ПАЛЬЧИКОВАЯ ГИМНАСТИКА

Самомассаж кистей и пальцев рук.

1. Левой рукой поглаживать правую, затем правой – левую.
2. Руки – на краю стола, ладонями водить по краю стола, массируя их.
3. Руки сжать в кулаки; кулаком левой руки постукивать по кулаку правой руки, и наоборот («Молоток»).
4. Прокатывать карандаш между ладонями, затем между пальцами.
5. Надавливать крепко прижатыми четырьмя пальцами одной руки на основание большого пальца. середину ладони, основание пальцев другой руки.
6. Тереть ладони друг о друга движениями вверх – вниз.
7. Сцепить пальцы обеих рук и тереть их друг о друга.
8. Разминать, затем растирать каждый палец сначала вдоль, потом поперёк.

Упражнения за столом.

1. **«Червячки шевелятся».** Поочерёдно приподнимать и опускать пальцы (ладони лежат на столе).
2. Имитация игры на фортепьяно.
3. Разводить пальцы и сводить их вместе (ладони на столе).
4. **«Бегают человечки».** Указательным и средним пальцами сначала правой, затем левой, потом обеих рук быстро бежать по столу.
5. **«Дождик идёт».** Руки лежат на столе. Кисти слегка приподняты, пальцы полусогнуты. Ногтями ударять по столу.
6. **«Пальчики танцуют».** Три пальца (любые) обеих рук одновременно лёгкими движениями «передвигаются» в разных направлениях.
7. Поочерёдно сгибать пальцы обеих рук.
8. **«Ладонь – ребро – кулак».** Сначала правой, затем левой, потом одновременно менять положение обеих рук в указанном порядке.
9. **«У киски Царапки мягкие лапки».** Руки – на столе. Расслабиться, растопырить пальцы, напрячь их, собрать в кулак.
10. **«Пальчики здороваются».** Поставить локти на стол, ладони прижать друг к другу. Не размыкая их. сгибать пальцы навстречу друг другу.
11. Показывать пальцами и кистями рук «гнездышко», «лодочку», «крышу», «очки», «флажок», «козу», «солнечные лучи», «ножницы», «замок», «мостик» и т. д.
12. **«Кулак – кольцо».** Пальцы одной руки сжать в кулак, пальцами другой (указательный, средний, безымянный, мизинец по очереди) образовать кольцо с большим. Затем то же, но руки поменять.

Пальчиковые игры.

1. **«Липкие пальчики».** Первый пальчик в глине, второй – в пластилине, третий – в шоколаде, четвёртый – в мармеладе. Каждый палец по очереди прикасается к большому.
2. **«Трудолюбивые пальчики».** «Большому дрова рубить, тебе воду носить, тебе печь топить, тебе тесто месить, а малышке песни петь да плясать, родных братьев забавлять». По очереди загибать пальцы на обеих руках, на последнюю фразу шевелить одновременно всеми пальцами обеих рук.
3. **«Улей».** «Вот маленький улей, где пчёлы спрятались, никто их не увидит. Вот они показались из улья. Одна, две, три, четыре, пять! 3-3-3!». Пальцы сжать в кулак, выпрямлять их по одному.
4. **«Капуста».** «Мы капусту рубим – рубим. Мы капусту солим – солим. Мы капусту жмём – жмём». На первую фразу поставить локти на стол, поднимать и опускать кисти рук. На вторую – поочередно поглаживать подушечки пальцев. На третью – тереть сжатые в кулачок пальцы друг о друга. На четвертую фразу – сжимать и разжимать кулачки.
5. **«Домик».** «На полянке дом стоит, ну а к дому путь закрыт. Мы ворота открываем, в домик всех вас приглашаем». Произвольные движения, соответствующие содержанию текста.
6. **«Замок».** «На дверях висит замок. Кто его открыть бы смог? Мы замочком постучали. Мы замочек покрутили. Мы замочек покрутили. Мы замочек потянули – открыли». Произвольные движения, соответствующие тексту.
7. **«Пять пальцев».** «На моей руке пять пальцев, пять хватальцев, пять держальцев. Чтоб строгать и чтоб пилить, чтобы брать и чтоб дарить». Ритмично сжимать и разжимать кулачки.
8. **«Повстречались».** «Повстречались два котёнка: «Мяу-мяу». Два щенка: «Ав-ав». Два жеребёнка: «Иго-го». Два тигрёнка: «Р-р-р!». Два быка: «Му-у!». Смотри, какие рога». На каждую фразу соединять одноименные пальцы правой и левой рук по одному, начиная с мизинца. На последнюю фразу показать рога, одновременно выпрямив указательные пальцы и мизинцы.
9. **«Раз, два, три, четыре, пять».** «Раз, два, три, четыре, пять! Будем пальчики считать: крепкие, дружные, все такие нужные. На другой руке опять: раз, два, три, четыре, пять! Пальчики быстрые, хотя не очень... чистые». На первую фразу по очереди загибать пальцы на правой руке. На следующую – ритмично сжимать и разжимать кулачки. На третью – по очереди загибать пальцы на левой руке. На последнюю – помахать пальцами обеих рук.
- 10 **«Лодочка».** «Две ладошки , друзья, - это лодочка моя. Паруса подниму, синим морем поплыву. А по бурным волнам плывут рыбки тут и там». На две первые фразы ладони соединить лодочкой и выполнять волнообразные движения руками. На слова «Паруса подниму» выпрямленные ладони поднять вверх, затем имитировать движения волн и рыбок.
11. **«Коза и козлёнок».** «Идёт коза рогатая, идёт коза бодатая. За ней козлёночек бежит, колокольчиком звенит». На первую фразу указательными пальцами и мизинцами изобразить рога. На вторую - пальцы соединить в щепотку, опустить вниз («колокольчик звенит»).

УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ АКТИВИЗАЦИИ РАБОТЫ МЫШЦ ГЛАЗА.

Комплекс 1. Способствует снятию статического напряжения мышц глаза, улучшению кровообращения (и.п. – сидя).

1. Плотно закрыть, а затем широко открыть глаза с интервалом 30 сек. (пять-шесть раз).
2. Посмотреть вверх, вниз, влево, вправо не поворачивая головы (три-четыре раза).
3. Вращать глазами по кругу по 2-3 сек. (три-четыре раза).
4. Быстро моргать (1 мин).
5. Смотреть вдаль, сидя перед окном (3-4 мин.).

Комплекс 2. Способствует снятию утомления, улучшению кровообращения, расслаблению мышц глаз (и.п. – стоя).

1. Смотреть прямо перед собой (2-3 сек.), поставить указательный палец на расстоянии 25-30 см от глаз, перевести взгляд на кончик пальца, смотреть на него 2-3 сек., опустить руку (4-5 раз).
2. Опустить голову, посмотреть на носок левой ноги; поднять голову, посмотреть в правый верхний угол комнаты; опустить голову, посмотреть на носок правой ноги; поднять голову, посмотреть в левый верхний угол комнаты (ноги на ширине плеч) (3-4 раза).
3. Посмотреть на вершины деревьев перед окном; перевести взгляд и назвать и назвать любой предмет на земле; отыскать в небе птиц или самолёт и проследить за ними взглядом; назвать транспорт, проезжающий мимо или стоящий на обочине дороги.

Комплекс 3. Улучшает циркуляцию внутриглазной жидкости, восстанавливает кровообращение (и.п. – сидя).

1. Тремя пальцами каждой руки легко нажать на верхнее веко одноименного глаза (1-2 сек.); отвести пальцы (3-5 раз).
2. Смотреть на концы пальцев вытянутой вперёд руки (по средней линии лица); медленно приблизить указательный палец к лицу, не отводя от него взгляда (3 раза).
3. Отвести полусогнутую правую руку с игрушкой в сторону; медленно передвигать игрушку справа налево, следить за ней двумя глазами; то же самое, но в обратную сторону (4-5 раз).

Комплекс 4. Способствует улучшению координации движений глаз и головы, развитию сложных движений, улучшению функций вестибулярного аппарата (и.п. – стоя).

1. Поднять глаза вверх, опустить вниз; посмотреть вправо, влево, не поворачивая головы (3-4 раза).
2. Поднять голову вверх; совершать круговые движения глазами по часовой стрелке, против часовой стрелки (2-3 раза).
3. Посмотреть на левый носок ноги; поднять голову, посмотреть на люстру; опустить голову, посмотреть на правый носок; поднять голову, посмотреть на люстру (2-3 раза).

Комплекс 5. Тренирует мышцы глаза, улучшает упругость век, восстанавливает циркуляцию внутриглазной жидкости.

1. И. п. – сидя на полу. Ноги согнуты в коленях, руки в упоре сзади; повернуть голову назад и увидеть предметы, расположенные сзади (2 раза).

2. И. п. – стоя, руки на палке, расположенной вертикально. Отвести руки от палки в стороны и успеть удержать падающую палку; попеременно перехватывать палку двумя руками (повторить 3-4 раза).

3. И. п. – стоя. «Спрячь глазки» (зжмуриться). «У кого глазки большие» (широко открыть глаза).

Комплекс 6. Способствует тренировке мышц глаза, формированию сложных движений глазных мышц.

1. И. п. – стоя, руки с мячом вниз. Поднять мяч до уровня лица, широко открытыми глазами посмотреть на него, опустить мяч; поднять мяч до уровня лица, прищурить глаза, посмотреть на мяч, опустить его.

2. И. п. – стоя, мяч в вытянутых перед собой руках. Двигать руками влево – вправо, следить глазами за мячом (5-6 раз).

3. И. п. – стоя, руки с мячом внизу. Совершать медленные круговые вращения руками снизу вверх, вправо и влево, следить взглядом за мячом (4-5 раз).

4. И. п. – стоя, мяч в вытянутых руках. Согнуть руки, поднести мяч к носу; вернуться в и. п., следить за мячом (4-5 раз).