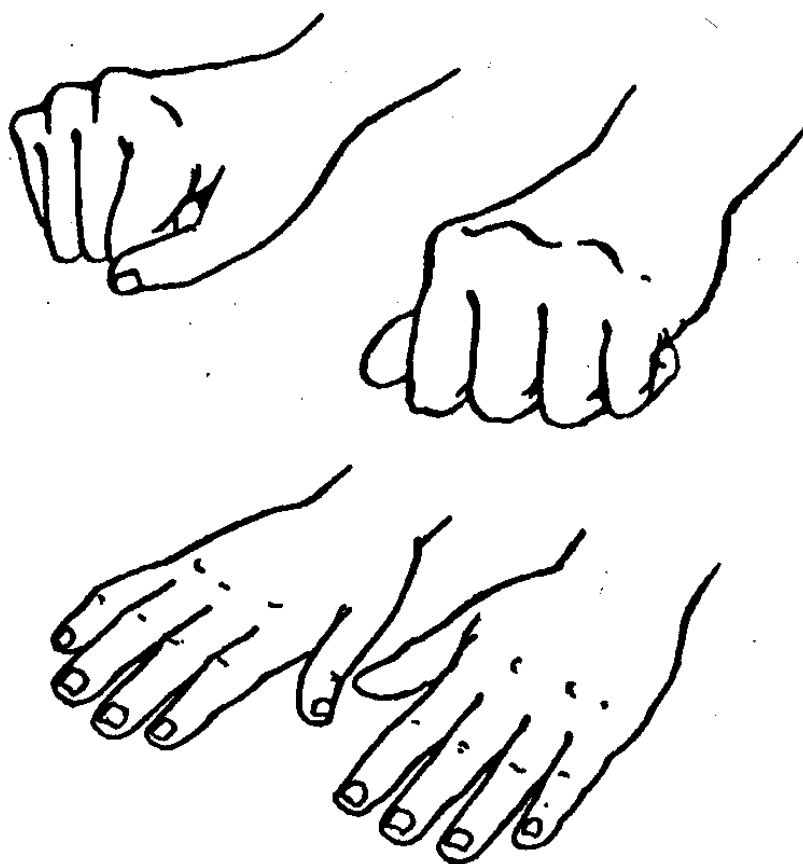


## РАССЛАБЛЕНИЕ ПАЛЬЦЕВ И КИСТЕЙ РУК

*Для сброса физического напряжения в руках после интенсивных развивающих занятий предлагаются веселые и интересные пальчиковые игры. Игры могут быть использованы в виде пауз.*

**!!Начинать пальчиковые игры надо с разминки пальцев: сгибания и разгибания. Можно использовать для этого упражнения резиновые игрушки с пищалками!!**



### Упражнения

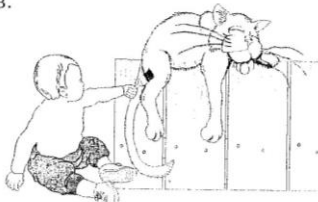
Ребенок воспроизводит действия с каким-либо реальным предметом.


**"Красим забор"**  
(«Кисточка») движение кисти руки вверх-вниз, вправо-влево.

**КИСТОЧКА**

Мягкой кисточкой покрашу  
Стульчик, стол и кошку Машу.

Соединить все подушечки пальцев руки и движениями пальцев и запястья раскачивать кисть справа налево и наоборот. Вправо — пальцы раздвигать. Влево — мягко соединять подушечки пальцев.





**"Погладим котенка"** плавные движения поглаживания выполняются сначала одной, потом другой рукой.



**"Курочка пьет водичку"** локти опираются на стол, пальцы сложены в виде клюва; ритмичные наклоны рук вперед.







#### КУРОЧКА ПЬЕТ ВОДУ

Наша курочка гуляла,  
 Травку свежую щипала.  
 И пила водицу  
 Прямо из корытца.

Л. Савина

**"Музыканты"** движениями рук ребенок копирует игру на различных музыкальных инструментах.

Как у нашего соседа Весела была беседа:		Хлопаем в ладошки.
Гуси – в гусли.		Имитируем игру на гусях.
Утки – в дудки,		Играем на дудочке.
Тараканы – в барабаны.		Играем на барабане.



**"Солим суп"** локти опираются о стол, пальцы обеих рук воспроизводят соответствующие движения.

Подготовил:

Учитель-дефектолог, Михайлова А.И.

Источники: <https://infourok.ru/palchikovaya-gimnastika-dlya-detey-let-3023836.html>