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 – 8  6)Тики-тики-тики-тики так-так-так,  1 – 2 – 3 – 4 – 7)Тики-тики-тики-тики так-так-так – 5 – 6 – 7 – 8  8)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 – 8  12) 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)Проигрыш  1 – 2 – 3 – 4 –  5 – 6 – 7 – 8;  1 – 2 – 3 – 4 –  5 – 6 – 7 – 8;  1 – 2 – 3 – 4  5 – 6 –  7 – 8;  1 – 2 – 3 – 4 –  5 – 6 – 7 – 8;  23) Тики-так, тики-так –  1 – 2 – 3 – 4 24) 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 – 4 28) Часики идут, идут, идут.  5 – 6 – 7 – 8  29) Часики идут, идут, идут.  1 – 2 – 3 – 4  30) Часики идут, идут, идут.  5 – 6 – 7 – 8 31) 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 руки  23)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. |