

ПАЛЬЧИКОВЫЕ УПРАЖНЕНИЯ

КОЗА-ЗАЙКА

«Коза» - все пальцы на руке кроме мизинца и указательного сжимаются в кулак;
«зайка» - все пальцы на руке кроме указательного и среднего сжимаются в кулак.

НОЛИК-КРЕСТИК

«Нолик» - подушечки большого и указательного пальца соединяются, образуя кольцо, остальные пальцы соединены и выпрямлены; «крестик» - все пальцы, кроме указательного и среднего сжимаются в кулак, средний кладется сверху на указательный.

ЁЖИК-ЛАЙК

«Ёжик» - все пальцы сжимаются в кулак, большой палец кладется между указательным и средним; «лайк» - все пальцы кроме большого сжимаются в кулак, большой направлен вверх.

БОЛЬШОЙ-МИЗИНЕЦ

Одна ладонь направлена вниз, вторая на себя. Чередуем выполнение фигур. Затем на ладони, направленной вниз, сгибаем все пальцы, кроме большого, он смотрит в сторону. На другой ладони сгибаем все пальцы кроме мизинца. Теперь оба оставшихся пальца смотрят в одну сторону.

КЛЕШНЯ КРАБА

Ладонь направлена вниз. Указательный палец чуть согнут. Средний палец кладем сверху на указательный (получается крестик). Не расцепляя пальцы, кладем сверху на средний безымянный, а затем мизинец - на безымянный.

ПАУЧОК

Работают указательный и большой пальцы обеих рук. Пальцы складываются в вертикальный «ромб» (подушечка большого пальца правой руки соединяется с подушечкой указательного пальца левой руки, и наоборот). Движение осуществляет нижняя пара большого и указательного пальцев, ногти которых смотрят вниз. Подушечки этих пальцев рассоединяются, пальцы перемещаются наверх, чтобы там вновь соединиться. Такое действие называется «паучок идет вверх», в действии «паучок идет вниз» движение осуществляет верхняя пара пальцев, которая движется вниз.

КЛОП

Ладони направлены вниз пальцами друг к другу. На средний палец первой руки, кладется средний палец второй руки, затем сверху кладется указательный палец первой руки, потом указательный палец второй руки. Подушечки пальцев направлены вниз, получается лесенка. Это исходное положение. Самый нижний палец переносим наверх лесенки — клоп идет вверх. Самый верхний палец переносим вниз — клоп идет вниз.

КОЛЕЧКИ

Подушечка большого пальца соединяется по очереди с подушечками остальных пальцев, образуя кольцо; движение начинается с указательного; доходя до мизинца, большой палец двигается обратно к указательному.

СОЛДАТЫ

Работают указательный и средний пальцы на обеих руках. Они ставятся на стол. Сначала солдат шагают вперед. Первый шаг делается средним пальцем на правой руке и указательным - на левой. Второй шаг - указательный палец на левой руке и средний - на правой. Затем солдаты шагают назад. Главное - не ступить «ногу».

ХЛОПОЧКИ

Ладони прижаты к друг другу, пальцы растопырены, каждая пара пальцев делает хлопок. Начинаем от большого пальца к мизинцу и обратно.

ОБНИМАШКИ

Ладони прижаты к друг другу, пальцы растопырены, каждая пара пальцев сгибается, словно обнимая друг друга. Сначала в одну сторону, затем в другую. Начинаем от большого пальца к мизинцу и обратно.

МИНИ-КРУЖКИ

Ладони направлены друг к другу, соединены подушечками пальцев. Каждая пара пальцев совершает вращательные движения вокруг друг друга, при этом остальные пальцы не рассоединяются.

ПИАНИНО

Ладони лежат на столе, пальцы растопырены. каждый палец по очереди приподнимается от стола и опускается. Можно одновременно поднимать пальцы на обеих руках, а можно по очереди.

ЗАМОК

Одна рука сжата в кулак, вторая обхватывает кулак первой руки. Затем руки рассоединяются. На руке, сжатой в кулак, выпрямляется указательный палец, на руке, которая обхватывала, указательный палец сгибается. Руки соединяются. Теперь сверху кулака находятся указательный палец одной руки и остальные пальцы другой. Затем руки снова рассоединяются для того, чтобы поменять средний палец. В конце упражнения рука, которая обхватывала, будет сжата в кулак, а другая - наоборот, будет обхватывать.

УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ДВУХ РУК

СТУЧИМ-ПИЛИМ-ГЛАДИМ

Стучим-гладим. Ладонью одной руки похлопываем по голове, ладонью другой руки гладим по животу круговыми движениями. Затем руки меняются местами. Стучим-пилим. Ребром ладони одной руки «пилим» вдоль ноги, сжатой в кулак ладонью другой руки стучим по другой ноге. Затем происходит смена движений.

СТУЛЬЧИК-СТОЛИК

Стульчик. Кулак одной руки (пальцы перпендикулярны полу) соединяется с ладонью второй руки (пальцы направлены вверх), затем происходит смена поз. Столик. На кулак одной руки (пальцы параллельны полу) кладется сверху ладонь второй, затем руки меняются местами.

КВАДРАТ-ТРЕУГОЛЬНИК

Одна рука на ковре рисует треугольник, а вторая в это же время рисует квадрат. Сложность состоит в том, чтобы рисовать обе фигуры одновременно, соблюдая их расположение и количество углов.

КРУГ-ЛИНИЯ

Одна рука рисует круг, а вторая в это же время рисует вертикальную линию. Затем рука, которая рисовала круг, начинает рисовать горизонтальную линию, а рука, рисовавшая линию, рисует круг. Сложность упражнения состоит в том, чтобы сохранять расположение фигур.

УХО-НОС

Одна рука дотрагивается до носа, а другая дотрагивается до противоположного уха, получается, что руки складываются «крестиком», затем руки меняются местами. Важно помнить, что рука, которая лежит на ухе, всегда находится сверху «крестика».

ЧЕСТЬ-ВО

Одна рука прикладывается к виску, отдавая честь (большой палец прижат к остальным, ладонь прямая), а вторая складывает фигуру «во» (при этом рука вытягивается вперед). Затем руки чередуют выполнение фигур.

КАПИТАН

Одна рука прикладывается к виску, отдавая честь (большой палец прижат к остальным, ладонь прямая), а вторая показывает «круг» и прикладывается к глазу, находящемуся со стороны этой руки (человек словно смотрит в телескоп). Затем руки чередуют выполнение фигур.

КРУЖОЧКИ

Подушечки указательных пальцев складываются перед собой, предплечья находятся параллельно полу. Одна рука начинает осуществлять движение от себя, в то время как другая начинает движение на себя. Сложность упражнения состоит в том, чтобы двигать руками одновременно, всегда возвращаться в исходное положение, не теряя при этом нужного направления.

ДВИГАТЕЛЬНЫЕ ИГРЫ НА ВНИМАНИЕ

ПОКАЖИ ПАЛЕЦ

Взрослый говорит одно действие, а делает другое. Ребенок должен сделать, что сказали.

ЧУДО

Придумывается кодовое слово и движение на него. Когда взрослый скажет это слово, ребенок должен сделать движение. Игра на целый день.

Я ВИЖУ

Взрослый загадывает предмет в комнате, а затем описывает его двумя словами. Ребенок должен отыскать этот предмет. Он имеет право задавать вопросы, на которые взрослый может ответить односложно, да или нет.

Если ребенок не умеет задавать вопросы, его надо этому научить. Если ребенок начинает просто угадывать, то можно ввести штрафные санкции.

НОС-ПОЛ-ПОТОЛОК

Указательным пальцем указываем в нужную сторону, ребенок запоминает. Суть в том, что в процессе игры ребенок должен внимательно смотреть на ведущего, а движения выполнять по команде (ведущий в это время пытается запутать ребенка).

ЗЕРКАЛО

Ведущий кладет руки на определенные места на своем теле, ребенок должен повторить. Например: ведущий кладет левую руку на правое ухо и правую руку на живот, ребенок повторяет. Суть в том, что ребенок может сделать зеркально, т.е. поменять руки. Поэтому тренируем внимательность, помогаем в узнавании, где право и лево. В самом начале можно (и даже нужно) сопровождать действия словами.

ЧЕТЫРЕ СТИХИИ

Ребята выполняют определенные движения по команде. Команда: «огонь» - хлопнуть, «вода» - топнуть, «земля» - присесть, «воздух» - прыгнуть. Взрослый ловит на ошибках, ребенок старается выполнить все быстро и четко. Движения можно менять. Взрослый может говорить целыми цепочками. Ребенок должен запомнить цепочку и сделать правильно.

1-2 ХЛОПКА

Если взрослый делает 1 хлопок, ребята делают 2 хлопка и наоборот. Игры на скорость. Условия можно поменять. Например, на один хлопок взрослого ребята не должны хлопать вообще.

ПОЙМАЙ

Один игрок кладет свои ладони на ладони другого игрока, цель которого состоит в том, чтобы успеть хлопнуть сверху по ладоням первого игрока.

ЛАДУШКИ-СЕМЕРКА

Ладушки с уложнениями. 1 сет - простые хлопки, 2 сет - через верхний хлопок, 3 сет - крест-накрест, 4 сет - по плечам, 5 сет - через щелчок (сложный, можно без него). Играем в ладушки через сеты. Каждый раз считаем до 7.

1-2 ХЛОПКА

Если взрослый делает 1 хлопок, ребята делают 2 хлопка и наоборот. Игры на скорость. Условия можно поменять. Например, на один хлопок взрослого ребята не должны хлопать вообще.

ПОЙМАЙ

Один игрок кладет свои ладони на ладони другого игрока, цель которого состоит в том, чтобы успеть хлопнуть сверху по ладоням первого игрока.

ТОП-ТОП-ХЛОП

Игроки стоят в кругу. Первый игрок топают ногами по очереди, все игроки делают хлопок. Второй игрок топают ногами по очереди, все игроки делают хлопок и т.д. Игра на ускорение. Движения можно менять.

РАЗ, ДВА...ТРИ

Игра похожа на «чудо». Только в игре «чудо» ребенку надо запомнить условие на целый день, а эта игра занимает не более 5 минут. Также выбирается кодовое слово, а затем взрослый пытается поймать ребенка на внимании. Пример - «Расскажу я вам рассказ в полтора десятка фраз...» В.Ковальчук.

СОКУ-БАЧИ-ВИРРА

Соку - удар кулаками, бачи - хлопок, вирра - хлопок по плечам (руки крест накрест). Текст песни: соку-соку, бачи-бачи, соку-соку, вирра-вирра, соку, бачи, соку, вирра, соку, бачи, вирра. Игра на ускорение.

ЦЫГАНОЧКА

Сначала игроки маршируют, затем правым локтем ударяют по левому колену (левое колено приподнимается), а левым локтем - по правому колену. После ладошкой нужно дотронуться до лодыжки сзади (правой ладошкой - до левой лодыжки и наоборот).

ТАНЦЫ (МАКАРЕНА)

Любой танец, где используются движения и четкий ритм, полезен для развития ребенка. Отличным примером является танец «Макарена».

ИГРЫ НА ПАМЯТЬ

ЗАПОМИНАЛКИ

Взрослый говорит для каждой руки и ноги слово. Ребенок запоминает. Затем взрослый называет слово, а ребенок должен поднять правильно руку или ногу. Взрослый может называть и по два, и по три слова, а также говорить слова-обманки (те, которых не было в условии).

Я КЛАДУ В МЕШОК

Игроки по очереди будут называть предметы, которые будут класть в мешок. Суть в том, что игроку нужно назвать все предметы, произнесенные до него и придумать свое.

ЗАПОМНИ И ПОВТОРИ

Вариант игры «Я кладу в мешок» только вместо слов игроки запоминают и делают движения.

ЧТО ИЗМЕНИЛОСЬ

Стандартная игра. Взрослый выставляет перед ребенком набор разных предметов. Ребенок должен внимательно на них посмотреть и запомнить все. После этого, он отворачивается. Взрослый меняет местами предметы, может добавить новые, убрать какие-то из уже имеющихся.

Вариант - в виде предметов выступают другие игроки со своими движениями.

ИГРЫ С ДЫХАНИЕМ И ДЛЯ УСПОКОЕНИЯ

ШАРИК

Вдыхаем через нос в живот как можно больше воздуха. После этого тянем букву «С» на выдохе как можно дольше.

ЭХО

Первый игрок говорит слово громко, второй - тише, третий - еще тише и т.д. Пародия на эхо.

ПОСЛУШАЙ ТИШИНУ

Дети закрывают глаза. Взрослый издает разные звуки - стучит карандашом по столу, щелкает, топает и так далее. После того, как дети полежат и послушают, они шепотом (как бы по секрету) говорят, что они слышали.

Г. ПЕРМЬ,
ПЕРМСКАЯ, 50, 2 ЭТАЖ

(342) 252-67-52, 252-59-31

www.edu-modern.ru

vk.com/so.neuro.perm



instagram.com/so.kids.perm/



**СОВРЕМЕННОЕ
ОБРАЗОВАНИЕ**

ДЕТИ

