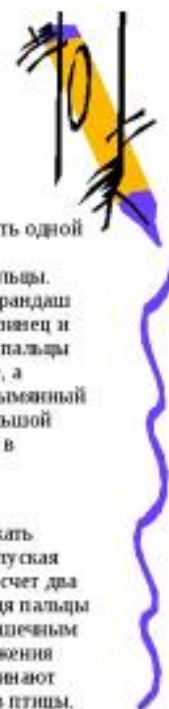
Кулачки и колечки



- Положить кисть руки на стол ладонью вверх, выпрямив пальцы. Разместить карандаш так, чтобы мизинец и указательный пальцы были на карандаше, а средний и безымянный – под ней.
- Сжать пальцы в кулак и разжать их, удерживая карандаш горизонтально. При разжимании делать мышечное усилие, отводя пальцы до упора.
- И/ИИ. Большим пальцем делать колечки, соединяя его поочередно с мизинцем, указательным, средним и безымянным пальцами. После каждого такого колечка пальцы возвращаются в исходное положение – отводится до упора с мышечным усилием.



Взмахни крылом

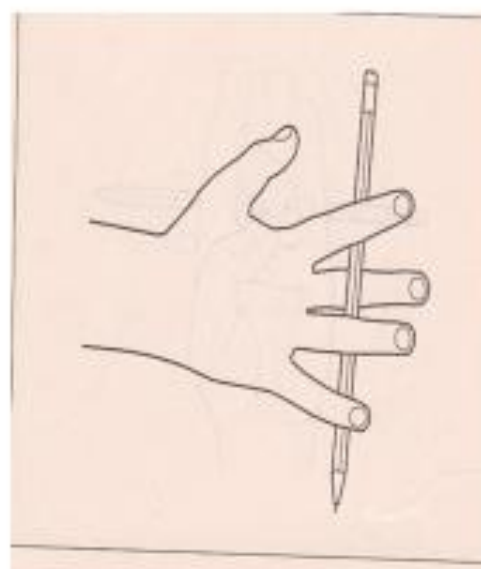


- Положить кисть одной руки на стол, выпрямить пальцы. Разместить карандаш так, чтобы мизинец и указательный пальцы были на ручке, а средний и безымянный – под ней. Большой палец отвести в сторону.
- На счет раз сжать ладонь, не выпуская карандаш. На счет два разжать, отводя пальцы до упора с мышечным усиением. Движения ладони напоминают взмах крыльев птицы.



Весы

- Кисть одной руки положить на стол ладонью вниз, выпрямить пальцы. Разместить карандаш горизонтально так, чтобы средний палец был под карандашом, а остальные – на ней.
- Слегка приподняв ладонь над столом, нажимать попеременно пальцами то на один, то на другой конец карандаша, не выпуская его. Напоминает балансирование тарелок на вилке.



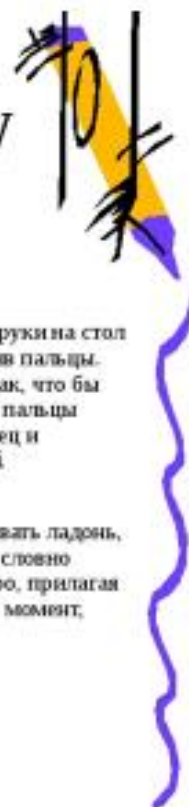


Пропеллер

- Положить кисть одной руки на стол, выпрямить пальцы. Разместить карандаш так, чтобы мизинец и указательный пальцы были на ручке, а средний и безымянный – под ней.
- Ладонь поворачивать над столом вправо и влево, стремясь поставить ее ребром, но не касаясь стола.



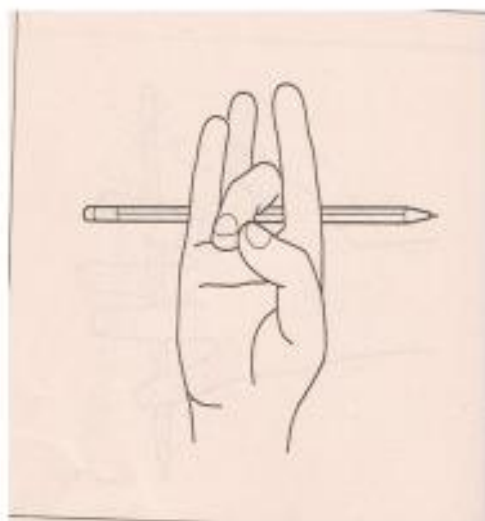
Переверни тарелку



- Положить кисть одной руки на стол ладонью вниз, выпрямив пальцы. Карандаш разместить так, чтобы средний и безымянный пальцы были на ручке, а мизинец и указательный – под ней.
- Попеременно поворачивать ладонь, не выпуская карандаш, словно тарелку, с ребра на ребро, прилагая мышечное усилие в тот момент, когда конец карандаша приближается к столу.



Сотри пятнышко



- Положить кисть одной руки на стол ладонью вверх, выпрямив пальцы. Разместить карандаш так, чтобы мизинец, безымянный и указательный пальцы были на ручке, а средний – под ней.
- Не поднимая со стола ладонь, подушечкой большого пальца «стереть пятнышко» на подушечке среднего пальца. После этого отвести большой палец в И.П., не выпуская карандаш.

Лягушка



- Положить кисть одной руки на стол, выпрямить пальцы. Разместить карандаш так, чтобы мизинец и указательный палец были на карандаше, а средний и безымянный – под ней.
- Сжать ладонь в кулак, а затем распрямить, не выпуская карандаш. Движения ладони напоминают движения лягушки.

Дворик

- Положить кисть одной руки на стол, выпрямить пальцы. Разместить карандаш так, чтобы мизинец и указательный палец были на ручке, а средний и безымянный – под ней.
- Слегка опираясь большим пальцем на крышку стола, остальными пальцами совершать движения, напоминающие подметание мусора.

