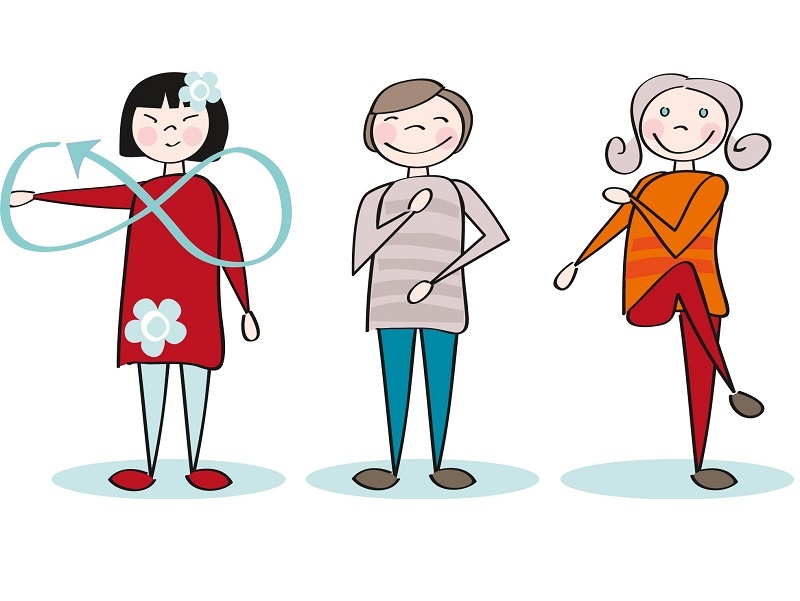
**Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение**

**детский сад комбинированного вида «Рябинушка»**

**Методическое пособие**

**«КАРТОТЕКА КИНЕЗИОЛОГИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ ДЛЯ ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА С ТЯЖЕЛЫМИ НАРУШЕНИЯМИ РЕЧИ»**



**Подготовила учитель-логопед**

**Махмудова З.А.**

**г. Покачи**

Методическое пособие адресовано педагогам дошкольных образовательных учреждений, учителям начальных классов, педагогам-психологам, родителям.

Постоянно растущее число детей с нарушениями в физическом и психическом развитии ставит перед взрослыми задачу поиска эффективных форм и приемов профилактики и укрепления здоровья малышей.

Количество детей с ОВЗ постоянно увеличивается. Для контингента воспитанников с ОВЗ (ТНР) характерны: системное нарушение речевой деятельности, недостаточная речевая активность, которая накладывает отпечаток на формирование у детей сенсорной, интеллектуальной и аффективно-волевой сферы, незрелость психических процессов, пространственные нарушения. Среди психологических характеристик детей с ТНР - быстрая истощаемость, замедленный темп развития, низкая продуктивность и произвольная регуляция.

Кинезиология - наука о развитии умственных способностей и физического здоровья через определенные двигательные упражнения.

Кинезиология направлена на то, чтобы развить связи между правым и левым полушарием и добиться гармоничного развития их у ребенка. Она позволяет выявить скрытые способности ребенка, расширить возможные границы головного мозга.

Упражнения по развитию познавательных функций через движение рекомендуются как дошкольникам, у которых отмечаются нарушение внимания, повышенная отвлекаемость, проблемы с памятью, заторможенность или расторможенность, трудности адаптации, несформированность ведущей руки, так и ученикам младших классов, у которых наблюдаются проблемы с обучением.

Продолжительность занятий зависит от возраста и может составлять от 5- 10 до 20-35 минут в день. Заниматься необходимо ежедневно, поэтому специалист обязан сначала сам освоить все упражнения, а затем обучить детей, если занятия проходят с детьми-дошкольниками, то родителей этих детей.

Упражнения дают немедленный и кумулятивный эффект.

В картотеку вошли элементы следующих методик:

1. Г. Деннисон, И. Деннисон «Гимнастика мозга».
2. Л.Д. Столяренко «Гимнастика для гармонизации деятельности полушарий мозга».
3. Массаж профессора Ауглина.
4. Кинезиологические упражнения А.Л. Сиротюк.
5. Пассивная гимнастика для пальцев рук.

## 1 БЛОК

**Упражнения, стимулирующие мозговую деятельность**

**Каждое упражнение делать на медленный счет до 10.**

1. **МАССАЖ ВОЛОСИСТОЙ ЧАСТИ ГОЛОВЫ:** левая рука работает с правой частью головы, а правая с левой. Начать с поглаживания, затем – растирание, т.е. более интенсивные поглаживания, затем – разминание, т.е. сдвигание кожи, закончить опять поглаживанием. Делать движения как радиальные (от макушки или к макушке), так и поперечные.
2. **МАССАЖ УШЕЙ**: - оттянуть вниз мочки ушных раковин; - потянуть вверх верхушки ушей; - взявшись за середину ушей, оттянуть их вперед, назад и в стороны.
3. **МАССАЖ ЩЕК**: указательными и средними пальцами обеих рук одновременно «рисовать» сходящиеся и расходящиеся круги по контуру щек.
4. **МАССАЖ ЛБА И ПОДБОРОДКА:** указательными и средними пальцами обеих рук одновременно «рисовать» круги по контуру лба и на подбородке. Движения выполнять в противоположных направлениях.
5. **МАССАЖ ВЕК**: указательными и средними пальцами обеих рук «рисовать» вокруг глаз очки (глаза открыты). Движения от медиальных концов бровей по глазницам до внутренних углов глаз.
6. **МАССАЖ НОСА:** подушечками указательных пальцев обеих рук сильно нажимать на следующие точки: - на переносице на уровне внутренних углов глаз, - на середине носовой кости, - у края носовой кости (над ноздрей), - под ноздрей (чтобы сила надавливания была достаточной, локти следует развести в стороны, руки параллельны полу).
7. **РАБОТА НИЖНЕЙ ЧЕЛЮСТИ**: открыть рот и совершать резкие движения влево-вправо.

## 2 БЛОК

**Упражнения на гармонизацию межполушарных отношений, преодоление сложившихся стереотипов, выработку навыков внутреннего**

**контроля**

1. **ЛЕНИВЫЕ ВОСЬМЕРКИ:**

Упражнение можно делать стоя:

* начертить в воздухе знак бесконечности сначала левой рукой, затем правой рукой ( ладони в кулак, из кулака вверх большой палец), затем двумя руками одновременно ( ладони в замок, большие пальцы вверх), глаза смотрят на большие пальцы.

1. Вариант: упр-е можно делать, сидя за столом:

* начертить на бумаге знак бесконечности сначала левой рукой, затем правой рукой, затем двумя руками одновременно.

## СИММЕТРИЧНОЕ ПИСЬМО

Рисовать двумя руками одновременно: движения или навстречу друг другу, или расходящиеся.

## ЦЫГАНОЧКА

Упр-е выполнять стоя, ритмично, по команде инструктора, в 1-4 ноги поднимать под прямым углом, в 5,6 ноги отводить в стороны, в 7,8 заводить внутрь. Когда выполнение упражнения достигнет качества, его следует усложнить, например: сочетать с чтением стихотворения вслух: каждое слово равно отдельному движению:

*Раз – левой ладонью хлопнуть по левой коленке;*

*Два – правой ладонью хлопнуть по правой коленке;*

*Три – левой ладонью хлопнуть по правой коленке;*

*Четыре – правой ладонью хлопнуть по левой коленке;*

*Пять – левой ладонью хлопнуть об левую стопу;*

*Шесть – правой ладонью хлопнуть об правую стопу;*

*Семь – левой ладонью хлопнуть об правую стопу;*

*Восемь – правой ладонью хлопнуть об правую стопу.*

*Девять – левый локоть соединить с правым коленом.*

*Десять – правый локоть соединить с левым коленом.*

## 3 БЛОК

**Упражнения, помогающие распределить тонус по телу:**

освобождают от напряжения уставшие мышцы и возбуждают слабые, малозадействованные

## 1. СОВА

Левой рукой взять мышцы правого плеча, голову повернуть направо. Одновременно: ладонь плотно сжимает мышцу, шея вперед, глаза широко открываются, губы вытягиваются в трубочку, на выдохе произнести : У-у-ух. Повторить 5-6 раз. Поменять руку и сделать те же движения.

## СЛОН

Правую руку вытянуть вверх, прислонив ее к правому уху. Глаза смотрят на пальцы. Ноги на ширине плеч, расслаблены в коленях. Всем телом рисовать «ленивую восьмерку». Поменять руку, сделать те же движения.

## 4 БЛОК

**Упражнения, повышающие энергию тела**

1. **«КНОПКИ МОЗГА»**

Довольно плотно зажать левой рукой пупок, правой рукой круговыми движениями массировать точку над вторым ребром сверху в месте соединения с грудиной. Затем, поменяв руки, левую. Затем зажать пупок и массировать две точки одновременно.

## КРЮКИ

Упр-е можно делать стоя:

1. Язык распластать по верхнему твердому небу, руки скрестить ладонями друг к другу, сцепить пальцы в замок, вывернуть руки к себе, прижать к груди; ноги перекрестить. Глаза закрыть, «смотреть» в потолок.
2. Ноги параллельно, руки вперед, пальцы соединить домиком: большие пальцы смотрят в потолок, остальные в пол, глаза открыть –несколько минут смотреть в пол.

Упр-е можно делать сидя:

Положить левую лодыжку поверх правой, язык-руки –глаза , как и в упр-и стоя. Разъединить ноги, положение рук-пальцев, как и упр-и стоя.

## ЗЕВОТА

Открыть рот, как бы зевая. Надавить кончиками пальцев на напряженные места на челюстях с обеих сторон. Сделать глубокий расслабляющий зевающий звук.

## РЕЛАКСАЦИЯ

**А.Л. Сиротюк "Синдром дефицита внимания с гиперактивностью»**

**Поза покоя**

Необходимо сесть поближе к краю стула, опереться на спинку, руки свободно положить на колени, ноги слегка расставить. Формула общего покоя произносится взрослым медленно, тихим голосом, с длительными паузами.

*Все умеют танцевать, Прыгать, бегать, рисовать,*

*Но пока не все умеют Расслабляться, отдыхать.*

*Есть у нас игра такая –*

*Очень легкая, простая:*

*Замедляется движенье, Исчезает напряженье...*

*И становится понятно – Расслабление приятно!*

## Упражнение "Кулачки"

Исходное положение – сидя на полу.

**Взрослый.** Сожмите пальцы в кулачок покрепче. Руки положите на колени. Сожмите их сильно-сильно, чтобы косточки побелели. Руки устали. Расслабили руки. Отдыхаем. Кисти рук потеплели. Легко, приятно стало. Слушаем и делаем, как я. Спокойно. Вдох – пауза, выдох – пауза!

## Руки на коленях,

## Кулачки сжаты,

## Крепко, с напряжением

Пальчики прижаты (*сжать пальцы*). Пальчики сильней сжимаем –

## Отпускаем, разжимаем

(*легко поднять и уронить расслабленную кисть*).

## Знайте, девочки и мальчики, Отдыхают наши пальчики.

**Упражнение "Олени"**

**Взрослый**. Представьте себе, что вы – олени. Поднимите руки над головой, скрестите их, широко расставив пальцы. Напрягите руки. Они стали твердыми! Нам трудно и неудобно держать так руки. Уроните их на колени. Расслабьте руки. Спокойно. Вдох – пауза, выдох – пауза.

## Посмотрите: мы – олени,

## Рвется ветер нам навстречу!

Ветер стих,

Расправим плечи,

Руки снова на колени.

## А теперь немножко лени.

Руки не напряжены

И расслаблены.

## Знайте, девочки и мальчики,

## Отдыхают ваши пальчики!

Дышится легко, ровно, глубоко.

**Упражнение "Загораем"**

Взрослый. Представьте себе, что ноги загорают на солнышке (*вытянуть ноги вперед, сидя на полу*). Поднимите ноги, держите на весу. Ноги напряглись (*можно предложить ребенку самому потрогать, какими твердыми стали его мышцы*). Напряженные ноги стали твердыми, каменными. Опустите ноги. Они устали, а теперь отдыхают, расслабляются.

## Как хорошо, приятно стало!

## Вдох – пауза, выдох – пауза.

## Мы прекрасно загораем!

Выше ноги поднимаем!

## Держим... Держим... Напрягаем...

Загораем!

Опускаем (*ноги резко опустить на пол*).

## Ноги не напряжены, расслаблены.

**Упражнение "Штанга"**

Исходное положение – стоя.

**Взрослый.** Встаньте. Представьте, что вы поднимаете тяжелую штангу. Наклонитесь, возьмите ее. Сожмите кулаки. Медленно поднимите руки. Они напряжены! Тяжело! Руки устали, бросаем штангу (*руки резко опускаются вниз и свободно опускаются вдоль туловища*). Они расслаблены, не напряжены, отдыхают. Легко дышится. Вдох – пауза, выдох – пауза.

## Мы готовимся к рекорду, Будем заниматься спортом

(*наклониться вперед*).

## Штангу с пола поднимаем

(*выпрямиться, руки вверх*).

## Крепко держим...

И бросаем!

## Наши мышцы не устали

## И еще послушней стали.

## Нам становится понятно: Расслабление приятно.

Во время выполнения упражнения можно прикоснуться к мышцам плеча и предплечья ребенка и проверить, как они напряглись.

## Упражнение "Кораблик"

**Взрослый.** Представьте себе, что вы на корабле. Качает. Чтобы не упасть, расставьте ноги шире и прижмите их к полу. Руки сцепите за спиной. Качнуло палубу, прижмите к полу правую ногу (*правая нога напряжена, левая расслаблена, немного согнута в колене, носком касается пола*). Выпрямьтесь! Расслабьте ногу. Качнуло в другую сторону, прижмите к полу левую ногу.

Выпрямитесь. Вдох – пауза, выдох – пауза.

## Стало палубу качать!

## Ногу к палубе прижать! Крепче ногу прижимаем,

## А другую расслабляем.

Упражнение выполняется поочередно для каждой ноги. Обратите внимание ребенка на напряженные и расслабленные мышцы ног.

После обучения расслаблению ног рекомендуется еще раз повторить позу покоя.

## Снова руки на колени,

## А теперь немного лени...

Напряженье улетело,

И расслаблено все тело...

Наши мышцы не устали

И еще послушней стали.

## Дышится легко, ровно, глубоко...

**Упражнение "Любопытная Варвара"**

**Цель:** расслабление мышц шеи.

а) **Взрослый**. Поверните голову влево, постарайтесь это сделать так, чтобы увидеть как можно дальше. Сейчас мышцы шеи напряжены! Потрогайте шею справа, мышцы стали твердые, как каменные. Вернитесь в исходное положение. Аналогично в другую сторону. Вдох – пауза, выдох – пауза.

## Любопытная Варвара

## Смотрит влево...

Смотрит вправо...

## А потом опять вперед –

## Тут немного отдохнет.

## Шея не напряжена

И расслаблена.

Движения повторяются по 2 раза в каждую сторону.

б) **Взрослый**. Теперь поднимите голову вверх. Посмотрите на потолок. Больше откиньте голову назад! Как напряглась шея! Неприятно! Дышать трудно.

Выпрямитесь. Легко стало, свободно дышится. Вдох – пауза, выдох – пауза.

## А Варвара смотрит вверх!

Выше всех, все дальше вверх!

## Возвращается обратно – Расслабление приятно!

Шея не напряжена

И расслаблена.

в) **Взрослый**. Сейчас медленно опустите голову вниз. Напрягаются мышцы шеи. Сзади они стали твердыми. Выпрямите шею. Она расслаблена. Приятно, хорошо дышится. Вдох – пауза, выдох – пауза.

## А теперь посмотрим вниз –

## Мышцы шеи напряглись! Возвращаемся обратно – Расслабление приятно!

Шея не напряжена

И расслаблена.

## Упражнение "Раскачивающееся дерево"

Исходное положение – стоя. Предложите ребенку представить себя каким- нибудь деревом. Корни – это ноги, ствол – туловище, крона – руки и голова.

Начинает дуть ветер, и дерево плавно раскачивается – наклоняется вправо и влево (3–5 раз), вперед и назад. Во время выполнения движений необходимо стремиться соблюдать ритмичность дыхания.

В результате выполнения упражнения усиливается деятельность внутренних органов, улучшается эластичность легких, особенно нижних отделов, и кровообращение головного мозга.

## Упражнение "Море"

Исходное положение – сидя на полу или стоя. Ребенок вместе с учителем рассказывает историю и сопровождает ее соответствующими движениями:

"На море плещутся волны маленькие и большие

(*сначала одной, а затем другой рукой в воздухе рисует маленькие волны; руки сцеплены в замок – рисует в воздухе большую волну*).

По волнам плывут дельфины

(*совершает синхронные волнообразные движения всей рукой вперед*).

Они сначала вместе, а потом по очереди ныряют в воду – один нырнул, другой нырнул (*совершает поочередные волнообразные движения рук*).

За ними плывут их дельфинята (*руки согнуты в локтях,прижаты к груди, кисти рук выполняют синхронные волнообразные движения вперед*).

Они ныряют вместе и по очереди (*выполняет одновременные и поочередные волнообразные движения кистями рук*).

Вот так двигаются их хвостики (*каждый палец поочередно совершает волнообразные движения*).

Вместе с дельфинами плавают медузы (*руки, сжатые в кулаки, резко разжимаются*).

Все они танцуют и смеются (*вращение рук в лучезапястных суставах*).

## Упражнение "Парусник"

Детям предлагается изобразить своим телом лодку с парусом: встать на колени, носочки оттянуть, пальцами ног касаться друг друга, пятки несколько развести. Сесть на пятки или между ними. Пальцы рук сплести в замок за спиной.

**Взрослый**. Подул ветерок, и парус расправился, надулся (*на выдохе, не расцепляя рук, выпятить грудь, свести лопатки, голову откинуть назад*). Ветер утих, и парус сник (*на выдохе голову опустить как можно ниже, плечи вперед так, чтобы спина стала круглой*).

*Усложнение* – *ребенок фиксирует руки, например, под пальцами ног, на подошвах или на пятках. Можно также изобразить большой парусник, на вдохе поднимаясь с пяток на колени*.

## Упражнение "Росток"

Исходное положение – дети сидят на корточках в кругу, голову нагнув к коленям и обхватив их руками.

**Взрослый**. Представьте себе, что вы маленький росток, только что показавшийся из земли. Вы растете, постепенно выпрямляясь, раскрываясь и устремляясь вверх. Я буду помогать вам расти, считая до пяти. Постарайтесь равномерно распределить стадии роста.

В начале освоения этого упражнения на каждый счет детям называется часть тела, которая активизируется в данный момент при абсолютной пассивности, расслабленности других:

* + *"один" – медленно выпрямляются ноги;*
  + *"два" – ноги продолжают выпрямляться и постепенно расслабляются руки, висят, как "тряпочки";*
  + *"три" – постепенно выпрямляется позвоночник (от поясницы к плечам);*
  + *"четыре" – разводим плечи и выпрямляем шею, поднимаем голову;*
  + *"пять" – поднимаем руки вверх, смотрим вверх, тянемся к солнышку.*

**Упражнения для исчезновения агрессивности**

**и импульсивности**

**«Крик в пустыне»**

Участники садятся в круг, скрестив ноги «по-турецки», и по сигналу воспитателя начинают громко кричать. При этом необходимо наклоняться вперед, доставая руками и лбом пола.

**«Каратист»**

Участники образуют круг, в центре которого на полу лежит физкультурный обруч. Один из участников встает в обруч и превращается в

«каратиста», выполняя резкие движения руками и ногами. Остальные дети вместе с воспитателем хором произносят: «Сильнее, еще сильнее…», помогая игроку выплеснуть агрессивную энергию интенсивными движениями.

**«Рубка дров»**

Каждый участник должен представить себе, что он рубит дрова из нескольких чурок. Он должен пантомимически поставить чурку на пень, высоко над головой поднять топор и с силой опустить его на чурку. Всякий раз при опускании топора он должен громко выкрикнуть: «Ха!». Затем поставить перед собой следующую чурку и рубить вновь. Через 2 минуты каждый участник говорит, сколько чурок он разрубил.

## Упражнения для развития концентрации внимания

**«Чайничек с крышечкой».**

Все садятся в круг. Каждый пропевает песенку, сопровождая ее жестами:

«Чайничек *(вертикальные движения ребрами ладоней)!*

На чайничке – крышечка *(левая рука складывается в кулак, правая – ладонью делает круговые движения над кулаком),*

На крышечке – шишечка *(вертикальные движения кулаками),*

В шишечке – дырочка *(указательный и большой пальцы обеих рук делают колечки),*

Из дырочки пар идет *(указательными пальцами рисуются спиральки).*

## Пар идет с дырочки,

## Дырочка в шишечке,

Шишечка на крышечке,

Крышечка на чайничке».

## *При последующем повторении песенки, одно слово нужно поменять на «Гу-гу-гу», жесты сохраняются:*

«Гу-гу-гу!

## На чайничке – крышечка и т.д.».

**«Что исчезло?»**

Перед каждым ребенком поочередно раскладываются предметы. Его просят внимательно посмотреть на них и запомнить. Затем ребенок закрывает глаза, а воспитатель убирает один предмет. Задача ребенка – назвать исчезнувший предмет.

**«Кто летает?»**

Дети садятся на полу полукругом, воспитатель называет предметы. Если предмет летает дети поднимают руки, если не летает – руки у детей опущены. Когда воспитатель сознательно ошибается, детям необходимо своевременно удержаться не поднять руку. Ребенок, который не удержался, должен заплатить фант и выкупить его в конце игры, выполнив какое-либо задание.

**«Чужие колени»**

Детям предлагается сесть в тесный круг. Каждый участник кладет свои руки на колени соседям. Причем правая рука каждого оказывается на левом колене соседа справа, а левая - на правом колене соседа слева. В результате на собственных коленях у каждого участника оказываются руки его соседей по кругу: на левом колене - правая рука соседа слева, а на правой - левая рука соседа справа. Разобравшись с этим, можно приступать к выполнению упражнения. Упражнение ведется на выбывание. Тот, кто ошибся, убирает руку, которой была совершена ошибка. Упражнение заключается в том, чтобы руки хлопали по коленям соседей последовательно, не обгоняя друг друга. Поначалу это не так просто, как кажется, поскольку все руки расположены на чужих коленях и нужно внимательно следить, когда очередь дойдет до собственной руки, а не до собственного колена. Упражнение требует постоянной сосредоточенности. Как только сосредоточенность падает, участник ошибается.

**«Считалочки – бормоталочки»**

Взрослый просит детей повторить фразу: *«Идет – бычок – качается*». Они должны несколько раз подряд произнести эту фразу. В первый раз они произносят вслух все три слова, во второй раз они произносят вслух только слова «Идет – бычок», а слово «качается» произносят «про себя», хлопая при этом один раз в ладоши. В третий раз они произносят вслух только слово «Идет», а слова «бычок – качается» произносят про себя, сопровождая каждое слово хлопком в ладоши. В четвертый раз дети произносят все три слова «про себя», заменяя их тремя хлопками. Итак, это выглядит следующим образом:

*Вариант 1.*

## Идет – бычок – качается.

## Идет – бычок – (хлопок).

## Идет - (хлопок) - (хлопок).

(Хлопок) - (хлопок) - (хлопок).

*Вариант 2.*

## Ехал – грека – через - реку.

Ехал – грека – через - (хлопок).

Ехал – грека - (хлопок) - (хлопок).

Ехал – (хлопок) - (хлопок) - (хлопок).

## (Хлопок) – (хлопок) – (хлопок) –(хлопок).

*Вариант 3.*

## Подарил – утенку – ежик – пару – кожаных - сапожек.

## Подарил – утенку – ежик – пару - кожаных – (хлопок).

## Подарил - утенку - ежик - пару – (хлопок) – (хлопок).

## Подарил – утенку –ежик – (хлопок) – (хлопок) – (хлопок).

Подарил - утенку - (хлопок) – (хлопок) – (хлопок) – (хлопок).

Подарил - (хлопок) – (хлопок) – (хлопок) – (хлопок) – (хлопок).

## (Хлопок) – (хлопок) – (хлопок) – (хлопок) – (хлопок) – (хлопок).

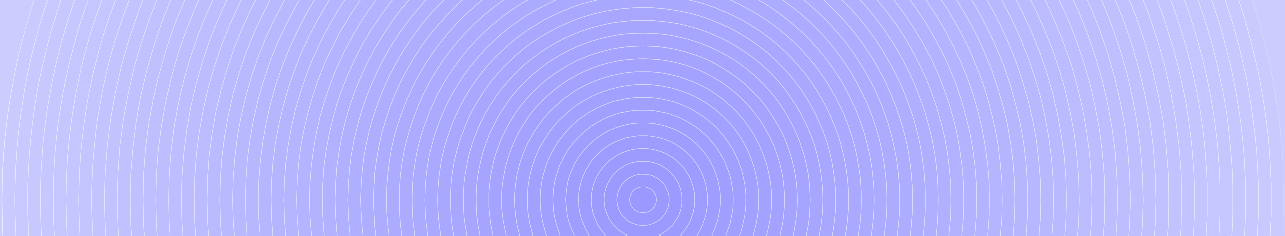
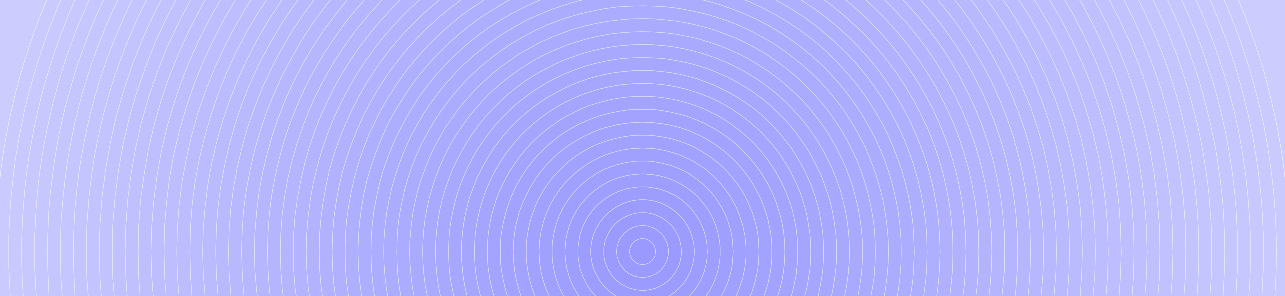
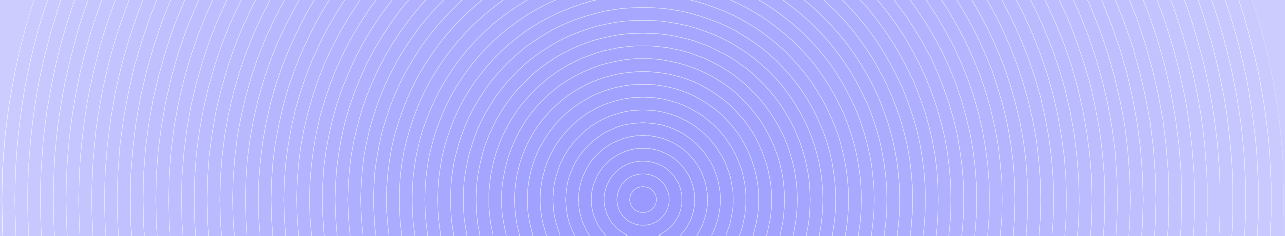
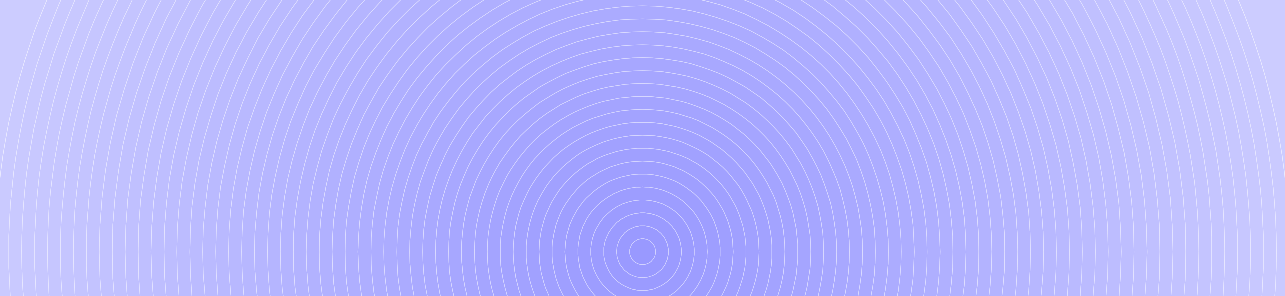
**«Умные пальчики»**

**(Пальчиковые кинезиологические упражнения для детей 5-7 лет)**

Упражнения необходимо проводить ежедневно. Упражнение выполняется сначала правой рукой, затем левой, затем двумя руками вместе. При затруднениях взрослый предлагает ребенку помогать себе командами **(“гусь-курица- петух”),** произносимыми вслух или про себя.

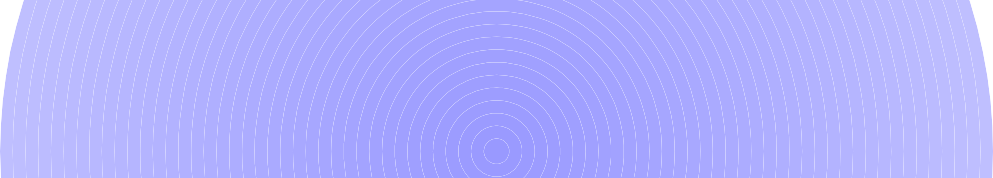
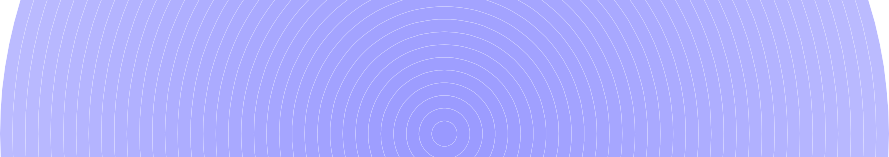
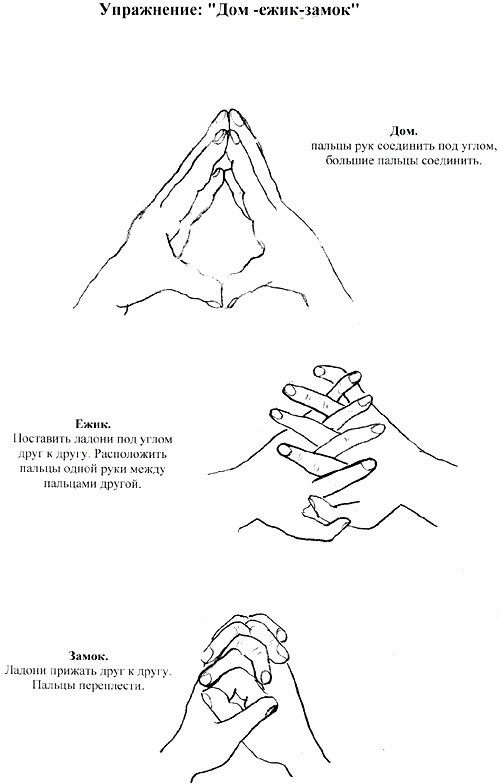
Благодаря двигательным упражнениям для пальцев происходит компенсация левого полушария и активизация межполушарного воздействия, что способствует к детской стрессоустойчивости к обучении к школе.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| КУЛАК-РЕБРО-ЛАДОНЬ | | |
|  |  |  |
|  |  |  |



|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | | |
|  | |  |
|  | ФОНАРИКИ |
|  | Фонарики зажглись! Фонарики погасли. (пальцы выпрямить) (пальцы сжать) |  |
|  |  |  |
|  | |
|  | | |

# ДОМИК-ЗАЯЦ-ЗАМОК



**Дом**

Пальцы рук соединить под углом,

большие пальцы соединить.

**Ежик**

Поставить ладони под углом друг к другу.

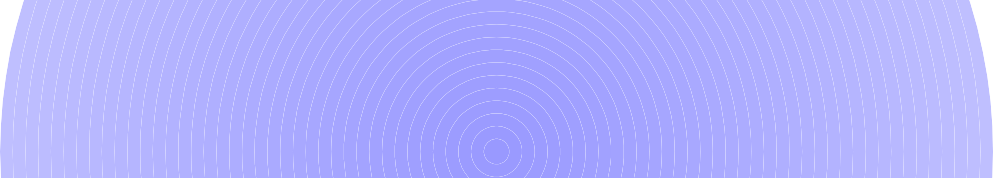
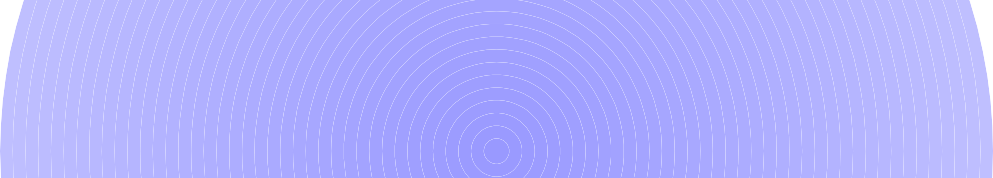
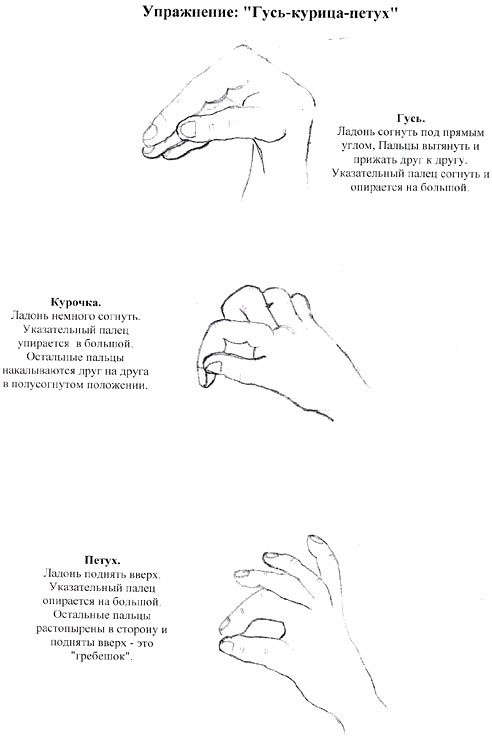
Расположить пальцы одной руки между пальцами другой.

**Замок**

Ладони прижать друг к другу.

Пальцы переплести.

**ГУСЬ-КУРИЦА-ПЕТУХ**



**Гусь**

Ладонь согнуть под прямым углом.

Пальцы вытянуть и прижать друг к другу.

Указательный палец согнут и опирается на большой.

**Курочка**

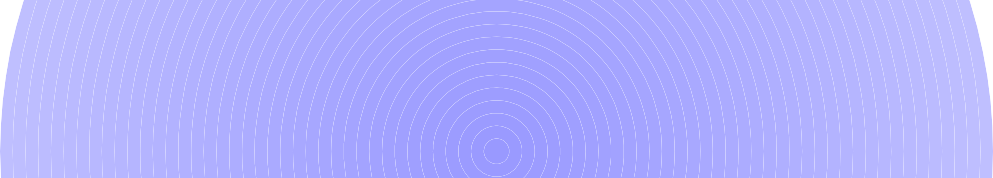
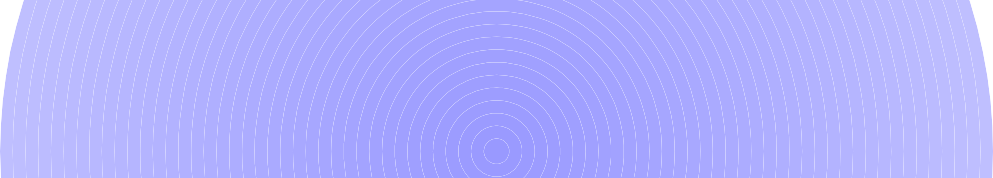
Ладонь согнуть.

Указательный палец упирается в большой. Остальные пальцы накалываются друг на друга в полусогнутом положении.

**Петух** Ладонь поднять вверх. Указательный палец опирается на большой.

Остальные пальцы растопырены в сторону и подняты

вверх — это «Гребешок»



# ЗАЙЧИК-КОЛЕЧКО-ЦЕПОЧКА

**Заяц**

**Колечко**

Указательный и большой пальцы соединяются. Средний, безымянный, мизинец вытянуты вперед.

**Цепочка.**

Поочередно сединяем большой палец с Указательным, со средним и т. д.

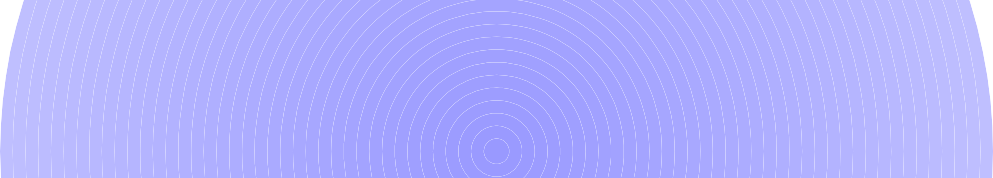
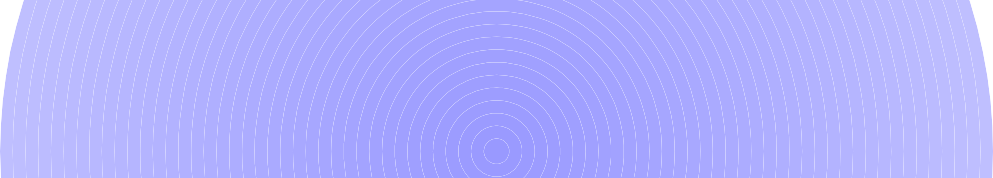
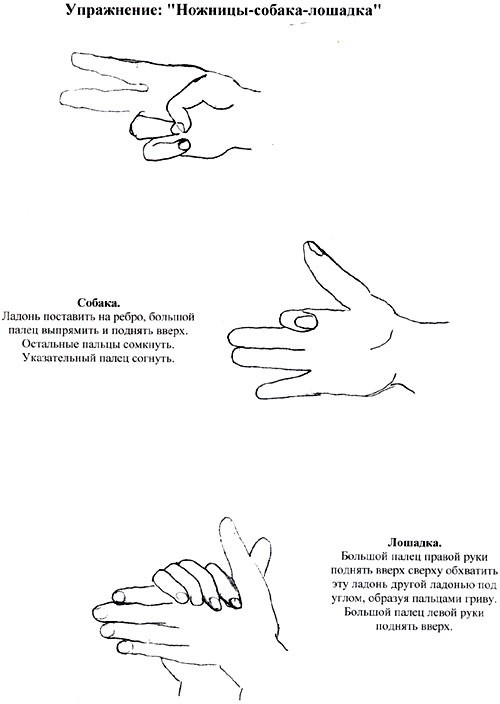
и через

них попеременно «пропускаем»

«колечки»

из пальчиков другой руки.

# НОЖНИЦЫ-СОБАКА-ЛОШАДКА



**Ножницы**

**Собака**

Ладонь поставить

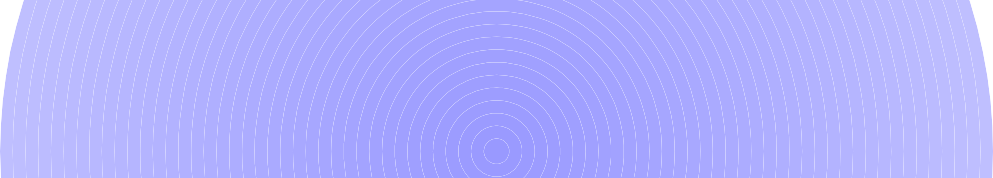
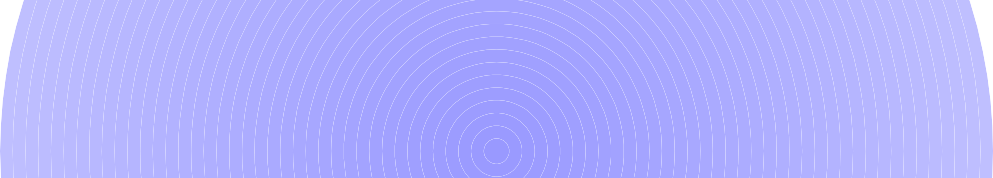
на ребро, большой палец вверх. Остальные пальцы сомкнуть. Указательный палец согнуть.

**Лошадка**

Большой палец правой руки поднять вверх и сверху Обхватить эту ладонь другой ладонью

Под углом, образуя пальцами гриву.

Большой палец левой руки поднять вверх.



# ЗАЙЧИК-КОЗА-ВИЛКА

**Зайчик** указательный и средний пальцы вытянуть вверх,

мизинец и безымянный прижать к ладони большим пальцем.

**Коза**

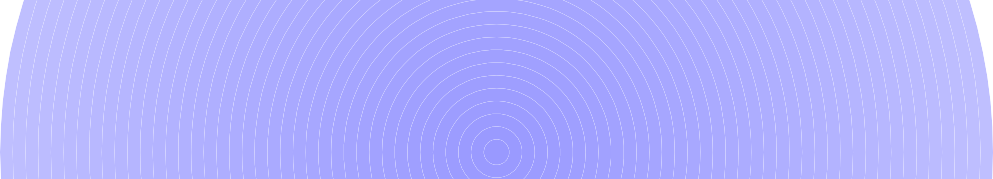
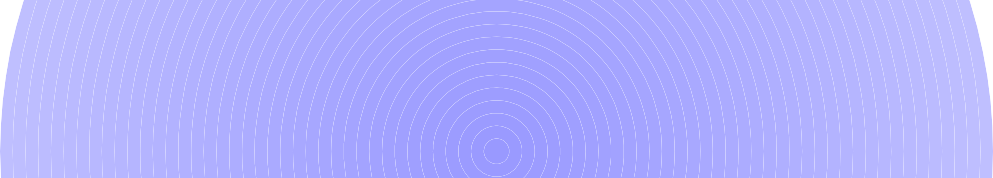
Указательный палец и мизинец выпрямить.

Средний и безымянный - Прижать большим пальцем к ладони.

**Вилка.**

Указательный, средний и безымянный пальцы вытянуты вверх,

расставлены врозь и напряжены. Большой палец прижимает мизинец к ладони.

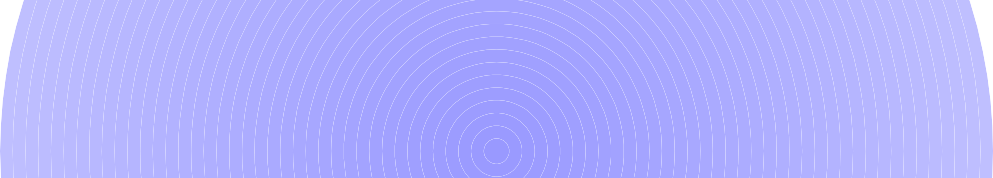
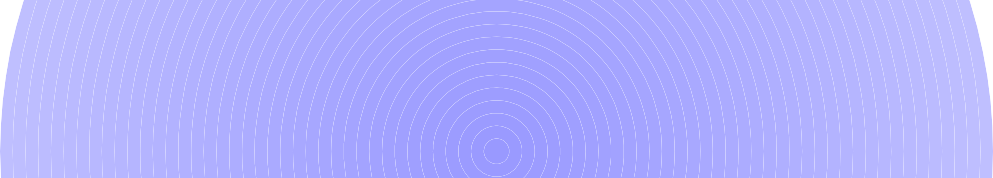
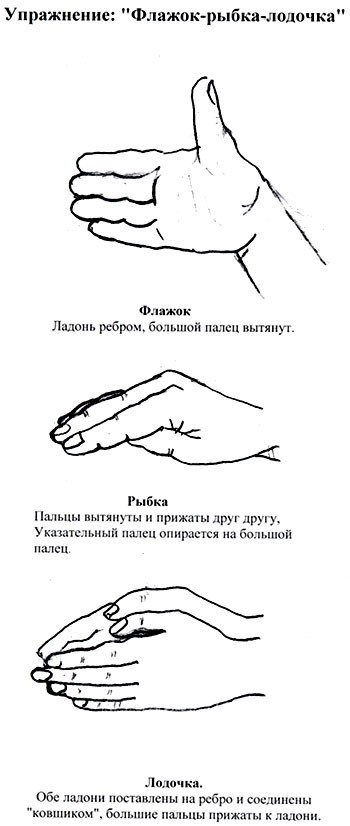


# КОЛЕЧКО

Поочередно и как можно быстрее перебирать пальцы рук, соединяя Кольуо с большим пальцем последовательно указательный, средний и безымянный мизинец.

Упражнение выполняется в прямом порядке — от указательного пальца к мизинцу и в обратном -

От мизинца к указательному пальцу. В начале движения выполняется поочередно каждоцй рукой, затем двумя одновременно.



# ФЛАЖОК-РЫБКА-ЛОДОЧКА

**Флажок**

Ладонь ребром, большой палец вытянут.

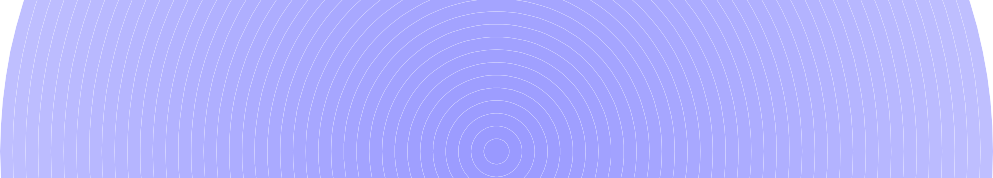
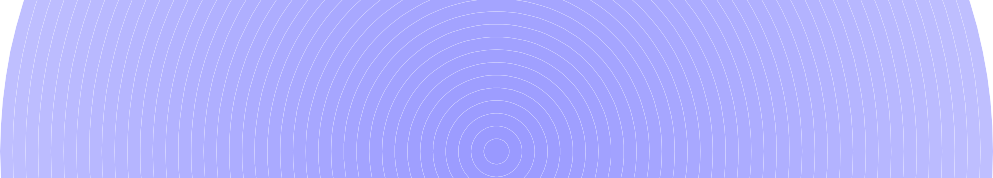
**Рыбка**

Пальцы вытянуты и прижаты друг другу, Указательный палец опирается на большой палец.

Лодочка

Обе ладони поставлены на ребро и соединены «ковшиком», Большие пальцы прижаты к ладони.

# САРАЙ-ДОМ С ТРУБОЙ-ПАРОХОД



**САРАЙ**

Пальцы рук соединить под углом

«крыша».

Большие пальцы прижаты к ладоням.

**Дом с трубой**

Пальцы рук соединить под углом, большие пальцы

соединить друг с другом.

Указательный палец одной руки -выпрямить

— это 2 труба.

**Пароход**

Обе ладони соединены

«ковшиком», большие пальцы Подняты вверх- это «труба»