

Упражнения для развития кинестетической основы движений руки.



Учитель – логопед
Семененя В.В.

Упражнения для развития движений руки №1. Повторять по несколько раз.

1. Вытянуть руки вперёд; все пальцы, кроме большого, сжать в кулак, большой палец поднять вверх, убрать.
2. Опустить кисть правой руки вниз. Все пальцы, кроме большого, сжать, большой палец вытянуть влево.
3. Опустить кисть левой руки вниз, все пальцы, кроме большого, сжать, большой палец вытянуть вправо.
4. Сжать кисти обеих рук в кулаки, вытянуть при этом большие пальцы вверх, разжать.
5. Кисть правой или левой руки сжать в кулак, на неё сверху положи другую руку.
6. Кисть левой или правой руки сжать в кулак, ладонь другой руки прислонить к ней вертикально.
7. Неплотно сжать пальцы правой или левой руки в кулак, оставить между пальцами и ладонью небольшое отверстие.
8. Соединить наклонно (домиком) пальцы правой и левой руки, большие пальцы при этом прижаты к кистям.
9. Кисти рук находятся в положении упражнения №8, только большие пальцы обеих рук отведены от кистей и располагаются горизонтально.

Упражнения для развития движений руки №2.

Повторять по несколько раз.

10. Тоже левой рукой и обеими руками.
11. Пальцами правой (левой) руки «поздороваться» по очереди с пальцами другой руки - соприкоснуться подушечками пальцев.
12. Пальцы правой (левой) руки широко развести, свести, опять развести. Можно это упражнение выполнять двумя руками сразу.
13. Ладонь правой (левой) руки с раздвинутыми пальцами – лучиками положить на стол - производить поочерёдные постукивания пальцами по столу.
14. Поочерёдно сгибать пальцы правой (левой) руки или обеих рук в кулак. При этом проговаривать слова (этот пальчик дедушка ит.д.)
15. Сжать пальцы правой (левой) руки в кулак; поочерёдно их выпрямлять, начиная с большого пальца, проговаривая: Сидит белка на тележке и т. д.
16. Положить на стол кисть руки (или обеих рук) перед собой (как при игре на рояле), поднимать пальцы, последовательно ударять ими по столу.

Упражнения для развития движений руки №3.

Повторять по несколько раз.

17. Вытянуть указательный палец и мизинец правой (левой) руки, остальные пальцы сжать (Коза).
18. Вытянуть одновременно на обеих руках указательный палец и мизинец, остальные пальцы сжать.
19. Вытянуть большой палец и мизинец правой, левой руки, остальные пальцы сжать.
20. Тоже упражнение обеими руками.
21. Вытянуть указательный и средний пальцы правой или левой руки, остальные пальцы сжать (Зайчик),
22. Тоже с пальцами обеих рук.
23. Образовать пальцами правой или левой руки кольцо любыми пальцами, остальные – вытянуты.
24. Положить перед собой на стол правую, левую или обе руки, с расставленными пальцами, поместить указательный палец на средний или наоборот.
25. Положить перед собой на стол сжатую в кулак левую (правую) руку, поднять указательный и средний пальцы, расставив их.

Упражнения для развития движений руки №4.
Повторять по несколько раз.

26. Непрерывно вести линию по нарисованному на листе бумаги лабиринту карандашом, взятым в левую (правую) руку, не меняя положения листа.

27. Скомкать пальцами любой руки лист папиросной бумаги в компактный шарик, не помогая другой рукой.

28. На столе разложить бусинки разного размера, но одного цвета, или одинакового размера, но разного цвета.

Самостоятельно нанизывать на нить бусинки, подбирая их по цвету, величине.

29. Скомкать пальцами любой руки лист папиросной бумаги в компактный шарик, не помогая другой рукой.

30. На столе разложить бусинки разного размера, но одного цвета, или одинакового размера, но разного цвета.

Самостоятельно нанизывать на нить бусинки, подбирая их по цвету, величине.

31. Бегущие человечки. Поочередно касаясь поверхности стола кончиками указательного и среднего пальцев правой (левой) руки, изобразить бегущего человечка.

Упражнения для развития движений руки №5.
Повторять по несколько раз.

32. Бегущие человечки. Поочередно касаясь поверхности стола кончиками указательного и среднего пальцев правой (левой) руки, изобразить бегущего человечка.

33. Забивать шарик в ворота одним и двумя пальцами правой или левой руки.

34. Выгладить пелёнки для сестры Алёнки. Пользуясь всеми пальцами обеих рук, разгладить смятый лист бумаги так, чтобы он не топорщился. Разгладить лист одной рукой. Разгладить лист двумя любыми пальцами.

35. Перенести палочки с места на место (брёвна для строительства) любыми двумя пальцами одной или обеих рук.

36. Уложить спички в коробку одновременно двумя руками: большим и указательным пальцами обеих рук брать лежащие на столе спички и укладывать их в спичечную коробку.

37. Взять в обе руки по карандашу и постукивать ими по бумаге, расставляя точки в произвольном порядке.

38. Одновременно менять положение кистей рук: одну руку сжимать в кулак, другую разжимать, выпрямляя пальцы.