

Упражнения. для пальчиков рук.

Волшебные пальчики

Вот помощники мои,
Их как хочешь поверни.
Раз, два, три, четыре, пять.
Не сидится им опять.
Постучали, повертели
И работать расхотели.

(дети отдельно массируют каждый пальчик той руки, которой пишут, проговаривая при этом слова)

Этот пальчик хочет спать.
Этот пальчик прыг в кровать.
Этот рядом прикорнул.
Этот пальчик уж уснул.
А другой давненько спит.
Кто у нас ещё шумит?

(далее каждой строчке соответствует движение, о котором в ней говорится)

Тише, тише, не шумите.
Пальчики не разбудите.
Утро ясное придёт,
Солнце красное взойдёт.
Станут птички распевать,
Станут пальчики вставать.
Просыпайся, детвора!
В школу пальчикам пора!

Вышел пальчик погулять

Раз, два, три, четыре, пять.
(хлопки на счёт)

Вышел пальчик погулять.

(указательный палец правой руки движется по кругу, по по центру левой ладошки)

Только вышел из ворот –
Глядь, другой к нему идёт.

(к указательному присоединяется средний)

Вместе весело идти,

Ну-ка, третий, выходи.

(затем присоединяется безымянный)

Вместе станем в хоровод –

(хлопок)

Вот.

(затем руки меняются местами)

Здравствуй, пальчик!

(Проговаривая каждую строчку, дети массируют пальчик той руки, которой пишут, загибая его в кулачок)

Пальчик-пальчик, где ты был?

С этим братцем в лес ходил.

С этим братцем щи варил.

С этим братцем кашу ел.

С этим братцем песни пел.

Этот пальчик в лес пошёл.

Этот пальчик гриб нашёл.

Этот пальчик чистить стал.

Этот пальчик жарил сам.

Этот пальчик сам всё съел,

Оттого и потолстел.

Ребро, ладонь, кулак

(Дети работают обеими руками одновременно. Поочерёдно на парту кладутся ребро ладони, открытая ладонь и кулак. Пальцы обеих рук сжаты в кулак. Локти стоят на столе. Начиная с мизинца, дети одновременно раскрывают оба кулачка, поднимая по одному пальчику.)

Этот пальчик – бабушка.

Этот пальчик – дедушка.

Этот пальчик – папа.

Этот пальчик – мама.

Этот пальчик – я.

Вот и вся моя семья!

Солнечные зайчики

Мы писали, мы писали,

Наши пальчики устали.

Вы скачите, пальчики,

Как солнечные зайчики.

Прыг-скок, прыг-скок.

Прискакали на лужок.

Ветер травушку качает,

Влево, вправо наклоняет.

Вы не бойтесь ветра, зайки,

Веселитесь на лужайке.

(Дети придумывают на каждую строчку жесты, изображающие движения зайчиков)

Как живёшь?

Как живёшь?

Вот так!

(показывают большой палец)

Как идёшь?

Вот так!

(прошагать двумя пальцами по ладони)

А бежишь?

Вот так!

(согнуть руки в локтях и сделать движения при беге)

Ночью спишь?

Вот так!

(руки под щеку, нагнуть голову)

Как берёшь?

Вот так!

(ладонь в кулачок)

А даёшь?

Вот так!

(ладонь раскрыть)

Как молчишь?

Вот так!

(прикрыть рот ладонями)

А грозишь?

Вот так!

(погрозить соседу пальчиком)

Игровые упражнения

Давайте разберемся, что представляют собой и как выполняются дыхательные упражнения, о которых мы говорили выше.

1. «Дышим одной ноздрей» – ребенок делает плавный глубокий вдох через левую ноздрю (правая ноздря закрыта указательным пальцем) и медленно выдыхает через правую ноздрю (левую ноздрю предварительно закрыть). Более простая вариация упражнения для самых маленьких – делать вдох-выдох сначала одной ноздрей, а затем другой, закрывая пальчиком ноздрю, не участвующую в процессе.

2. «Воздушный шарик внутри» – малыш ложится на пол и кладет руки на живот. Медленно вдыхая, он представляет, что у него в животике надувается воздушный шарик. При выдохе шарик сдувается. Второй вариант упражнения выполняется сидя или стоя – нужно положить руку на грудь и глубоко вдохнуть. Малыш должен ощутить, как поднимается и опускается грудная клетка при дыхании.

3. «Насос» – ребенок наклоняет корпус вперед из положения стоя, делая шумный резкий вдох, затем возвращается в исходное положение и выдыхает. Дышать нужно носом. Наклоны можно заменить приседаниями.

4. «Мыльные пузырьки» – ребёнок глубоко вдыхает носом, надувая при этом щеки, а затем медленно выдыхает через рот.

5. «Послушай дыхание» – ребенок прислушивается к своему дыханию, обращает внимание на то, какие части тела приходят в движение при вдохе и при выдохе.

6. «Волна» – это упражнение выполняется лежа на полу, в исходном

положении руки расположены вдоль туловища. На вдохе ребенок заводит вытянутые руки за голову, а на выдохе – медленно возвращает обратно, произнося при этом «вниз».

7. «Паровозик» – дети ходят по кругу друг за другом, попеременно двигая согнутыми в локтях руками и повторяя «чух-чух-чух».

8. «Чем пахнет?» – нужно сделать серию коротких вдохов, как бы принюхиваясь.

9. «Задуй свечку» – ребёнок делает глубокий вдох и выдувает воздух, представляя, что задувает свечу. Более сложные вариации этого упражнения – когда воображаемых свечей несколько, тогда воздух нужно выдувать порциями, чтобы суметь задуть их все.

10. «Ветерок и облака» – для этого упражнения понадобятся облака, которые можно вырезать из листов белой бумаги и положить на стол. Сложив губы трубочкой, ребенок дует на облака, изображая ветерок, и облачка разлетаются