

Упражнение "Ухо - нос"

Левая рука - взяться за кончик носа, правая рука - взяться за правое ухо. По команде отпустить ухо-нос, хлопнуть в ладоши и поменять положение рук «с точностью наоборот».



Упражнение "Змейка"

Скрестить руки ладонями друг к другу, сцепить пальцы в замок, вывернуть руки к себе.

1 вариант: ребенок с закрытыми глазами называет палец и руку, к которым прикоснулся педагог.

2 вариант: точно и четко двигать пальцем, который называет педагог. Следить, чтобы остальные пальцы в движении не участвовали.



Упражнение «Лезгинка».

Левую руку сложите в кулак, большой палец отставьте в сторону, кулак разверните пальцами к себе. Правой рукой прямой ладонью в горизонтальном положении прикоснитесь к мизинцу левой. После этого одновременно смените положение правой и левой рук. Повторите 6—8 раз.



Упражнение «Колечко».

Поочередно и как можно быстрее перебирайте пальцы рук, соединяя в кольцо с большим пальцем последовательно указательный, средний и т.д. Проба выполняется в прямом и в обратном (от мизинца к указательному пальцу) порядке. В начале упражнение выполняется каждой рукой отдельно, затем сразу двумя руками.



Упражнение «Фонарик».

«Фонарики зажглись» – пальцы выпрямить. Фонарики погасли – пальцы сжать в кулак.

«Фонарик погас – фонарик зажётся» - пальцы одной руки сжаты, а другой выпрямлены. Поменять положение рук.



Упражнение «Цепочка».

Поочередно соединяем большой палец с указательным, со средним и т. д. и через них попеременно «пропускаем» «колечки» из пальчиков другой руки.



Упражнение «Дом-ёжик-замок».

«Дом» – пальцы рук соединить под углом, большие пальцы соединить.

«Ёжик» – поставить ладони под углом друг к другу. Расположить пальцы одной руки между пальцами другой.

«Замок» – ладони прижать друг к другу, пальцы переплести.



Упражнение «Зайчик-колечко-цепочка»

Прыгнул зайчика с крылечка
И в траве нашел колечко.
А колечко не простое –
Блестит, словно золотое.

Зайчик Указательный и средний пальцы вытянуть вверх, мизинец и безымянный прижать к ладони большим пальцем.

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

Цепочка Поочередно соединяем большой палец с указательным, со средним и т. д. и через них попеременно «пропускаем» «колечки» из пальчиков другой руки.



Упражнение «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.



Упражнение «Думающая шляпа»

Держать голову прямо, не напрягая шею и подбородок. Возьмите руками за уши таким образом, чтобы большой палец оказался с тыльной стороны уха, а остальные пальцы – спереди.

Массировать уши сверху вниз, чуть разворачивая их в сторону затылка. Дойдя до мочки, мягко помассировать ее. Повторять упражнение 4 раза.



Упражнение «Кулак – ребро – ладонь»

Выполнять последовательные движения. Меняется лишь поза, сама рука не меняет место расположения.



Проведи по линиям сразу обеими руками.



Проведи по линиям сразу обеими руками.



Зеркальное рисование

