МДОУ №19 «Берёзка» ЯМР

Кинезиологическая сказка
«Зарядка для ладошек»

Учитель-дефектолог

Бобылёва Т.В.

п.Козьмодемьянск

2022г.

Начинаем по порядку

Мы для наших рук зарядку.

Вот ладошка. вот кулак,

Их не спутаешь никак.

Показ правой рукой ладонь-кулак.

С левой ручкой продолжаем

Упражнение повторяем.

Вот ладошка. вот кулак,

Их не спутаешь никак.

Показ левой рукой ладонь-кулак.

А теперь двумя руками

Повторяйте вместе с нами!

Вот ладошка. вот кулак,

Их не спутаешь никак.

Двумя руками ладонь-кулак.

Упражнение усложняем

И ребро сюда включаем.

Двумя руками кулак-ребро-ладонь

Пальцы мы соединяем

И названия вспоминаем.

Большой, указательный, средний, безымянный, мизинец.

Поочерёдно соединять пальцы рук, проговаривая названия.

Мы кладём на стол ладошки

Постучим теперь немножко.

Поочерёдно постукивать пальцами обеих рук по столу 3 раза одновременно, ладони прижаты к столу: большие, указательные и т.д.

Пальцы в кулачок сжимаем

И вращения начинаем.

Влево раз и вправо два

Получается игра!

Вращение кулачками одновременно в левую, затем в правую стороны.

К центру дружно повернёмся

Вращение кулачками одновременно к центру.

И обратно разойдёмся.

Вращение кулачками одновременно от центра.

Всё в замок соединяем,

От себя мы выгибаем.

Руки в замок, вытянуть, ладони от себя

Вверх подняли, потянулись

И друг другу улыбнулись!

Не меняя положения кистей рук, поднимаем вверх.

Поработали немножко,

Дружно хлопаем в ладошки.

Руки разомкнуть, хлопки)