Государственное специальное (коррекционное) образовательное учреждение для обучающихся, воспитанников с ограниченными возможностями здоровья школа № 59 VIII вида Краснодарского края г. Краснодар

**Ритмическая пальчиковая гимнастика**

**на коррекцию мелкой моторики**

Учитель физической культуры: Харченко Н.К.

Краснодар 2014 г.

**Ритмическая пальчиковая гимнастика на коррекцию мелкой моторики.**

|  |  |
| --- | --- |
| Текст песни Фиксики–«Часики» | Упражнения |
| 1) Вступление. 1 – 2 – 3 – 4 – 5 – 6 – 7 – 8; 1 – 2 – 3 – 4;2) Тики-тики-тики-тики так-так-так,1 – 2 – 3 – 4 –3)Тики-тики-тики-тики так-так-так –5 – 6 – 7 – 8 –4)Часики идут, часики идут, 1 – 2 – 3 – 4 5)Часики минуты берегут.5 – 6 – 7 – 86)Тики-тики-тики-тики так-так-так,1 – 2 – 3 – 4 –7)Тики-тики-тики-тики так-так-так –5 – 6 – 7 – 88)Часики идут, часики идут, 1 – 2 – 3 – 4 9)Часики лениться не дадут. 5 – 6 – 7 – 8 10)Тики-так, тики-так – 1 – 2 – 3 – 4 11)Нам без часиков никак. 5 – 6 – 7 – 812) Тики-тики-тики-тики так-так-так,13) Тики-тики-тики-тики так-так-так –14) Часики идут, часики идут,15) Часики минуты берегут.16)Тики-тики-тики-тики так-так-так,17)Тики-тики-тики-тики так-так-так – 18)Часики идут, часики идут,19) Часики последнего не ждут.20) Тики-так, тики-так – 21) Нам без часиков никак.22)Проигрыш1 – 2 – 3 – 4 – 5 – 6 – 7 – 8; 1 – 2 – 3 – 4 – 5 – 6 – 7 – 8; 1 – 2 – 3 – 45 – 6 –7 – 8;1 – 2 – 3 – 4 – 5 – 6 – 7 – 8; 23) Тики-так, тики-так – 1 – 2 – 3 – 424) Нам без часиков никак. 5 – 6 – 7 – 8 25) Тики-тики-тики-тики так-так-так,1 – 2 – 3 – 4 –26) Тики-тики-тики-тики так-так-так – 5 – 6 – 7 – 8 –27) Часики и там, часики и тут, 1 – 2 – 3 – 428) Часики идут, идут, идут. 5 – 6 – 7 – 8 29) Часики идут, идут, идут. 1 – 2 – 3 – 430) Часики идут, идут, идут. 5 – 6 – 7 – 831) Часики идут, идут, идут. 1 – 2 – 3 – 4 | 1. Вступление–

1 – одновременное сжимание кулаков;1. – разжимание кулаков;
2. – 8; 1 – 4 – тоже;
3. 1 – 2 – 3 – 4 – растирание ладоней;
4. 5 – 6 – 7 – 8 – растирание пальцев (также, как предыдущее упражнение, только с разведёнными в стороны пальцами);

 4) 1 – 2 – 3 – 4 – обхватить 4 пальца левой руки правой рукой и сжимать, подвигаясь от основания ладони к кончикам пальцев;1. 5 – 8 – тоже, поменяв руки;
2. 1 – 4 – массаж тыльной стороны левой руки большим пальцем правой от пальцев к основанию ладони;
3. 5 – 8 – тоже наоборот;

8, 9) руки в «Замок» - 1 – сгибая пальцы, нажимаем подушечками на тыльную часть кисти; 2 – разгибаем пальцы;3 – 8 тоже;10, 11) 1 – 8 – ладони вместе – поочерёдное постукивание подушечками одноимённых пальцев друг о друга от больших пальцев к мизинцам и обратно;12 – 21) поочерёдный массаж каждого пальца одной руки, пальцами другой руки(слегка, вращая палец): 1 – 4 – большой палецлевой руки, 1 – 4 – указательный палец левой руки,  1 – 4 – средний палец левой руки, 1 – 4 – безымянный палец левой руки, 1 – 4 – мизинец левой руки, 1 – 4 – большой палецправой руки, 1 – 4 – указательный палецправой руки, 1 – 4 – средний палец правой руки, 1 – 4 – безымянный палец правой руки, 1 – 4 – мизинец правой руки;22) «Крючочки» - сцепляя по очереди одноимённые пальцы, дважды потянуть их в стороны. 1 – 2; 3 – 4 – большие пальцы; 5 – 6; 7 – 8 – указательные;  1 – 2; 3 – 4 – средние; 5 – 6; 7 – 8 – безымянные:1 – 2; 3 – 4 – мизинцы; 5 – 6– сцепляем все пальцы одновременно и тянем на каждый счёт в  стороны; 7 – 8 то же, меняя руки;«Постукивания» - 1 – стучим согнутыми пальцами одной руки (ногтями) по открытой ладони другой руки; 2–прямыми пальцами; 3 – 4 – тоже;5 – 8 тоже, поменяв руки23)1 – 8 – повторитьэто упражнение ещё раз;25, 26) Соединяем одноимённые подушечки пальцев друг с другом, пальцы разведены: 1 – нажимаем подушечки друг на друга; 2 – нажимаем пальцы друг на друга, ладони отводим; 3 – 8 тоже;27, 28) «Перекаты» - ладонями друг к другу. 1 – отводим пальцы назад, упираясь ладонями; 2 – отводим ладони, упираясь пальцами; 3 – 8 – тоже. 29 – 31) «Капельки» - поочерёдное, свободное движение пальцами.Кисти выполняют плавные движения вверх, вниз.1 – 8; 1 – 4. |

|  |  |
| --- | --- |
| **Текст песни Фиксики - Часики**Тики-тики-тики-тики так-так-так, Тики-тики-тики-тики так-так-так –Часики идут, часики идут, Часики минуты берегут. Тики-тики-тики-тики так-так-так, Тики-тики-тики-тики так-так-так – Часики идут, часики идут, Часики лениться не дадут. Тики-так, тики-так – Нам без часиков никак.Тики-тики-тики-тики так-так-так,Тики-тики-тики-тики так-так-так –Часики идут, часики идут,Часики минуты берегут.Тики-тики-тики-тики так-так-так,Тики-тики-тики-тики так-так-так – Часики идут, часики идут,Часики последнего не ждут. | Тики-так, тики-так – Нам без часиков никак.(Проигрыш)Тики-так, тики-так – Нам без часиков никак.Тики-тики-тики-тики так-так-так, Тики-тики-тики-тики так-так-так –Часики и там, часики и тут, Часики идут, идут, идут.Часики идут, идут, идут.Часики идут, идут, идут.Часики идут, идут, идут. |