Движения кистями рук

Движения выполняются по образцу, производятся сначала одной, затем другой рукой и наконец двумя ру­ками одновременно.

1. **Катание мяча** (теннисного мячика) по наклонной плоскости ладонью.
2. **Сжимание** резиновых игрушек, наполненной во­дой спринцовки (с заданным направлением воздушной или водной струи).
3. **Ударять** по воздушному шару, подвешенному к потолку (кулаком, ладонью, указательным пальцем).
4. **«Веселые маляры**». Локти опираются на стол, пальцы вытянуты и плотно прижаты друг к другу, про­изводятся движения кистями по направлению вверх-вниз.
5. «**Трусливый зайка**». Локти опираются на стол, указательный и средний пальцы вытянуты и раздвину­ты, остальные плотно прижаты к ладони, производятся движения кистями по направлению вверх-вниз.
6. **«Курочка пьет воду».** Локти опираются на стол, все пальцы вытянуты и собраны в «клювик», произво­дятся движения кистями по направлению вверх-вниз.
7. **«Гусь».** Локти опираются на стол, большой и ука­зательный пальцы вытянуты и плотно прижаты друг к другу, остальные прижаты к ладони, производятся дви­жения кистями по направлению вверх-вниз.
8. **«Петушок»**. Локти опираются на стол, большой и указательный пальцы образуют «клювик», остальные уложены на указательный палец, производятся движе­ния кистями по направлению вверх-вниз.
9. **«Погладим котенка**». Локти опираются на стол, пальцы вытянуты и плотно прижаты друг к другу, про­изводятся движения кистями по направлению влево-вправо.
10. **«Коза бодатая».** Локти опираются на стол, ука­зательный палец и мизинец вытянуты и раздвинуты, остальные плотно прижаты к ладони, производятся движения кистями по направлению влево-вправо.
11. **«Флажок».** Локти опираются на стол, пальцы плотно прижаты к ладони, кроме большого пальца, который оттопырен и направлен вверх, производятся движения кистями по направлению влево-вправо.
12. **«Хорошо — плохо».** Локти опираются на стол, пальцы плотно прижаты к ладони, кроме большого пальца, который оттопырен и направлен вверх — «хо­рошо», затем вниз — «плохо».
13. **«Осы».** Локти опираются на стол, указательный палец вытянут, остальные плотно прижаты к ладони, производятся движения кистями по кругу.

Движения пальцами рук

Движения выполняются по образцу, производятся одной рукой, другой рукой, затем двумя руками одно­временно.

1**.«Жук».** Локти опираются на стол, указательный палец вытянут, остальные пальцы плотно прижаты к ладони, движения производятся указательным пальцем по кругу — жук летит. Аналогично упражнение прово­дится с другими пальцами.

1. **«Змея».** Локти опираются на стол, указательный палец вытянут, остальные пальцы плотно прижаты к ладони, движения производятся указательным паль­цем, имитируя движения змеи. Аналогично упражне­ние проводится с другими пальцами.
2. **«Зайчик».** Локти опираются на стол, указатель­ный и средний пальцы вытянуты и направлены вверх, остальные пальцы плотно прижаты к ладони, движения производятся вытянутыми пальцами — зайчик шевелит ушками.
3. **«Коза».** Локти опираются на стол, указатель­ный палец и мизинец вытянуты и направлены вперед от себя, остальные пальцы плотно прижаты к ладони, движения производятся вытянутыми пальцами — коз­лик бодается.
4. **«Козлик**». Локти опираются на стол, большой па­лец и мизинец вытянуты и направлены вперед от себя, остальные пальцы плотно прижаты к ладони, движения производятся вытянутыми пальцами — козлик бодается.
5. **«Кошка».** Локти опираются на стол, указательный палец и мизинец вытянуты и слегка согнуты, средний и безымянный пальцы плотно прижаты большим к ладони, движения производятся вытянутыми пальца­ми — ушки шевелятся.
6. **«Бочонок».** Локти опираются на стол, пальцы, кроме большого, плотно прижаты друг к другу и смы­каются с ладонью, движения производятся большим пальцем — бочонок открывается — закрывается.
7. **«Цветок».** Локти опираются на стол, пальцы плотно прижаты друг к другу, ладонь направлена вверх, пальцы медленно раскрываются.
8. **«Лягушка».** Локти опираются на стол, указатель­ный палец и мизинец согнуты и оттянуты назад, сред­ний и безымянный пальцы плотно прижаты к ладони, большой палец приложен к ним горизонтально. Дви­жения производятся указательным пальцем и мизин­цем — лягушка спит — проснулась.
9. **«Крокодил**». Локти опираются на стол, указа­тельный палец и мизинец согнуты и оттянуты назад, средний и безымянный пальцы вытянуты вперед, боль­шой палец прижимается к ним снизу — пасть. Движе­ния производятся вытянутыми пальцами — крокодил «кушает».
10. **«Улитка».** Положить руки на стол, поднять указа­тельный и средний пальцы, остальные плотно прижаты к столу. Поднятые пальцы двигаются — улитка шевелит рожками.
11. **«Сова».** Локти опираются на стол, указательный, средний и безымянный пальцы согнуты так, чтобы по­душечки были прижаты к основанию пальцев, большой палец и мизинец оттопырены в стороны. Ими произво­дятся движения — сова летает.

Дополнительно можно использовать перебирание круп, пуговиц, бусинок и т.д.; шнуровку; работу с пла­стилином, глиной, ножницами; оригами.

Упражнения, выполняемые двумя руками вместе

1. **«Ковшик».** Обе ладони соединены ребрами на сто­ле, кончики пальцев левой и правой рук соприкасаются, большие пальцы прижаты к указательным пальцам.
2. **«Пароход»**. Обе ладони соединены ребрами на столе, кончики пальцев левой и правой рук соприкаса­ются, большие пальцы оттопырены вверх — труба па­рохода.
3. **«Гнездо с яйцами».** Обе руки соединены в том же положении, что и в предыдущем упражнении, но боль­шие пальцы опущены внутрь.
4. **«Крыша дома».** Локти опираются на стол, ладони направлены вверх, пальцы обеих рук плотно прижаты и соприкасаются подушечками, кисти максимально раз­двинуты.
5. **«Скворечник».** Локти опираются на стол, ладони направлены вверх, пальцы обеих рук немного согнуты и соприкасаются подушечками, большие пальцы за­гнуты внутрь ладоней.
6. **«Очки».** Локти опираются на стол, пальцы обеих рук собраны в кольцо и соединены.
7. **«Ворота».** Локти опираются на стол, ладони на­правлены вверх, подушечки среднего и безымянного пальцев обеих рук соединены, указательные пальцы и мизинец выпрямлены, большие пальцы плотно прижа­ты к указательным.
8. **«Мостик».** Локти опираются на стол, средний, безымянный пальцы и мизинец обеих рук плотно при­жаты и соединяются горизонтально подушечками, ука­зательные пальцы вытянуты вверх, большие пальцы прижаты к ним.
9. **«Корни**». Локти опираются на стол, ладони при­жаты тыльной стороной, пальцы опущены вниз.
10. **«Мельница».** Локти опираются на стол, ладони направлены вверх, пальцы обеих рук вытянуты и пере­плетены. Движения производят вытянутыми пальцами, не расцепляя их — мельница работает.
11. **«Корзинка».** Ладони направлены к себе, пальцы обеих рук переплетены внутрь ладоней, большие паль­цы замкнуты в кольцо.
12. **«Колокольчик».** Локти опираются на стол, ладо­ни направлены вверх, пальцы обеих рук переплетены, средний палец правой руки опущен вниз — язычок ко­локольчика.

**Движения, выполняемые одной рукой,**

**другой рукой, затем двумя руками одновременно.**

1. **«Кулачок».** Рука лежит на столе тыльной сторо­ной. Поочередно сжимаем в кулачок пальцы, начиная с большого, и разжимаем, начиная с мизинца.
2. **«Здравствуй, пальчик**». Локти опираются на стол, все пальцы поочередно прикасаются к большому поду­шечками — здороваются.
3. **«Человечек бегает**». Указательный и средний пальцы выпрямлены, остальные прижаты к ладони большим паль­цем. Выпрямленные пальцы передвигаются по столу.
4. **«Бинокль».** Локти опираются на стол, ладони под­няты вверх, большие пальцы соединены горизонталь­но. Остальные пальцы, начиная с указательного по­очередно приставляют к большим (движения рук могут быть как одновременные, так и последовательные) до образования «бинокля».
5. **«Мишка косолапый**». Все пальцы, кроме средне­го, стоят на столе, средний согнут и приподнят вверх — голова медведя. Выполняют движения поочередно большим и указательным пальцами — безымянным и мизинцем, как бы имитируя походку медведя.
6. **«Игра на рояле».** Ладони лежат на столе в позе пи­аниста (пальцы слегка согнуты). Попеременно посту­кивают первым — вторым, первым — пятым пальцами.
7. **«Краб».** Ладони направлены вниз, пальцы пере­плетены внутрь, большие пальцы направлены к себе.

«Краб» движется по столу влево-вправо путем пооче­редной перестановки большого пальца правой руки — остальных пальцев правой руки — большого пальца ле­вой руки — остальных пальцев левой руки.

Упражнения на развитие сложных форм координации движений рук

1. **«Стул».** Локти опираются на стол. Левая ладонь поднята вертикально вверх, пальцы плотно сжаты. Пра­вая рука согнута в кулак и приставлена к нижней части ладони левой руки, затем положение рук меняется.
2. **«Стол».** Левая рука, согнутая в кулак, ребром сто­ит на столе. Правая рука выпрямлена, накрывает сверху левую. Затем положение рук меняется.
3. **«Указатель».** Локоть левой руки опирается на стол, ладонь повернута к себе, пальцы сложены в ку­лак, большой палец отставлен в сторону. Правая рука выпрямлена, ладонь вниз, пальцы плотно прижаты. Пальцы правой руки прикасаются в горизонтальном положении к основанию мизинца левой руки. Затем положение рук меняется.
4. **«Птенцы».** Левая рука лежит на столе ладонью вверх, пальцы прижаты и выпрямлены вверх. Правой рукой обхватываем пальцы левой. Затем положение рук меняется.
5. **«Прятки».** Локти опираются на стол, ладони при­жаты тыльной стороной. Левая рука согнута в кулак и находится сзади правой (прячется), ладонь правой руки выпрямлена. Затем положение рук меняется.
6. **Рисование.** Одновременно одной рукой рисуют круги, другой — квадраты.

7. **Имитация игры** на рояле, гитаре, балалайке, скрипке и т.д.

Детям второй и третьей групп (со средней и выра­женной тяжестью нарушений) рекомендуем на 2-м и 3-м этапах добавить «Разноцветные прищепки». Пласт­массовые прищепки закрепляются во время выполне­ния упражнений на пальцы рук продолжительностью от 3 до 10 минут по схеме:

1-3-й день — большой палец;

4—6-й день — большой и указательный пальцы;

7-й день — большой, указательный и средний пальцы;

10-12-й день — большой, указательный пальцы;

13—15-й день — большой палец.

В дни, не указанные в схеме, прищепки прикре­плять не надо.