

Карандаш

! Движения рук человека тесным образом связаны с развитием его речи, а упражнения для пальцев стимулируют работу мозга.

«Утюжок»

Карандаши я покачу
Вправо-влево – как хочу.



«Добывание огня»

Прокрутка между ладонями (сначала с одним карандашом, затем с двумя)



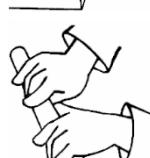
«Пианино»

Нажимание на карандаши поочерёдно кончиком каждого пальца



«Догонялочка»

Возьми карандаши всеми пальчиками. Покрути его. Пусть пальчики бегут по карандашу, догоняя друг друга.



«Качели»

Положи тонкий короткий карандаши на средний палец прижатой к столу ладони. Указательным и безымянным пальцами попеременно нажимай на концы карандаша.



«Горка»

Положи карандаши на тыльную сторону кисти. Наклони руку вниз. Придерживай карандаши другой рукой. Пусть он скатится вниз с твоей руки, как с горки



МАУДО «Дом детского творчества» города Сосновоборска
Газета

«Волшебная палочка»

Свёрнутую в трубочку газету необходимо попеременно протягивать левой и правой рукой за спину и дотрагиваться: поясницы; шеи; головы; правой рукой левого плеча; левой рукой правого плеча; положить газету на пол и перепрыгнуть через нее, затем вернуться в исходное положение. Задание выполняется с закрытыми глазами.

«Жонглеры и эквилибристы»

Участники сидят за партами. Попеременно они держат правую и левую руку перед грудью и кладут на локоть свёрнутую газету. Они должны:

- не потеряв газету, встать и сесть за парту;
- взять газету между ног и пройти с ней по кабинету, не потеряв ее при ходьбе;
- по цепочке перепрыгнуть через каждую свёрнутую газету

«Штанга»

Свёрнутую газету

- стоя или сидя поднимают и опускают вверх-вниз, как штангу, двумя руками, затем вправо-влево
- стоя, держась за газету, как за штангу, двумя руками сгибаются вниз, касаясь штангой носочков

Не очень простые, но интересные предметы для гимнастики глаз

Подготовьте «усы» (или «глаза», «губы», «шляпы», «бабочки» и т.п.) на палочке (вместо палочек можно использовать длинную линейку) и предложите обучающимся следить только глазами за тем, как вы перемещаете палочку с предметом в пространстве



*Здоровьесберегающие технологии в
дополнительном образовании*

Перемены с пользой

Выпуск I. Эти простые предметы

То ли дело простые предметы,
не кресло, не стул, не диван.
Я беру эти два табурета,
и это –
аэроплан.

МАУДО «Дом детского творчества» города Сосновоборска