

Упражнения для физкультминуток

«Бабочки»

Сжать пальцы в кулак. Поочередно выпрямить мизинец, безымянный, средний, а большим и указательным сделать кольцо. Выпрямленными пальцами производить быстрые движения - «трепетание крылышек». Упражнения сначала выполнять правой, потом левой рукой, затем двумя руками одновременно (10-15 секунд).

«Рыбка»

Поставить кисть руки на стол ладонью к себе. Совершать волнообразные движения всей кистью. Двигать кистью во всех направлениях – вправо-влево, вперёд-назад, вверх-вниз (15-20 секунд).

«Птичка»

Скрестить руки на уровне запястий, локти поставить на стол. Кисти соединить тыльной стороной. Прогнуть руки (движение вниз), а затем «взмахом» вернуть их в первоначальное положение(6-8 раз).

«Веер»

Положить кисти руки на стол ладонью вверх. По очереди собрать пальцы в кулак и вновь выпрямить их (6-8 раз).

«Конь»

Быстро ударять пальцами по столу, изменяя темп и интенсивность ударов (10-15 секунд).

«Театр в руке»

Педагог предлагает детям разыграть с помощью пальцев сказку. Он дает пальцам имена возможных её персонажей. Дети сами сочиняют разные истории и разыгрывают их пальцами.

«Знакомство»

К большому пальцу поочередно прикасаются другие пальцы. Каждым из них можно делать несколько касательных движений, а также изменять темп (от медленного к быстрому).

«Прятки»

Пальцы сжаты в кулак. Педагог называет одного из героев сказки – дети выпрямляют соответствующий палец (о том какой палец, чьё имя носит, договариваются заранее). Можно называть двух или более персонажей одновременно.

«Молчаливые стихи»

Педагог предлагает детям бесшумно «прочитать» пальцами стихи, которые он будет читать вслух (движения дети придумывают сами), например:

Раз, два, три, четыре, пять,
Будем пальчики считать,
Крепкие дружные,
Все такие нужные.
На другой руке опять:
Раз, два, три, четыре, пять.