6. Упражнение «Моем руки»

«Моем руки»: *ритмично потирать ладошки, имитируя мытье рук.*

Ах, вода, вода, вода!
Будем чистыми всегда!

«Стираем водичку с рук»; *пальцы сжаты в кулачок, затем с силой выпрямить пальчики, как бы стряхивая водичку.*

Брызги – вправо, брызги – влево!
Мокрым стало наше тело!

«Вытираем руки»: *энергичные движения имитируют поочередное вытирание каждой руки полотенцем.*

Полотенчиком пушистым
Вытрем ручки очень быстро.

7. Упражнение «Заготавливаем капусту»

Руками имитируем соответствующие действия:

Мы капусту рубим!

прямыми, напряженными ладонями имитируем движения топора: вверх-вниз.

Мы капусту режем!

энергичные движения прямыми ладонями вперед - назад.

Мы капусту солим!

пальцы собраны "щепотью", "солим капусту".

Мы капусту жмем!

энергично сжимаем пальцы в кулаки то одновременно на двух руках, то поочередно.

Мы морковку трем!

пальцы одной руки сжаты в кулак и совершают ритмичные движения вверх-вниз по ладони другой руки. Затем меняем руки.

8. Упражнение «Замок»

Ручки складываете в замок, переплетая пальцы. Читая стишок, ритмично раскачиваете «замок»:

На двери висит замок. Кто его открыть бы мог? Постучали,

На этом слове ритмично постукиваете друг об друга основаниями ладоней, не расцепляя пальцы

Покрутили,

Не расцепляя пальцы, одну руку тянете к себе, другую от себя, попеременно меняя их.

Потянули

Тянете ручки в разные стороны, выпрямляя пальцы, но не отпуская замок полностью.

И открыли!

Резко отпуская руки, разводите их широко в стороны.

МКСКОУ школа-интернат

ПАЛЬЧИКОВАЯ ГИМНАСТИКА

Составила:
учитель начальных классов
Шичкина М.В.

Как известно, тренировка пальцев рук является мощным средством повышения работоспособности коры головного мозга Пальчиковые упражнения, развивают мелкую моторику, координацию движений кистей рук, а значит помогают развитию речи и мышления; развивают память, внимание, воображение, артистизм, первые математические понятия. Вызывает у ребенка эмоциональный отклик побуждает его озвучивать свои действия.

«Ум ребёнка находится на кончиках его пальцев»
В. А. Сухомлинский

1. Упражнение «Лодочка»

Исходное положение. Обе ладони поставлены на ребро и соединены «ковшиком», большие пальцы прижаты к ладоням.

Маленькая лодочка по реке плывет,
На прогулку лодочка малышей везет.

2. Упражнение «Пароход»

Исходное положение. Обе ладони поставлены на ребро и соединены «ковшиком», большие пальцы подняты вверх – это труба.

Пароход плывет по речке,
И труба дымит как печка.

3. Упражнение «Фонарики»

Поочередно сжимать и разжимать пальцы рук на счет "раз-два". На "раз" пальцы правой руки выпрямлены, пальцы левой руки сжаты. На "два": пальцы левой руки выпрямлены, пальцы правой руки сжаты.

Мы фонарики зажжем,
А потом гулять пойдем!
Вот фонарики сияют,
нам дорогу освещают!

4. Упражнение «Печём блины»

Попеременно касаемся поверхности стола тыльной стороной кисти руки и ладонью.

Мама нам печет блины,
Очень вкусные они.
Встали мы сегодня рано
И едим их со сметаной!

5. Упражнение «Флажки»

Исходное положение. Расположить ладони перед собой. Одновременно опускать и поднимать ладони, сопровождая движения стихами.

Я в руках флажки держу
И ребятам всем машу!