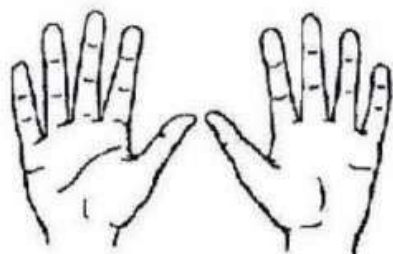
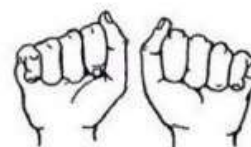
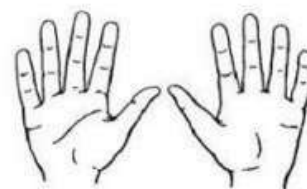


КАРТОТЕКА

КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ СПАЛЬЧИКАМИ



ЗАНЯТИЯ С ПАЛЬЧИКАМИ СЖИМАНИЕ - РАЗЖИМАНИЕ КУЛАЧКОВ



1.

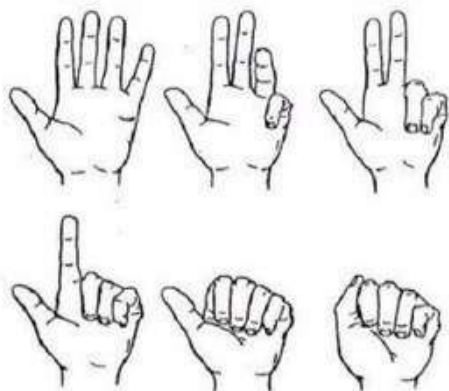


Пальцы делают зарядку,
Чтобы меньше уставать.
А потом они в тетрадке
Будут буквы писать.

*Дети вытягивают руки вперёд, сжимают
и разжимают кулачки.*

Повторяют упражнение несколько раз.

**ЗАНЯТИЯ С ПАЛЬЧИКАМИ
СЖИМАНИЕ - РАЗЖИМАНИЕ КУЛАЧКОВ**



2.

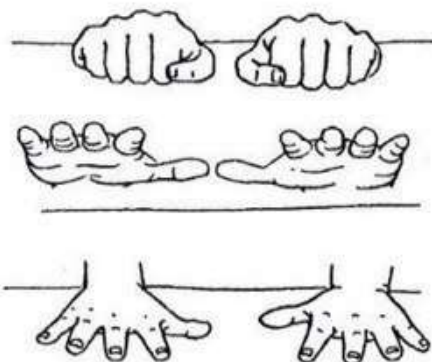


Ёжик топал по дорожке,
И грибочки нёс в лукошке.
Чтоб грибочки сосчитать
Нужно пальцы загибать.

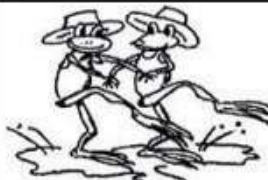
Дети загибают по очереди пальцы сначала на левой, потом на правой руке. В конце упражнения руки у них должны быть сжаты в кулачки.

Повторяют упражнение несколько раз.

**ЗАНЯТИЯ С ПАЛЬЧИКАМИ
СЖИМАНИЕ - РАЗЖИМАНИЕ КУЛАЧКОВ**



3.

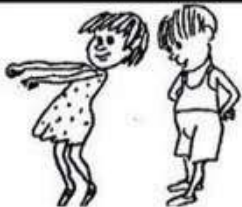
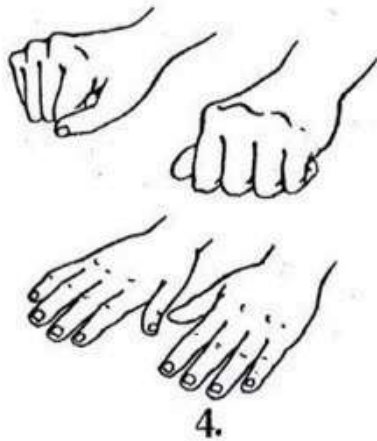


Две весёлые лягушки
Ни минуты не сидят.
Ловко прыгают подружки,
Только брызги вверх летят.

Дети сжимают руки в кулачки и кладут их на парту пальцами вниз. Резко распрямляют пальцы (как бы подпрыгивает над партией) и кладут ладони на парту.

Затем тут же резко сжимают кулачки и опять кладут их на парту.

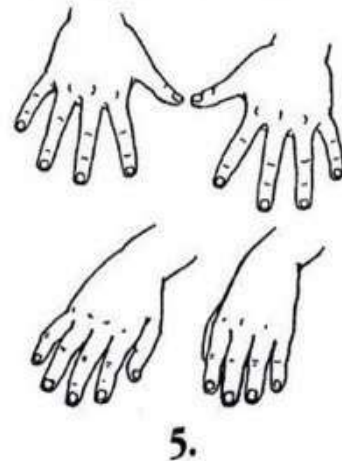
ЗАНЯТИЯ С ПАЛЬЧИКАМИ
СЖИМАНИЕ - РАССЛАБЛЕНИЕ ПАЛЬЦЕВ



Дружно пальчики сгибаем,
Крепко кулачки сжимаем.
Раз, два, три, четыре, пять -
Начинаем разгибать.

Дети вытягивают руки вперёд, сжимают пальцы в кулачки как можно сильнее, а затем расслабляют их и разжимают. Повторяют упражнение несколько раз.

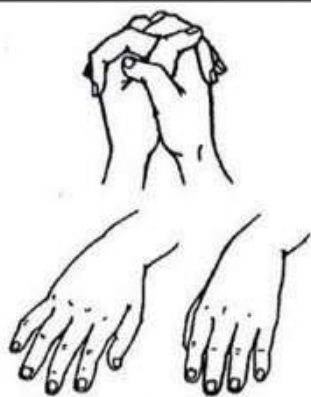
ЗАНЯТИЯ С ПАЛЬЧИКАМИ
СЖИМАНИЕ - РАССЛАБЛЕНИЕ ПАЛЬЦЕВ



Только уставать начнём,
Сразу пальцы разожмём,
Мы пошире их раздвинем,
Посильнее напряжём.

Дети вытягивают руки вперёд, растопыривают пальцы, Напрягают их как можно сильнее, а затем расслабляют, опускают руки и слегка трясут ими. Повторяют четверостишие несколько раз.

ЗАНЯТИЯ С ПАЛЬЧИКАМИ
СЖИМАНИЕ РАССЛАБЛЕНИЕ ПАЛЬЦЕВ



6.



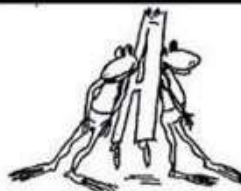
Наши пальчики сплетём
И соединим ладошки.
А потом как только можем
Крепко-накрепко сожмём.

*Дети сплетают пальцы, соединяют ладони
и стискивают их как можно сильнее.
Потом опускают руки и слегка трясут ими.
Повторяют упражнение несколько раз.*

ЗАНЯТИЯ С ПАЛЬЧИКАМИ
СЖИМАНИЕ - РАССЛАБЛЕНИЕ ПАЛЬЦЕВ



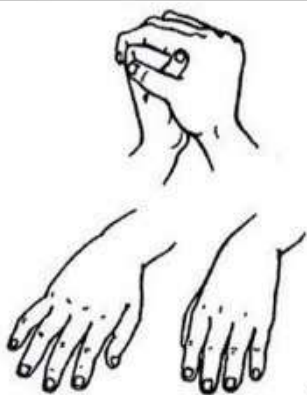
7.



Пальцы вытянули дружно,
А теперь сцепить их нужно.
Кто из пальчиков сильнее?
Кто других сожмёт быстрее?

*Дети сцепляют выпрямленные пальцы обеих рук
(без большого) и, не сгибая, сильно прижимают их друг к
другу, зажимая каждый палец между двумя другими.
Затем опускают руки и слегка трясут ими.
Повторяют упражнение несколько раз.*

ЗАНЯТИЯ С ПАЛЬЧИКАМИ
СЖИМАНИЕ РАССЛАБЛЕНИЕ ПАЛЬЦЕВ



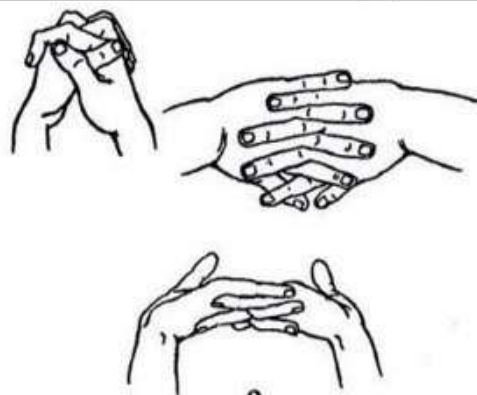
8.



Наши пальцы оказались тесно.
Что такое? Интересно!
Видно, им прохладно стало.
Их укроем одеялом.

*Дети сжимают левую руку в кулачок, а правой
обхватывают его и сильно сжимают.
Затем меняют руки.
Потом опускают руки и слегка трясут ими
Повторяют упражнение несколько раз..*

ЗАНЯТИЯ С ПАЛЬЧИКАМИ
ПОДЪЯГИВАНИЕ



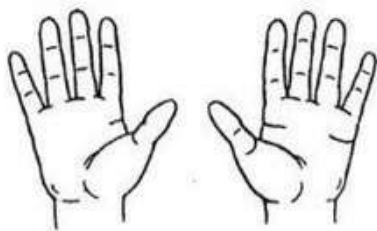
9.



Мы наши пальчики сплели
И вытянули ручки.
Ну, а теперь мы от Земли
Отталкиваем тучки?

*Упражнение выполняют стоя.
Дети сплетают пальцы, вытягивают руки
ладонями вперёд, а потом поднимают
их вверх и тянутся как можно выше.*

ЗАНЯТИЯ С ПАЛЬЧИКАМИ
ПОДТЯГИВАНИЕ



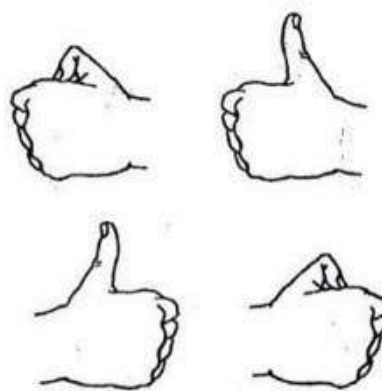
10.



Пальцы - маленький отряд -
Бодро выстроились в ряд,
Все из нашего полка
Достают до потолка

*Упражнение выполняют стоя.
Дети поднимают руки над головой и тянутся
вверх, вытягивая пальцы.*

ЗАНЯТИЯ С ПАЛЬЧИКАМИ
СТИБАНИЕ - РАЗГИБАНИЕ ПАЛЬЦЕВ



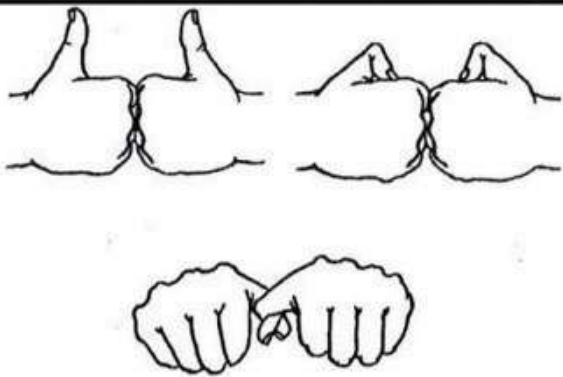
11.



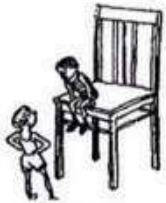
Палец очень удивлялся,
Как он главным оказался?
Мы-то знаем хорошо -
Потому что он большой!

*Дети сжимают правую руку в кулачок, вытягивают
большой палец вверх, сгибают его и разгибают.
Затем то же самое проделывают левой рукой.
Повторяют упражнение несколько раз.*

ЗАНЯТИЯ С ПАЛЬЧИКАМИ
СТИБАНИЕ - РАЗГИБАНИЕ ПАЛЬЦЕВ



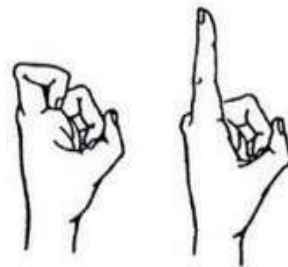
12.



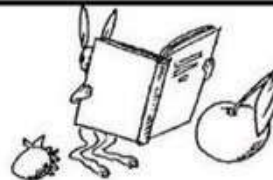
Два большие пальца спорят:
Кто главней из них двоих?
Не дадим случиться ссоре
И помирим тут же их.

Дети сжимают руки в кулачки, сближают их и помещают перед грудью. Затем вытягивают вверх большие пальцы и начинают их сгибать и разгибать. Произнося последнюю строчку четверостишия, дети сцепляют большие пальцы друг с другом.

ЗАНЯТИЯ С ПАЛЬЧИКАМИ
СТИБАНИЕ - РАЗГИБАНИЕ ПАЛЬЦЕВ



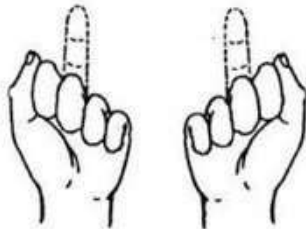
13.



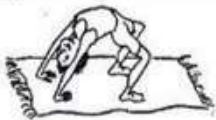
Покажите пальцем зайца,
Книжку, яблоко, орех.
Указательному пальцу
Всё известно лучше всех.

Дети сжимают правую руку в кулачок, вытягивают большой палец вверх, сгибают его и разгибают. Затем то же самое проделывают левой рукой. Повторяют упражнение несколько раз.

ЗАНЯТИЯ С ПАЛЬЧИКАМИ
СТИБАНИЕ - РАЗГИБАНИЕ ПАЛЬЦЕВ



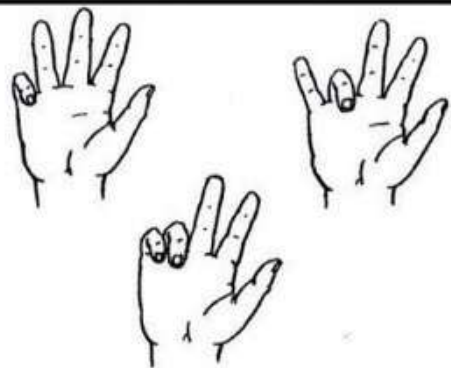
14.



Средний палец выпнул спину -
Как он гнётся хорошо!
Средний палец самый длинный,
Только всё же не большой.

Дети сжимают правую руку в кулачок, вытягивают средний палец, сгибают его и разгибают. Затем проделывают то же левой рукой. Повторяют упражнение несколько раз.

ЗАНЯТИЯ С ПАЛЬЧИКАМИ
СТИБАНИЕ - РАЗГИБАНИЕ ПАЛЬЦЕВ



15.

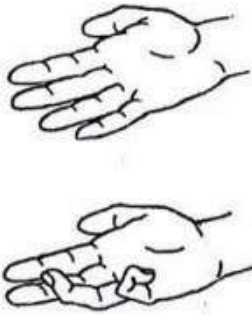


Безымянный и мизинец
Очень сильно подружились.
Безымянный спину гнёт,
А мизинец лишь кивнёт.
Если же согнуть мизинец,
Безымянный выпнет спину.

Дети пытаются согнуть по очереди безымянный палец и мизинец. Если не получается совсем, можно сгибать их одновременно.

Затем проделывают то же самое другой рукой. Повторяют упражнение несколько раз.

ЗАНЯТИЯ С ПАЛЬЧИКАМИ
СТИБАНИЕ - РАЗГИБАНИЕ ПАЛЬЦЕВ



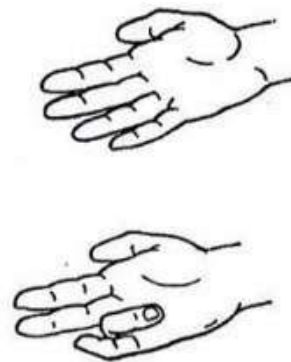
16.



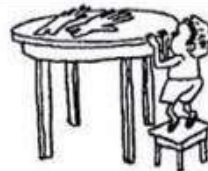
Пальчик наш привык к порядку,
Утром делает зарядку:
Раз наклон и два наклон -
Вот как ловко скачет он.

*Дети кладут правую руку на парту ладонью вверх,
сгибают и разгибают мизинец. Затем
проделывают то же самое левой рукой.
Повторяют упражнение несколько раз.*

ЗАНЯТИЯ С ПАЛЬЧИКАМИ
СТИБАНИЕ - РАЗГИБАНИЕ ПАЛЬЦЕВ



17.



Руку мы на стол положим,
Повернём ладонью вверх.
Безымянный палец тоже
Хочет быть не хуже всех.

*Дети кладут правую руку на парту ладонью
вверх, сгибают и разгибают безымянный палец.
Затем проделывают то же самое левой рукой.
Повторяют упражнение несколько раз.*