**Приложение №10**

**Упражнения для развития кинетической основы движения руки:**

Развитие динамической координации рук в процессе выполнения

последовательно организованных движений

 1. Поочередно прикоснуться большим пальцем правой руки ко второму, третьему, четвертому и пятому пальцам в обычном и максимальном темпе.

 2. Выполнить аналогичное задание пальцами левой руки.

 3. Выполнить аналогичное задание одновременно пальцами обеих рук в обычном и максимальном темпе.

 4. Пальцами правой (левой) руки «поздороваться» по очереди с пальцами левой (правой) руки (похлопывание подушечками пальцев, начиная с большого).

 5. «Пальчики здороваются».

 Соединить пальцы рук. Осуществлять поочередные, начиная с большого пальца, движения-касания всех пальцев.

 6. «Кто кого победит».

 Соединить кисти рук перед собой. Поочередно производить поджимы рук вправо, влево.

 7. Пальцы правой (левой) руки широко развести, свести, снова развести, удержать в течение 2—3 секунд.

 8. «Солнышко».

 Ладонь правой (левой) руки с раздвинутыми пальцами-лучиками положить на стол. Производить поочередные постукивания пальцами по столу.

 9. «Болото».

 Большой палец правой (левой) руки устанавливается на «кочку». Остальные пальцы поочередно «перепрыгивают с кочки на кочку» (движения осуществляются, начиная с мизинца).

 10. Поочередно сгибать пальцы правой (левой) руки, начиная с большого.

Сидит белка на тележке

Продает она орешки:

Лисичке-сестричке,

Воробью, синичке.

Мишке толстопятому,

Заиньке усатому.

 11. Поочередно сгибать пальцы правой (левой) руки, начиная с мизинца.

Этот пальчик хочет спать,

Этот пальчик — прыг в кровать,

Этот пальчик прикорнул,

Этот пальчик вдруг зевнул,

Ну а этот уж заснул.

12. Сжать пальцы правой (левой) руки в кулак; поочередно их выпрямлять, начиная с большого пальца.

Ну-ка, братцы, за работу,

Покажи свою охоту:

Большаку — дрова рубить.

Печи все тебе топить.

А тебе воду носить.

А тебе обед варить,

А тебе детей кормить.

 13. Сжать пальцы правой (левой) руки в кулак; поочередно их выпрямлять, начиная с мизинца.

Мизинчик идти на прогулку решил,

Но безымянный не разрешил,

А средний об этом услышал —

Едва из терпенья не вышел.

И печально сказал указательный!

«Огорчится большой обязательно».

Досталось мизинцу

От всех по гостинцу.

 14. Положить на стол кисть правой (левой) руки перед собой (как при игре на рояле), поднимая пальцы, последовательно ударять первым и вторым, первым и пятым и т. д.

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

 16. Скомкать пальцами правой (левой) руки лист папиросной бумаги в компактный шарик, не помогая при этом другой рукой.

 17. На столе раскладываются бусинки разного размера, но одного цвета (или одного размера, но разного цвета, или разного размера и разного цвета).

 Предлагается самостоятельно нанизать на нить бусинки, подбирая их по цвету или размеру, и завязать концы нити бантиком.

 18. Предлагается карточка, в которой в определенной последовательности сделаны отверстия. Необходимо:

 — протянуть шерстяную нитку последовательно через все отверстия;

 — протянуть шерстяную нитку, пропуская по одному отверстию;

 — выполнить обычную шнуровку.

 19. «Дружба».

 Дружат в нашей группе девочки и мальчики

 *(пальцы рук соединяются в «замок»).*

Мы с тобой подружим маленькие пальчики

 *(ритмичные касания одноименными пальцами рук).*

 Раз, два, три, четыре, пять

 *(поочередные касания одноименными пальцами,*

 *начиная с мизинцев),*

Начинай считать опять.

Раз, два, три, четыре, пять

 *(поочередные касания одноименными пальцами,*

 *начиная с больших),*

 Мы закончили считать

 *(руки опустить вниз, встряхнуть кистями).*

 20. «Кулачки».

 Опереться локтями на стол. Сжать в кулак сначала пальцы правой, затем левой руки; разжать, расслабив кисть сначала одной, потом другой руки.

 21. «Мышка-чистюля».

 Мышка мылом мыла лапку

 *(одной рукой «мыть» другую),*

Каждый пальчик по порядку

 *(указательным пальцем дотронуться*

 *до каждого пальца другой руки).*

Вот намылила Большой

 *(всеми пальцами сначала правой,*

 *затем левой руки «намыливать» большой палец),*

Сполоснув его водой.

Не забыла и Указку,

Смыв с него и грязь и краску

 *(аналогичные движения*

 *с указательными пальцами).*

Средний мылила усердно.

Самый грязный был, наверно

 *(аналогичные движения со средними пальцами).*

Безымянный терла пастой,

Кожа сразу стала красной

 *(аналогичные движения с безымянными пальцами).*

 А Мизинчик быстро мыла:

Очень он боялся мыла

 *(быстрыми движениями «намыливать» мизинцы).*

 22. «Бегущий человечек».

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

 23. «Углы».

Показать углы мы можем,

Руки так и этак сложим.

Вот — прямой на перекрестке

 *(концы пальцев обеих рук соединить*

*под прямым углом),*

Кончик стрелки — угол острый

 *(кончики пальцев и локти соединены,*

 *запястья разведены),*

Кран с приподнятой стрелой —

Получается тупой

 *(к кончикам пальцев одной руки*

 *приставляется локоть другой).*

24. «Ножницы».

 Развести указательный и средний пальцы правой (левой) руки в стороны 7—10 раз.

 25. «Футбол».

 Забивать шарик в ворота одним и двумя пальцами правой (левой) руки.

 26. «Лакомка».

 Левую руку неплотно сжать в кулак, образовав между пальцами и ладонью небольшое отверстие (горшок). Указательным и средним пальцами правой руки изобразить крадущуюся кошку.

Стоит на кухне за столом

Горшок со свежим молоком.

Тайком прокралась в кухню кошка

Отведать молока немножко

 *(указательный и средний пальцы правой руки*

 *медленно двигаются к левой руке).*

Наклонясь, пьет вершок,

Сунув голову в горшок

 *(указательный и средний пальцы правой руки*

 *вводятся в неплотно сжатый кулак левой).*

А потом — ой- ой - ой! Ай - ай - ай!

Не вынуть голову

 *(кулак левой руки, сжимая пальцы правой,*

 *не отпускает их).*

Бежит кошка во двор.

Натолкнулась на забор —

Буме! Бац! Тук! Тук! Ток!

Раскололся тот горшок

 *(руки разводятся в стороны).*

Побежала кошка в дом

Опять за вкусным молоком.

 27. «Выгладим пеленки для сестры Аленки». Перед ребенком кладется смятый лист бумаги (пеленка). Нужно:

 — пользуясь всеми пальцами обеих рук, разгладить его так, чтобы он не топорщился, а края не оставались загнутыми;

 — сделать то же самое, пользуясь одной рукой;

 — сделать то же самое, пользуясь большими, указательными и средними пальцами обеих рук;

 — сделать то же самое двумя мизинцами;

 — разгладить лист кулаками обеих рук, большим и указательным пальцами одной руки, указательным и средним пальцами одной руки, средним и безымянным пальцами одной руки, безымянным и мизинцем;

 — повторить все движения с закрытыми глазами.

 28. «Строители».

 Из бревен (счетных палочек) нужно построить домик. а. Перенести бревна к месту строительства:

 — пользуясь любыми пальцами обеих рук;

— пользуясь любыми пальцами правой (левой) руки;— пользуясь только двумя пальцами — большим и мизинцем — правой (левой) руки;

 — пользуясь только указательным и средним пальцами правой (левой) руки;

 — пользуясь только средним и безымянным пальцами правой (левой) руки;

 — пользуясь только безымянным пальцем и мизинцем правой (левой) руки.

 б. Указательным и средним пальцами правой (левой) руки построить четырехугольник (стены).

 в. Средним пальцем и мизинцем правой (левой) руки построить треугольник (крышу).