

Приложение 1

НАГЛЯДНЫЙ МАТЕРИАЛ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ (содержание практической части семинара)

I группа упражнений (для кистей рук).

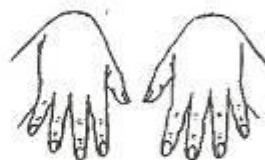
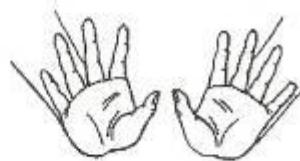
ФЛАЖКИ

Вариант 1.

Исходное положение. Расположить ладони перед собой.

Одновременно опускать и поднимать ладони, сопровождая движения стихами. Если ребёнок легко выполняет это упражнение, можно предложить опускать и поднимать ладони, не сгибая пальцы.

Я в руках флагки держу
И ребятам всем машу!



Вариант 2 (усложнённый).

Поочерёдно менять положение рук на счёт: «раз-два».

«Раз»: левая рука — выпрямлена, поднята вверх, правая рука — опущена вниз.

«Два»: левая рука — опущена вниз, правая рука — поднята вверх.

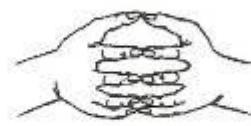
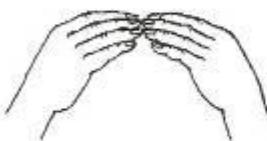
ШАРИК

Исходное положение. Пальчики обеих рук собраны «щепотью» и соприкасаются кончиками.

«Надуваем шарик»: придать пальцам такое положение, какое бывает, когда руки держат мячик или шарик.

«Шарик лопнул»: пальцы возвращаются в исходное положение.

Я надул упругий шарик,
Укусил его комарик.
Лопнул шарик — не беда,
Новый шар надую я.



ЕЖИК

Исходное положение. Поставить ладони под углом друг к другу. Расположить пальцы одной руки между пальцами другой. Шевелить прямыми пальчиками.

Маленький колючий ёж.
До чего же он хорош!



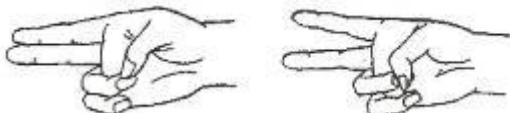
II группа упражнений (для пальцев условно статические).

НОЖНИЦЫ

Исходное положение. Большой, безымянный палец и мизинец прижать к ладони. Указательный и средний пальцы вытянуть вперёд.

Они то расходятся, то сходятся, имитируя движения ножниц. Ладонь располагается параллельно столу. Сначала упражнение выполнять медленно, затем темп ускорить. Следить, чтобы пальцы были прямыми.

Режу, режу, ткань верчу,
Научиться шить хочу!



ВИЛКА

Указательный, средний и безымянный пальцы вытянуты вверх, расставлены врозь и напряжены. Большой палец прижимает мизинец к ладони.

Удерживать пальцы в таком положении до счёта 5-10.

Вилкой мы едим сосиску,
Макароны и редиску.



КОЛЕЧКО

Соединить большой и указательный пальцы вместе, в колечко. Остальные пальцы выпрямить, поднять вверх и прижать друг к другу.

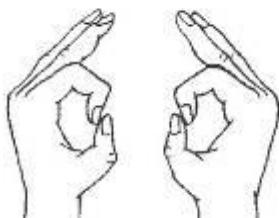
Удерживать в таком положении до счёта 5—10. Выполнять упражнение каждой рукой по очереди, затем — двумя руками одновременно.

На узорное крылечко
Кто-то уронил колечко.
И оно с крыльца скатилось,
За ступеньку закатилось.
Дети смотрят там и тут,
Но колечка не найдут.



ОЧКИ

Исходное положение. Сделать двумя руками колечки. Поднести к глазам, имитируя очки.



Вот колечки — посмотри!
Превращаются в очки!

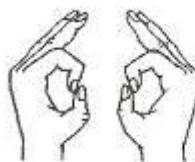
III группа упражнений (для пальцев динамические).

В ГОСТИ

В гости к пальчику большому
(пальцы сжать в кулечки, поднять вверх большие пальцы обеих рук)

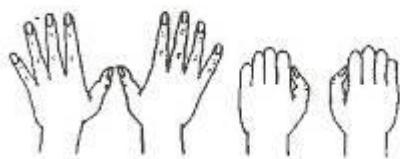


Приходили прямо к дому
(две ладони сомкнуть под углом - «крыша»)



Указательный и средний,
Безымянный и последний.
(называемые пальцы каждой руки по очереди соединяются с большим пальцем)

А мизинчик-малышок
(все пальцы сжаты в кулак, мизинцы выставить вверх)



Сам забрался на порог.
(Постучать кулечками друг о друга.)

Вместе пальчики-друзья.
(Ритмично сжимать пальчики в кулечки и разжимать.)



Друг без друга им нельзя.
(Соединить руки в «замок».)

ПАЛЬЧИК-МАЛЬЧИК

Исходное положение. Пальцы сжаты в кулечок.

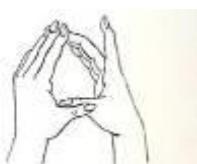
Поочерёдно разгибать все пальчики, начиная с мизинца. При затруднении можно помогать себе другой рукой.

- Пальчик-мальчик, где ты был?
- С этим братцем в лес ходил,
- С этим братцем щи варил,
- С этим братцем кашу ел,
- С этим братцем песни пел!



Человечек.

Исходное положение. Указательный и средний пальцы вытянуть и опустить вниз, средний и безымянный пальцы прижать к ладони большим пальцем. Указательный и средний пальцы передвигаются по поверхности стола, имитируя движения ног. Надо следить за тем, чтобы указательный и средний пальцы сильно не сгибались.



Домик с трубой.

Исходное положение. Пальцы рук соединить под углом, большие пальцы положить один на другой. Указательный палец одной руки выпрямить – это «труба».



Ворота.

Исходное положение. Ладони поставить на ребро, пальцами друг к другу – «ворота закрыты». Пальцы выпрямлены и напряжены. Затем развернуть ладони параллельно друг другу, пальцы направлены от себя – «ворота открыты».

Цветок.



Исходное положение. Ладони подняты вверх, пальцы образуют «бутон», основания кистей прижаты друг к другу. Цветок распускается: разводим одновременно пальцы рук в стороны, а потом сводим пальцы вместе.

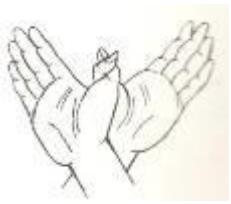


Пчёлы.

Исходное положение. Выпрямить указательный палец,

остальные пальцы

прижать к ладони большим пальцем. Вращать указательным пальцем.



Птичка.

Исходное положение. Руки расположить перед собой (ладонями к себе). Большие пальцы переплести – это «голова» птицы. Остальные пальцы – «крылья». Помахать ими.

Рыбка.

Исходное положение. Выпрямленные ладони прижаты друг к другу. Пальцы направлены в сторону «от себя». Поворачивать сомкнутые ладони вправо и влево, имитируя движения рыбки хвостом.



Лошадка.

Большой палец правой руки поднять вверх. Сверху обхватить эту ладонь другой ладонью под углом, образуя пальцами гриву. Большой палец левой руки поднять вверх.

Собака.



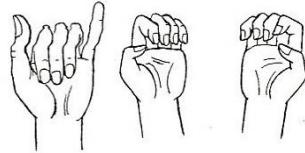
Исходное положение. Ладонь поставить на ребро, большой палец выпрямить и поднять вверх. Остальные пальцы сомкнуть. Мизинец то опускать, то поднимать, имитируя движение собачьей пасти.



Коза.

Исходное положение. Указательный палец и мизинец выпрямить. Средний и безымянный – прижать большим пальцем к ладони.

Кошка.



Исходное положение. Большой палец и мизинец поднять верх. Остальные пальцы прижать к ладони.

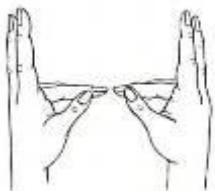
Мышка.



Исходное положение. Мизинец и указательный палец согнуты – это «ушки».

Средний, безымянный и большой пальцы сомкнуты и вытянуты.

Речка – волнистое, плавное движение расслабленных кистей рук.



Мостик.

Большой и указательный пальцы левой руки выпрямить, расположить параллельно друг другу и соединить с большим и указательным пальцами правой руки. Остальные пальцы (средний, безымянный и мизинец) выпрямить, прижать друг к другу и удерживать в таком положении.

Сарай.



Исходное положение. Пальцы рук соединить под углом – «крыша». Большие пальцы спрятать под «крышу» и прижать к ладоням.

Итоговая сказка

Жил-был человечек и построил он себе дом. Домик получился красивый с высокой трубой на крыше. Вокруг дома построил он забор с воротами. Возле дома человечек посадил цветы, они раскрывали свои лепестки утром и закрывали вечером. Над цветами кружили пчёлы, они жужжали и собирали цветочный сок.

Человечек жил один-одинёшенька, и пошёл он по свету друзей искать. Шёл-шёл, встретил птичку и говорит: «Птичка-птичка, давай дружить!» Но птица ничего ему не сказала, взмахнула крыльями и улетела.

Пошёл человечек дальше и увидел рыбку. Но рыбка не захотела дружить с человеком, плеснула хвостиком и уплыла. А он пошёл дальше и встретил лошадку. «И-го-го», — сказала лошадка, — давай с тобой дружить, человек, я буду помогать тебе перевозить тяжёлые грузы». И человечек с радостью согласился. Дальше пошли они вместе: человек и лошадка.

Шли-шли, а навстречу им — собака. «Ав-ав, возьми меня с собой, человек, я буду тебя охранять». И пошли они дальше втроём: человек, лошадь и собака. Идут и видят — коза пасётся в поле: «Ме-ме, давай дружить, человек, я буду поить тебя вкусным молоком». Дальше пошли они вчетвером: человек, лошадь, собака и коза. Идут и слышат жалобное мяуканье. Оказалось, что это кошка: «Мяу-мяу, возьми меня с собой, человек, я буду мышней пугать, чтобы они ничего не могли погрызть».

Согласился человечек, и пошли они дальше: человек, лошадь, собака, коза и кошка. Пришли к реке, а переправиться через неё не могут: мостика нет. Построили они тогда все вместе мостик, перешли на другой берег, и увидел человек свой домик с трубой, из которого он ушёл когда-то. Построил человек для своих друзей сарай, и стали они вместе жить-поживать и друг другу помогать.