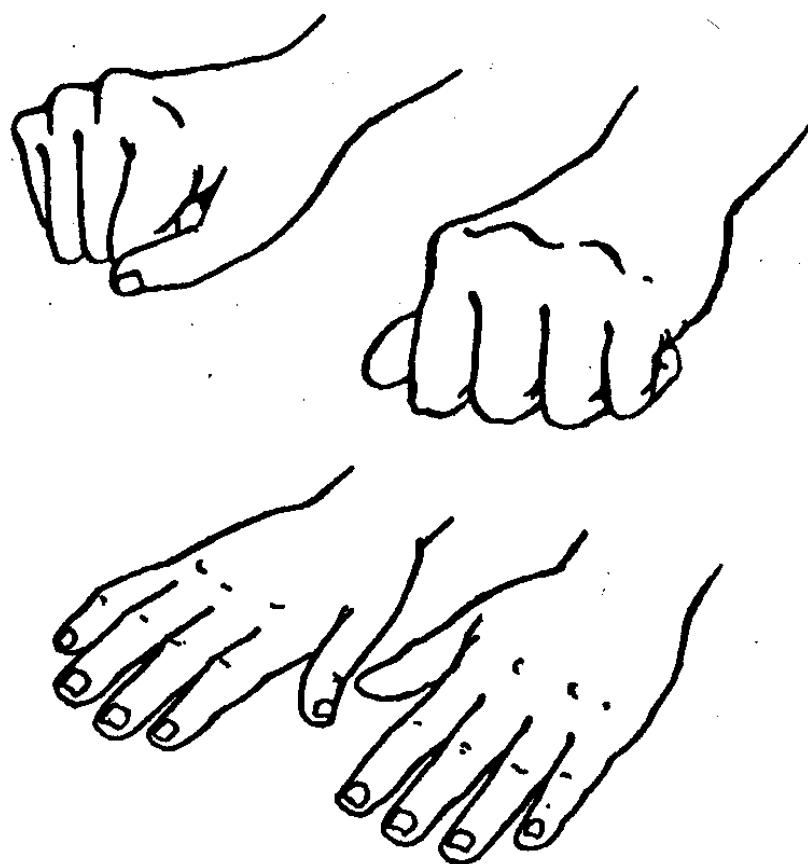


## РАССЛАБЛЕНИЕ ПАЛЬЦЕВ И КИСТЕЙ РУК

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.

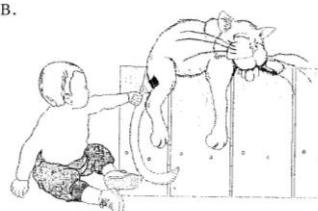
**"Красим забор"**  
**(«Кисточка»)** движение  
кисти руки вверх-вниз,  
вправо-влево.

### 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.

#### ПОГЛАДИМ КОТЕНКА

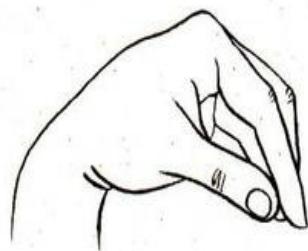
— Киса, кисонька, кисуля! —  
Позвала котенка Юля.  
— Не спеши домой, постой! —  
И погладила рукой.



Одной, затем другой рукой сделать разляющие упражнения для пальцев.



**"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:

Гуси – в гусли.



Хлопаем в ладошки.

Утки – в дудки,

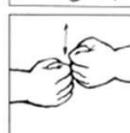


Имитируем игру на  
гуслях.

Тараканы – в барабаны.



Играем на дудочке.



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>