

КОРАБЛИК

№ 30

Электронный журнал для дошкольников

Здравствуйте, уважаемые читатели!

Я рад, что вы обратили внимание на это информационное издание.

В бесплатном электронном журнале «Кораблик» вы найдёте качественный и нужный материал, который поможет вашим детям достойно подготовиться к поступлению в школу, сделать полезным времяпрепровождение дошкольников, обогатить домашнее общение совместным решением творческих заданий.

С уважением Валерий Саченко,
редактор электронного журнала «Кораблик»



Бесплатный электронный журнал «Кораблик» защищён законом об авторском праве и смежных правах. Воспроизведение бесплатного электронного журнала «Кораблик» или любой его части в какой-либо форме и какими-либо средствами (электронные или механические, включая печатные формы, фотокопирование, запись на магнитный, оптический носители) или обращение любым способом в иную форму хранения информации запрещается без письменного согласия издателя данного бесплатного электронного журнала.

Бесплатный электронный журнал «Кораблик» предназначен для личного использования и поставляется в виде «как есть».

Автор и издатель не несут никакой юридической или финансовой ответственности за действия третьих сторон.

Мнение издателя может кардинально отличаться от мнения читателя. Ни издатель, ни авторы материалов не несут любой ответственности за действия, которые будут выполнены читателем после прочтения бесплатного электронного журнала «Кораблик», а также за неверную интерпретацию его содержания.

Читатель бесплатного электронного журнала «Кораблик» принимает ответственность за использование всех его материалов на себя.

Вы МОЖЕТЕ свободно распространять бесплатный электронный журнал «Кораблик» при соблюдении следующих условий:

- распространять бесплатный электронный журнал «Кораблик» бесплатно!
- размещать его на своем сайте для бесплатного доступа к нему, рекомендовать бесплатный электронный журнал «Кораблик» своим друзьям и знакомым, подписчикам вашей рассылки.

Внесите в клеточки названия картинок согласно их цифровому порядку



1



7



8



6



3

1								
2								
3								
4								
5								
6								
7								
8								
9								
10								



4



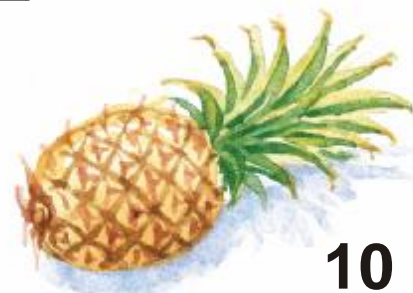
5



9

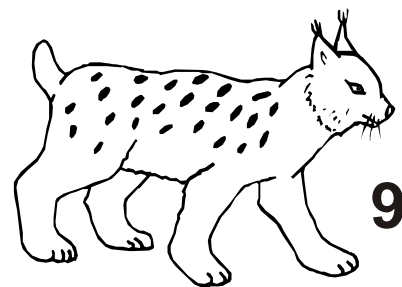
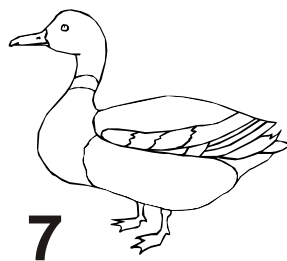
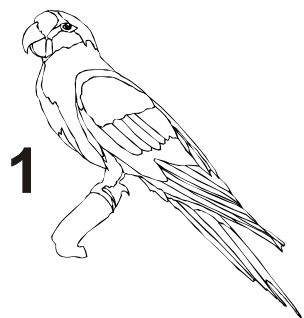


2

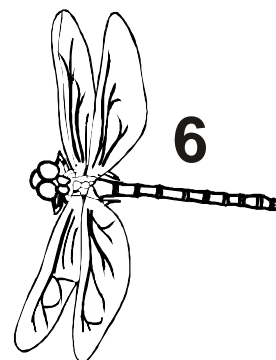
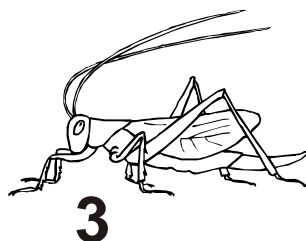
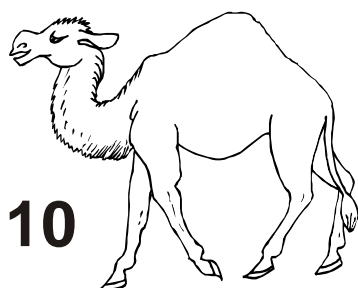
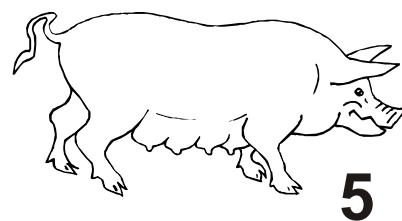
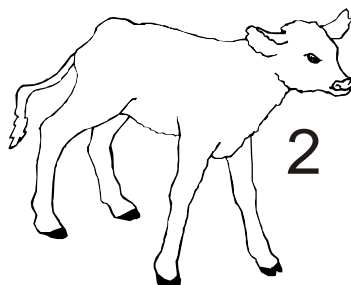
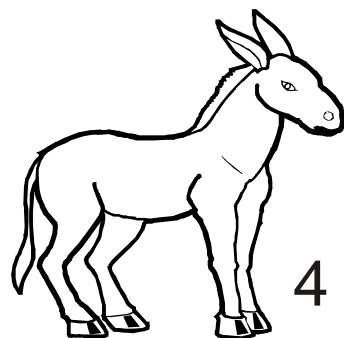
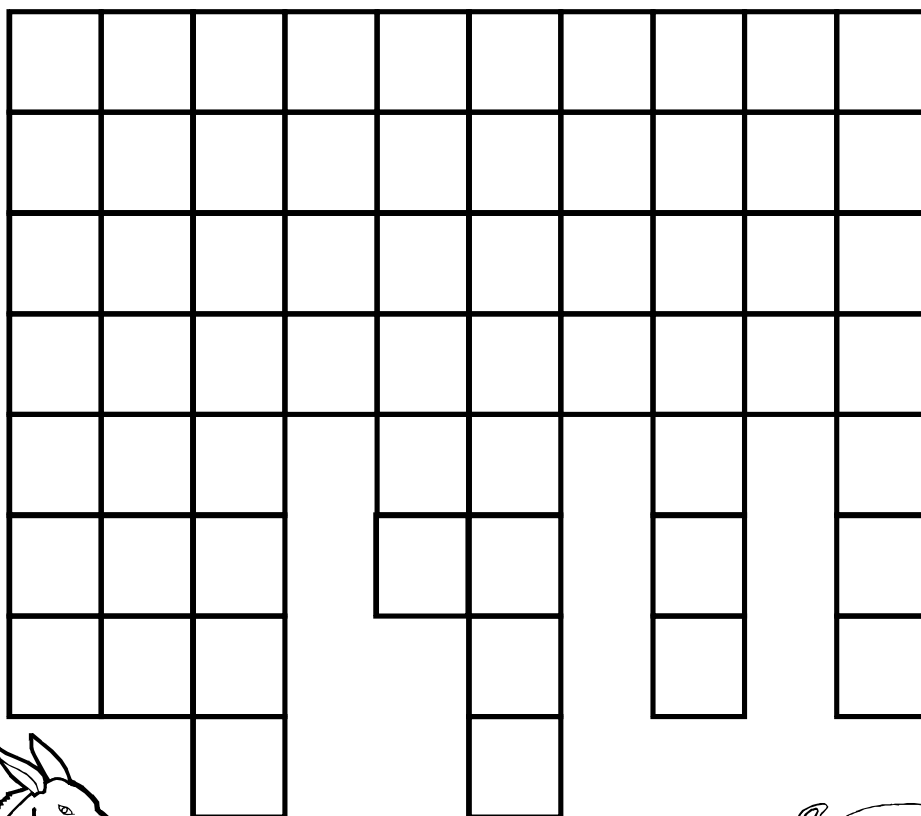


10

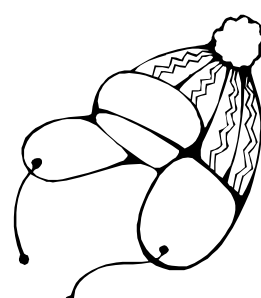
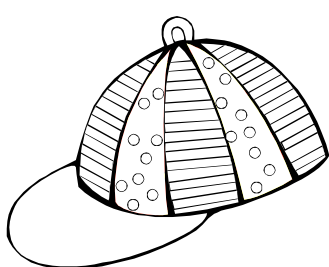
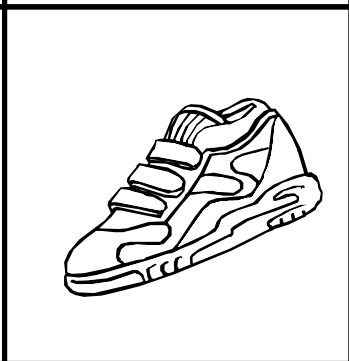
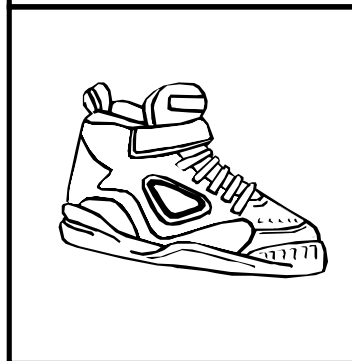
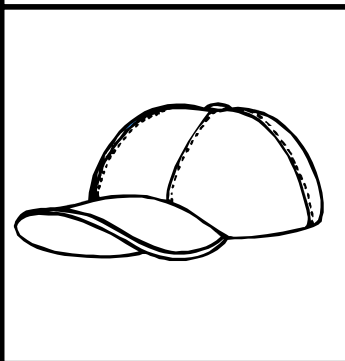
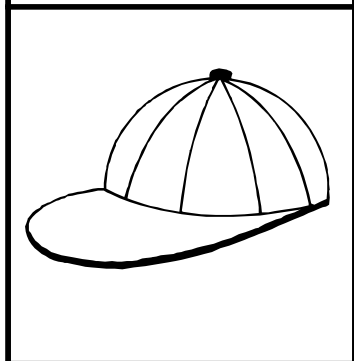
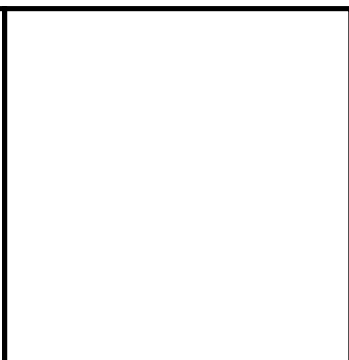
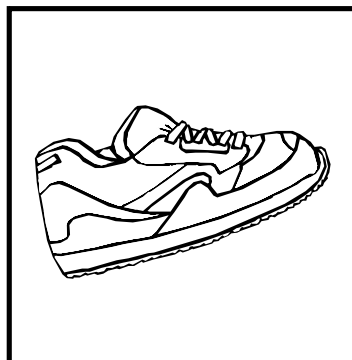
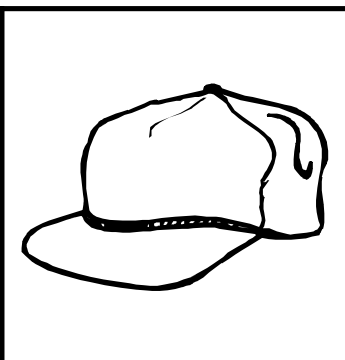
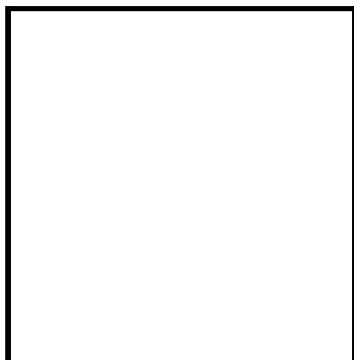
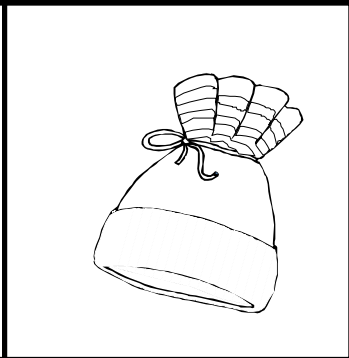
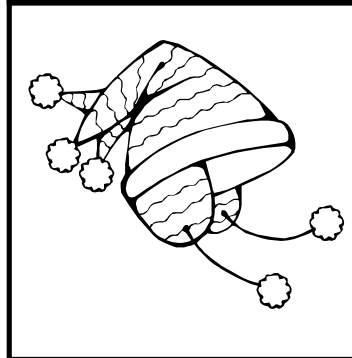
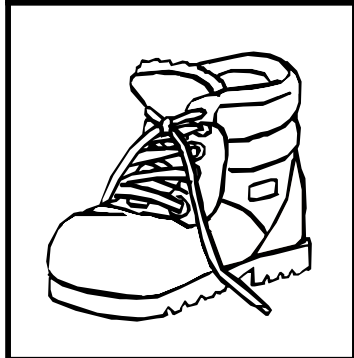
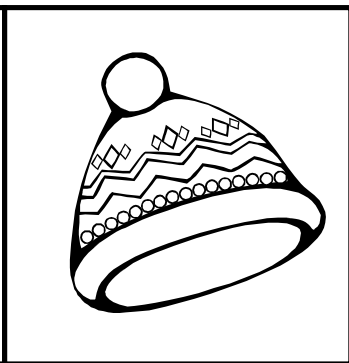
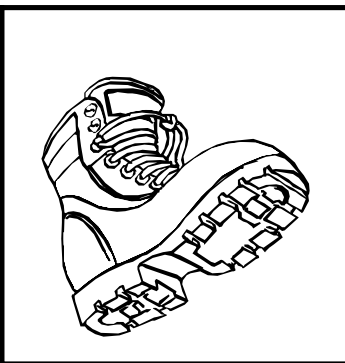
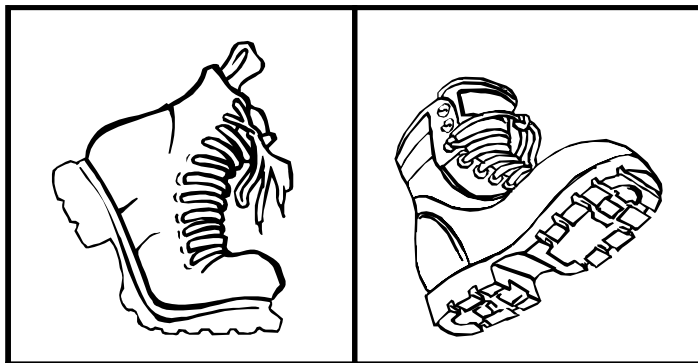
Внесите в клеточки названия картинок согласно их цифровому порядку



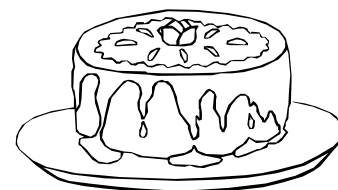
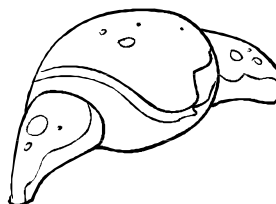
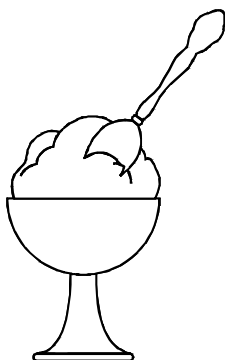
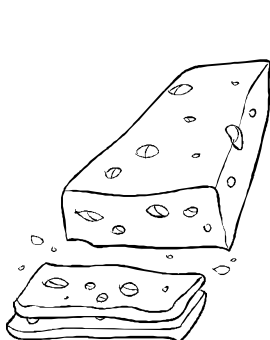
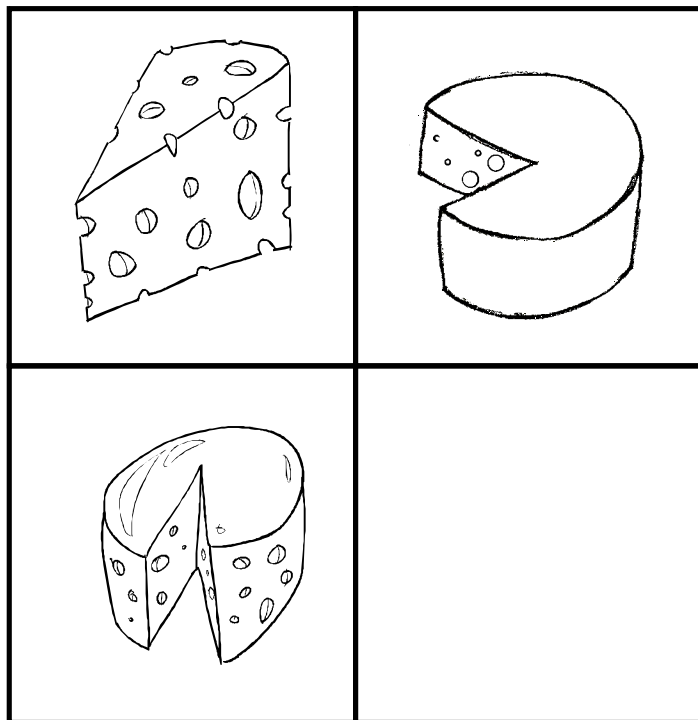
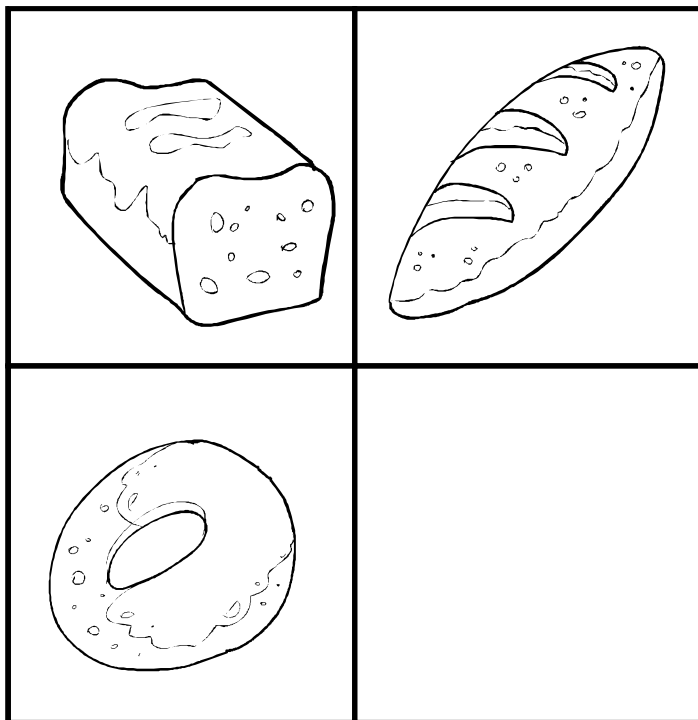
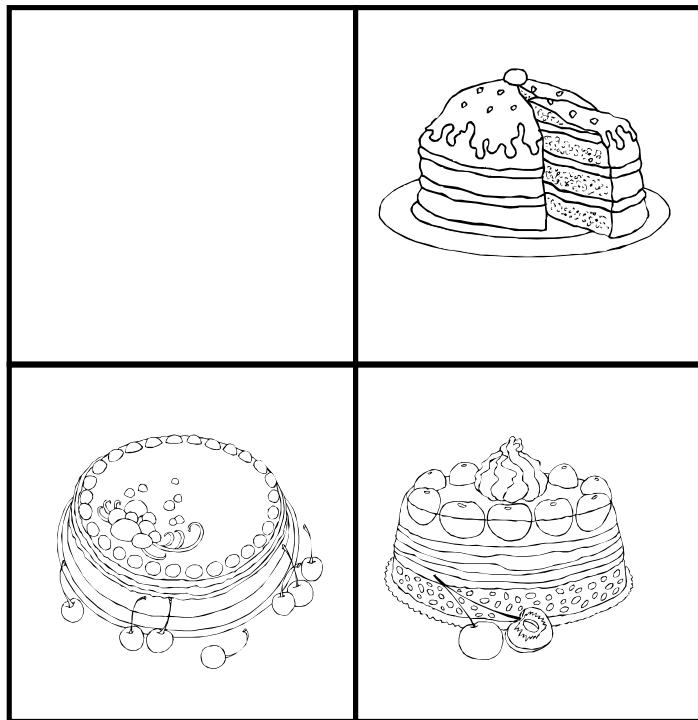
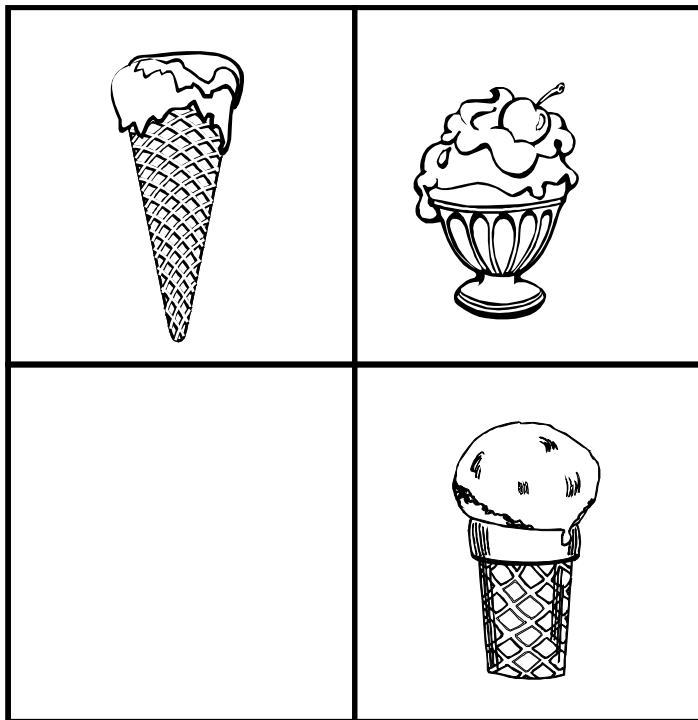
1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



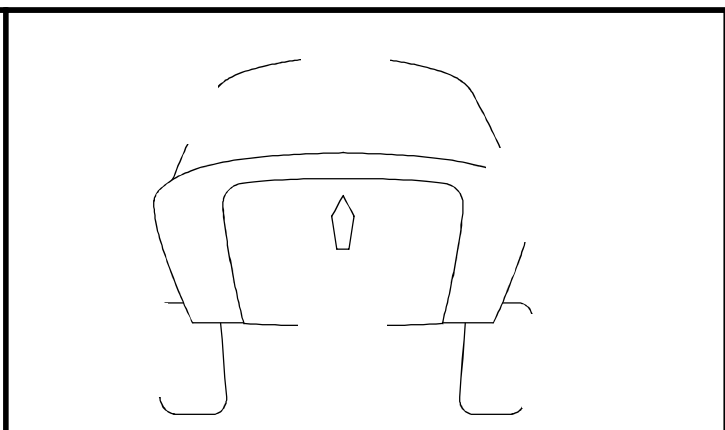
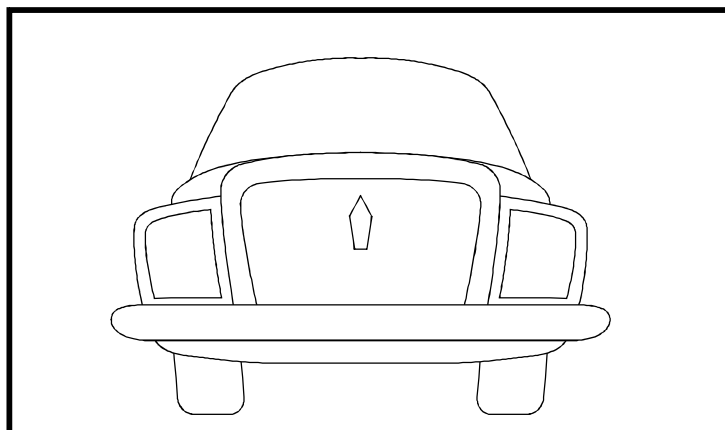
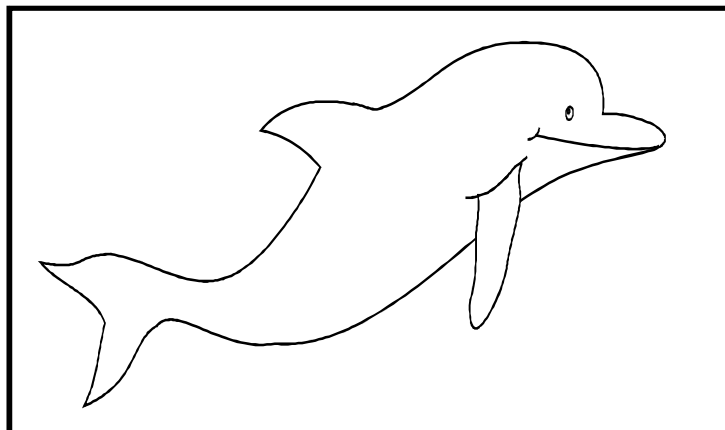
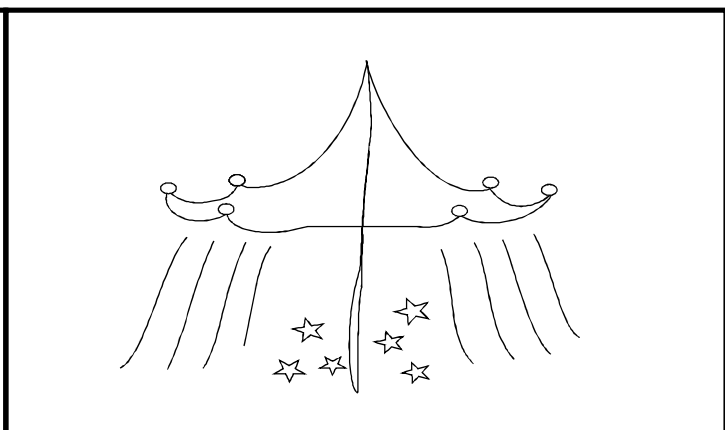
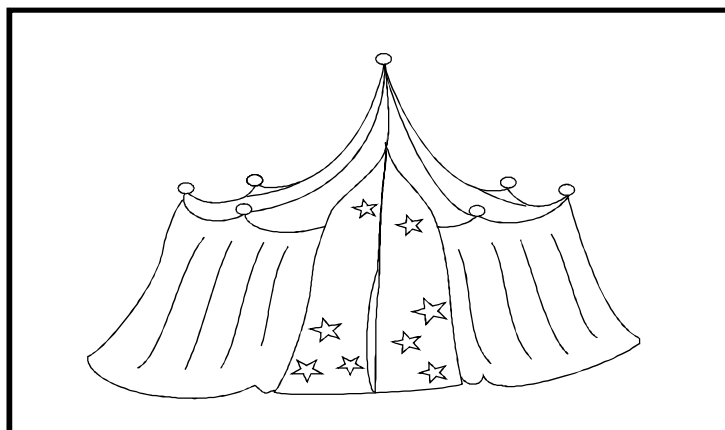
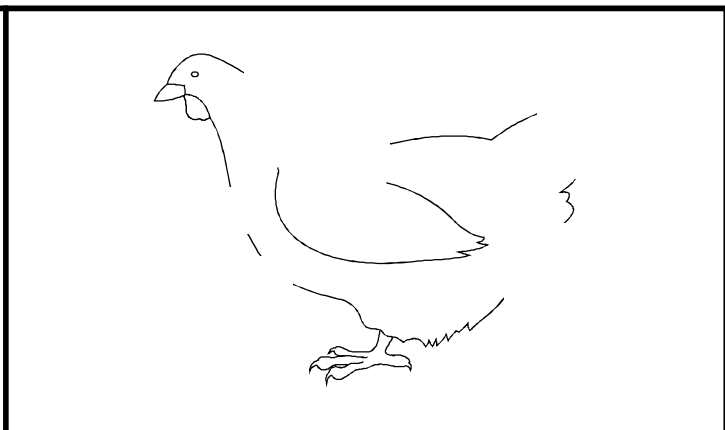
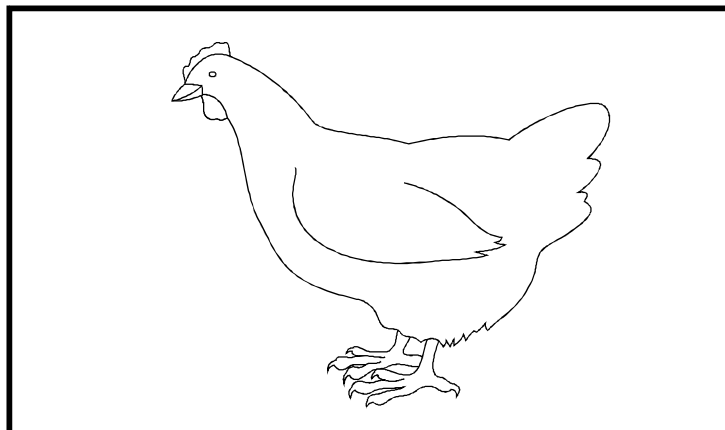
Подставь подходящие рисунки в пустые клеточки



Подставь подходящие рисунки в пустые клеточки



Нарисуй в соседней клеточке такой же рисунок, используя отдельные линии



1. Дыхательное упражнение "Ракета". Глубокий вдох через нос, руки медленно поднять через стороны вверх, ладони свести вместе, плотно прижав друг к другу, потянуться вверх, задержав дыхание. Медленный глубокий выдох со звуком А, руки в такт выдоху опускаются вниз через стороны. Выполняется 2—3 раза.
2. "Болтушка" — рот широко раскрыт, прямые руки подняты вверх. Одновременно с движениями широкого мягкого языка вперед-назад, и в такт с этими движениями, также вперед-назад двигаются мягкие, расслабленные кисти рук (локти не сгибать). Выполняется 5—7 секунд.
3. Чередование "Улыбки", "Трубочки", "Рупора", "Окна".
"Улыбка" — руки в это время разводятся в стороны, пальцы поочередно образуют с большим пальцем колечки.
"Трубочка" — пальцы обеих рук собираются в щепоти и соприкасаются на уровне груди. Выполняется 3—5 раз.
"Рупор" — зубы слегка разомкнуты, губы слегка вытянуты и округлены. Ладони в это время перед грудью сложены корабликом.
"Окно" — рот широко открыт (верхние и нижние зубы видны в "окне"), прямые руки подняты вверх над головой, пальцы с силой разведены.
4. "Болтушка"
5. "Щелканье" ("Цоканье") языком — прямые руки подняты верх над головой. По команде одновременно с цоканьем языком сжимаются и разжимаются сначала кулаки обеих рук одновременно, затем поочередно то правой, то левой руки. Выполняется 5—7 секунд.
6. "Болтушка"
7. Упражнение "Крокодил". Широко раскрывать и закрывать рот в сопровождении движений рук, имитирующих движения пасти крокодила: рот широко открыт — в младшем возрасте руки согнуты в локтях с плотно соединенными запястьями и разведенными кистями, одна вверх, другая вниз, пальцы при этом напряжены и разведены с силой, в старшем дошкольном возрасте руки вытянуты вперед. При закрывании рта кисти соединить, плотно сжав ладони и сведя вместе пальцы. Движения сопровождаются движениями глаз: пасть крокодила открыта - широко открыть глаза, пасть закрылась — глаза закрыть, голова при этом неподвижна. Выполняется 3—5 раз.
8. "Болтушка"
9. "Качели" — движение языка вверх-вниз. Кисти рук при этом также движутся вверх-вниз. В старшем дошкольном возрасте движения языка и рук сопровождаются синхронными движениями глаз (голова неподвижна).
10. "Болтушка"
11. "Часики" — в младшем возрасте руки согнуты в локтях перед грудью ладонями вперед, пальцы каждой руки плотно прижаты друг к другу (ладошка — "Дощечка"). В старшем дошкольном возрасте руки вытянуты вперед. Движение языка с одновременным движением кистей рук и глаз вправо-влево (голова при этом неподвижна). Выполняется в течение 5—7 секунд.
12. "Болтушка"
13. Упражнение "Змея". Руки согнуты в локтях, кисти охватывают параллельные плечевые суставы (правая кисть — правое плечо, левая кисть — левое плечо). Рот закрыт, язык лежит

свободно. Руки резко выбрасываются вперед, пальцы сжаты в щепоти, а язык, как змеиное жало, также выбрасывается вперед. Затем руки медленно сгибаются и возвращаются на плечи, язык — "жало" также медленно расслабляется и возвращается на место. Упражнение выполняется в старшем дошкольном возрасте 3—5 раз.

14. "Болтушка"

15. "Ножницы" — выполняется лежа на животе, ладони прижаты к полу. Выполняется 5—7 раз.

16. "Накажем непослушный язык" — покусывание кончика широкого языка, губы при этом растянуты в улыбке. Руки разведены в стороны, кулаки обеих рук сжимаются и разжимаются в такт движениям челюстей. Выполняется в течение 10 секунд.

Из упражнений, приведенных ниже, вы можете подобрать для своего ребенка более простые, с которых начнете заниматься.

***Ходят по двору подружки —
Две болтливые индюшки.***

Приоткрыть рот, положить язык на верхнюю губу, производить движения широким передним краем языка по верхней губе вперед и назад, стараясь не отрывать язык от губы, поглаживая её. Сначала производить медленные движения, затем ускорить темп и добавлять голос, пока не послышится: "бл – бл – бл".

***На нижней губке язычок
Расстелим, как половичок.***

Улыбнуться, приоткрыть рот, положить широкий передний край языка на нижнюю губу. Удерживать в таком положении на счёт от 1 до 5.

***Эй, дружок, Антошка!
Сыграй нам на гармошке!***

Улыбнуться, приоткрыть рот, приклеить язык к нёбу. Не опуская язык, открывать и закрывать рот. губы в положении улыбки. При повторении упражнения надо открывать рот всё шире все дольше удерживать язык в верхнем положении.

***Как волшебник, наш Николка —
Лопатку превратил в иголку.***

Улыбнуться, выложить широкий язык на нижнюю губу, затем сделать язык узким, а кончик языка — острым. Чередовать движения 6 раз.

***Поиграть тебе охота?
Загоняем мяч в ворота.***

Вытянуть губы трубочкой и длительно подуть на ватный шарик, который лежит на столе.

Воротами могут служить два кубика или коробка. Выполнить упражнение 6 – 8 раз.

***Потолок покрасил гномик,
Приглашает нас в свой домик.***

Улыбнуться, открыть рот, "погладить" кончиком языка твёрдое нёбо, совершая движения вперед и назад. Прodelать 10 раз, меняя направления.

***Шарик лопнул у Танюшки —
Плачет бедная девчушка.***

Предложить ребенку длительно произнести звук "ш". передний край языка находится за верхними зубами, губы округлены, выдыхаемая струя воздуха тёплая.

***Быстро по реке плывёт
И гудит наш пароход — "ыыыы"!***

Приоткрыть рот и длительно произносить звук "ыыыы" — имитация гудка парохода. Обратить внимание ребёнка, что широкий кончик языка прижат к нёбу и не двигается.

***С братом мы возьмём насос —
Будет праздник для колёс:***

***Подкачаем шины
Папиной машины.***

Предложить ребёнку длительно произнести звук "сссссс..." Обратить внимание, что при произнесении звука язык находится за нижними зубами, губы в улыбке, выдыхаемая струя холодная.

***Лопаткой яму я копаю,
Цветы иголкой вышиваю.***

Улыбнуться, выложить широкий язык на нижнюю губу, затем сделать язык узким, а

кончик языка — острым. Чередовать движения 6—8 раз.

**Ветер дул на одуванчик —
Разлетелся сарафанчик.**

Вытянуть губы вперёд трубочкой и длительно дуть на ватный шарик. Зафиксированный на ниточке. Выполнять упражнение 4—6 раз.

**Юля бублик быстро съела,
Земляничку захотела.**

Округлить губы как при произнесении звука "о". затем имитировать захват губами ягоды земляники.

**Мурка спинку выгибает,
Глазки щурит и зевает.**

Улыбнуться, приоткрыть рот. Прижав кончик языка к нижним зубам, выгнув при этом спинку языка.

**Киска сердится на Машу:
Хочет рыбку, а не кашу.**

Улыбнуться, приоткрыть рот. Прижать кончик языка к нижним зубам, при этом спинку языка поднимать и опускать. Выполнить упражнение 3—5 раз.

**Кашку манную мы ели
И добавки захотели.
Хобот вытянул слонёнок,
Плачет великан — ребёнок.**

Растянуть губы в улыбке. Произносить "ням — ням — ням" затем вытянуть губы вперёд, длительно произнести "уууууууууу" чередовать упражнение 4—6 раз.

**Сосёт апельсиновый сок
Из трубочки мамин сынок.**

Имитировать высасывание сока через тоненькую трубочку. Выполнять упражнение 10—15 сек.

**Тарелку вылизал щеночек,
Колбаски просит он кусочек.**

Вылизывать широким языком блюдо, намазанное вареньем. Выполнять упражнение 10—15 сек.

**Вот грибок на тонкой ножке —
Ты клади его в лукошко.**

Улыбнуться, показать зубы, приоткрыть рот и, прижав широкий язык всей плоскостью к

нёбу, широко открыть рот. Язык будет напомнить тонкую шляпку грибка, а растянутая подъязычная связка — ножку гриба. Удерживать язык в таком положении до 10 сек.

**Ловко кисточкой забор
Красят Петя и Егор.**

Улыбнуться, показать зубы, приоткрыть рот и кончиком языка "покрасить" верхние зубы, совершать движения языком сначала из стороны в сторону, потом снизу вверх.

**У щенка малютки
Уже большие зубки.**

**Как покажет их Трезорка,
Сразу в дом бежит Егорка**

Улыбнуться без напряжения, так, чтобы были видны передние верхние и нижние зубы. Чтобы показать ребенку, как надо это сделать, надо про себя произнести звук "и". удерживать в таком положении губы на счёт от 1 до 5.

**Широко разинув рот,
Зевает толстый бегемот.**

**А весёлая мартышка,
Губы сжав,
Читает книжку.**

Рот широко раскрыть. Вдох через рот: имитация зевоты. Затем плотно сжать губы. Чередовать упражнения.

**Смастерим мы дудочку,
Дудочку — погудочку.**

Вытянуть сомкнутые губы вперёд трубочкой. Удерживать в таком положении под счёт от 3 до 5.

**Собираем мы без спешки,
Словно белочка, орешки.**

Рот приоткрыть. Поочередно упираться языком в щеки, имитируя выдавливание шариков. Упражнение выполнять медленно, четко.

**Наливаем воду в бочку —
Надуваем сильно щёчки.**

Рот закрыт, губы плотно сжать, щёки надуть. "Полоскать" рот воздухом.

**Не нужны сейчас улыбки —
Делай ротик, как у рыбки.**

Губы сжаты, щёки втянуты. Упражнение выполнять медленно, чётко.

**Мы печём, печём блиночки
И для сына, и для дочки.**

Немного приоткрыть рот, спокойно положить язык на нижнюю губу и, пошлёпывая его губами, произносить звукосочетание "пя – пя – пя". Упражнение выполнять в течение 10—15 сек.

**Петя встал сегодня рано
И стучит по барабану.**

Улыбнуться, открыть рот, постучать кончиком языка за верхними зубами, при этом чётко произносить звук "д – д – д..." — сначала медленно, затем темп увеличить. Упражнение выполнить в течение 10—15 сек.

**На лошадках по дорожке
Скачут Аня и Серёжа.**

Улыбнуться, показать зубы, приоткрыть рот и, присасывая язык к нёбу, пощёлкать кончиком языка. Рот широко открывать (как

лошадка цокает копытами).

Тик – так, тик – так –

Ходят часики –

Вот так!

Рот широко раскрыть. Язык медленно горизонтально передвигать из стороны в сторону, тянуть язык к уголкам рта. Поочередно менять положение языка 4—6 раз.

На качелях мы качались

И друг другу улыбались.

Улыбнуться, показать зубы, приоткрыть рот, положить широкий язык за нижние зубы с внутренней стороны и удерживать в таком положении под счёт от 1 до 5, затем поднять широкий язык за верхние зубы и удерживать под счёт от 1 до 5. поочередно менять положение языка 4—5 раз.

Зарядка для язычка (возраст от 2,5—3 лет)

Попросите ребенка выполнить несколько простых упражнений языком.

Например, такие.

Провести кончиком языка по верхним и нижним зубам – «почистить зубы»;

Высунуть язык как можно дальше, если при этом сомкнуть губы, то получится трубочка из языка;

Зажать кончик языка между зубами и слегка покусать его;

Опереть кончик языка о верхние зубы и выгнуть язык дугой. Тоже самое сделать, оперев язык о нижние зубы.

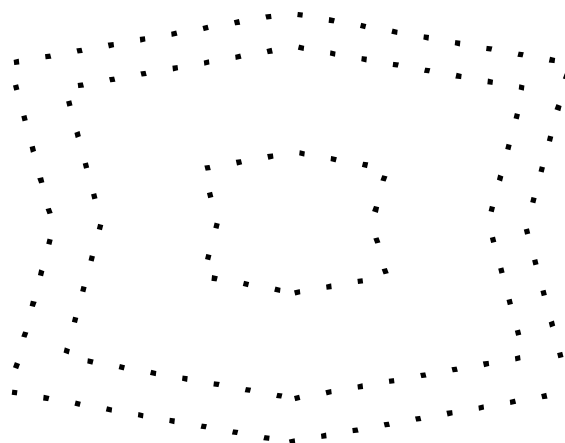
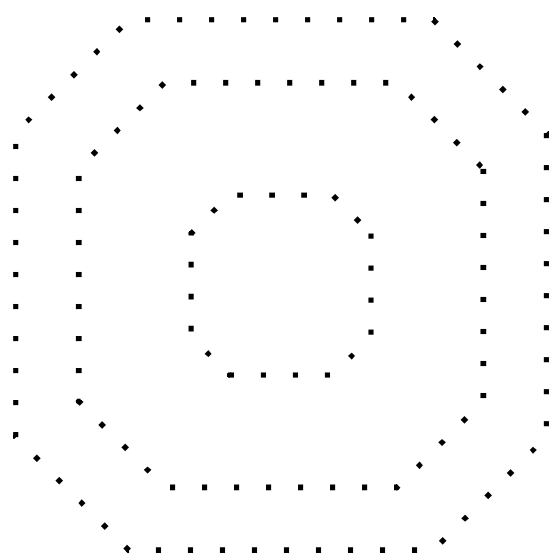
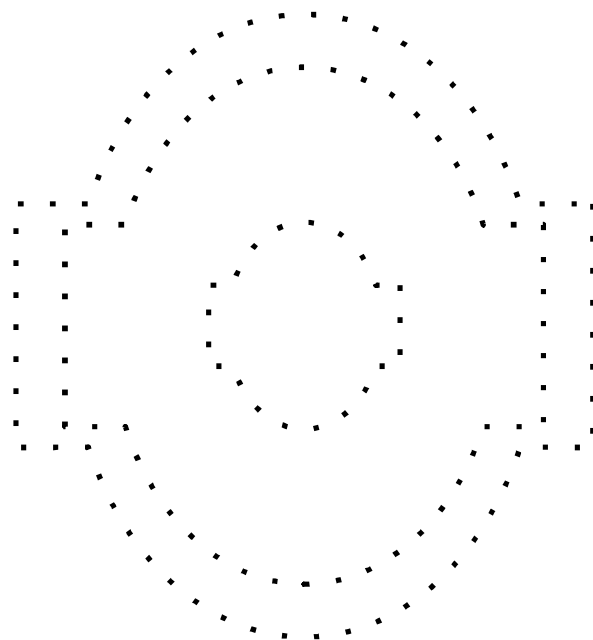
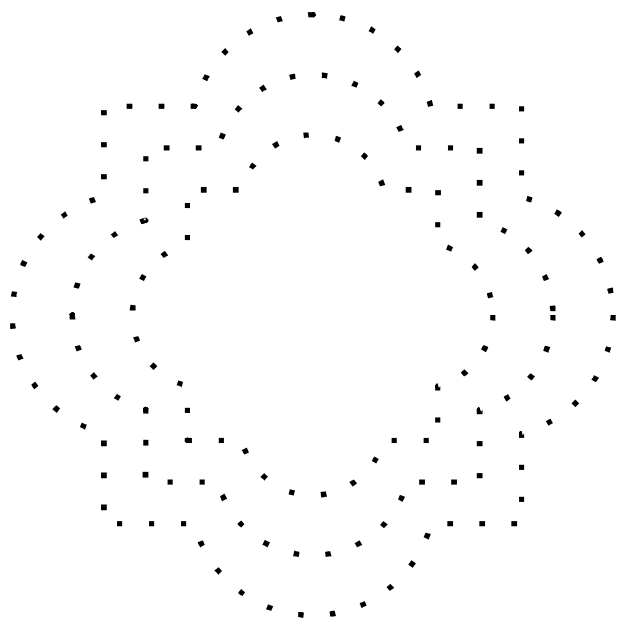
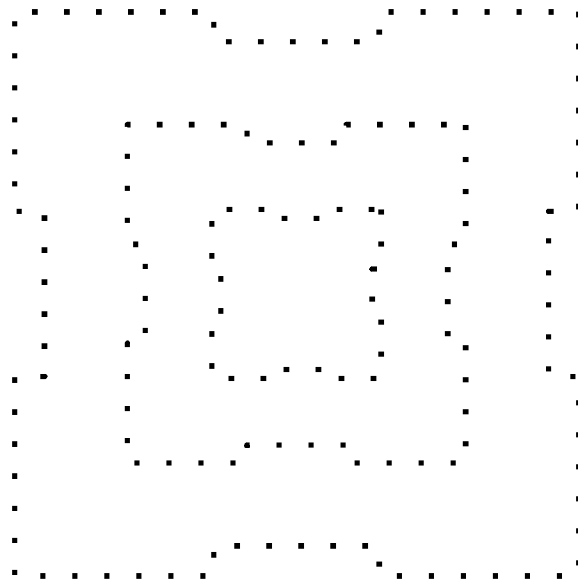
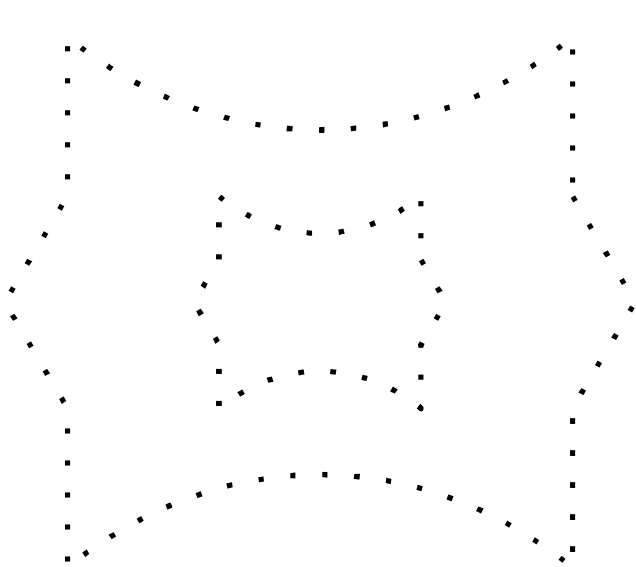
Делайте упражнения сами, а ребенок пусть пытается повторить. Попробуйте сочетать движения языка, движения рук и еще и глаз!

Например, можно достать кончиком языка верхние зубы и одновременно поднять кисти вверх (руки согнуты в локтях), а теперь переместить язык на нижние зубы и опустить кисти вниз. Или сожмите кулаки, закройте глаза и рот. Разожмите кулаки, откройте глаза и рот, высунув язык. Упражнение кажется сложным, но после некоторых попыток оно достаточно хорошо может получиться у вашего малыша.

Дети любят «корчить рожицы» у зеркала. Вполне возможно, что вскоре вы застанете ребенка за тем, что он самостоятельно делает зарядку для язычка перед зеркалом.

Замечания. Эти упражнения относятся к категории логопедических, но не являются специально подобранными, а приведены тут в качестве примера веселой и полезной игры с ребенком. Если вашему ребенку необходимы специальные упражнения для устранения какого-то недостатка в развитии речи, то обратитесь к логопеду.

Обведи картинки по пунктирной линии



УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ РАЗВИТИЯ СИЛЫ МЫШЦ КИСТИ

УПРАЖНЕНИЕ 1

Согнуть напряженные пальцы правой руки (подушечки пальцев не касаются ладони), а затем с силой развести врозь, держать от 5 до 10 счетов или секунд, затем кисть расслабить. То же левой рукой. Повторить упражнение 3—4 раза.



УПРАЖНЕНИЕ 2

Выпрямить пальцы. Попеременно сгибать и разгибать две первые фаланги пальцев. Упражнение выполнять сначала ведущей рукой, затем другой и в конце выполнять движения одновременно двумя руками. Закончить упражнение легкими поглаживающими движениями от кончиков пальцев до локтя.



УПРАЖНЕНИЕ 3

Развести прямые пальцы и последовательно, начиная с мизинца (веерообразным движением), сгибать пальцы в кулак. Затем то же самое, но начиная с большого пальца.

М.у. — упражнение выполнять сначала, помогая второй рукой, затем с силой без помощи и одновременно двумя руками. Расслабить кисти и потрясти ими, а затем сделать несколько поглаживающих движений.



УПРАЖНЕНИЕ 4

Пальцы в кулак. С силой разгибать и сгибать отдельно каждый палец. Следить за тем, чтобы другие пальцы остались собранными в кулак.

Упражнение выполняется последовательно то на одной руке, то на другой одним пальцем, а затем другим. В конце упражнения массаж каждого пальца по 3—4 движения от ногтя к основанию пальца.



УПРАЖНЕНИЕ 5

Положить кисти на стол и поочередно поднимать по одному пальцу на обеих руках, другие лежат неподвижно.

М.у. — упражнение выполнять с экспозицией каждого пальца до 2 с, напрягая поднятый палец. Закончить упражнение легким потряхиванием кистей, опустив их вниз.



УПРАЖНЕНИЕ 6

Поставить полусогнутые пальцы на стол (ладони не касаются стола). 1 — оторвать согнутый палец от стола; 2 — выпрямить его; 3 — согнуть; 4 — и.п.

М. у. — упражнение выполнять одновременно двумя руками каждым пальцем в отдельности. Закончить упражнение легким потряхиванием кистей, опустив их вниз.



УПРАЖНЕНИЕ 7

Прижать пальцы кистей друг к другу так, чтобы ладони не соприкасались. Делать пружинящие движения пальцами, не отрывая их друг от друга.

М.у. — сначала пальцы держать вместе, затем постепенно разводить врозь пошире. Закончить упражнение поглаживанием пальцев от ногтя до их основания и легким потряхиванием.



УПРАЖНЕНИЕ 8

И.п. — кисти в кулак. 1—2 — напряженные разгибания с разведением пальцев врозь правой руки; 3—4 — то же левой; 5—6 — одновременно двумя руками; 7—8 — расслабить кисть с легким потряхиванием.

Вариант: на каждый счет одновременные или поочередные сгибания и разгибания кисти.

М.у. — после выполнения упражнения расслабленные предплечья и кисти положить на стол. Дыхание равномерное, сохранять позу правильной осанки.



УПРАЖНЕНИЕ 9

И.п. — правую руку вперед, ладонью кверху, на ладони резиновый мяч.

Сжимание пальцами резинового малого мяча (кистевое динамометра, резинового кольца, каучукового или теннисного мяча).

М.у. — упражнение выполнять одной рукой, а затем другой, постепенно увеличивая количество сжиманий мяча. Поднять руки вверх и потрясти расслабленными руками.



УПРАЖНЕНИЕ 10

И.п. — сидя, руки перед грудью, ладони книзу, пальцы сцеплены. С напряженными пальцами соединить ладони вместе, а затем с сопротивлением выполнить исходное положение.

М.у. — расслабленные руки положить на стол и попеременно погладить их от пальцев к локтю.



УПРАЖНЕНИЕ 11

И.п. — сидя за столом, руки перед грудью, согнутые пальцы одной руки сцеплены с согнутыми пальцами другой руки, правая сверху. 1—4 — “растягивание” рук в стороны; 5—7 — опустить и расслабить руки; 8 — и.п. То же, но левая сверху.

М.у. — сохранять позу правильной осанки, локти удерживать на высоте плеча, дыхание равномерное. После выполнения расслабленные руки положить на стол на 5—10 с.



УПРАЖНЕНИЕ 12

И.п. — подушечки пальцев руки соединены вместе, на пальцы одето резиновое кольцо. Растягивая кольцо, нужно стараться развести пальцы врозь. То же другой рукой.

Можно составить варианты выполнения упражнения.

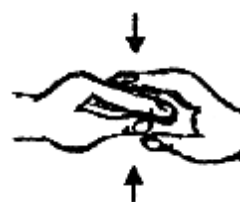
М.у. — вместо резинового кольца можно использовать несколько слоев (2—3) обычной бельевой резинки. В конце упражнения легкий массаж каждого пальца.



УПРАЖНЕНИЕ 13

И.п. — сидя за столом, руки перед грудью, соединить вместе подушечки пальцев правой руки, а пальцами левой прижать их. Силой, преодолевая сопротивление, раскрыть пальцы правой руки. Затем поменять положение рук.

М.у. — локти удерживать на высоте плеч, голову не опускать, плечи развернуть, дышать равномерно. В конце упражнения расслабленные руки положить на стол.



УПРАЖНЕНИЕ 14

И.п. — ладонь правой руки на столе, под пальцами подушечка.левой рукой отводить поочередно каждый палец кверху, резко его опускать, образуя при этом щелчок. Затем сменить положение рук.

Можно самим составить варианты упражнения.

М.у. — в конце упражнения сделать массаж кисти, надавливая ребром правой ладони на тыльную сторону кисти левой руки и наоборот.



УПРАЖНЕНИЕ 15

И.п. — сидя, локти на столе, кисти сцеплены в замок перед собой. Правой рукой надавливать на левую, которая оказывает сопротивление. И наоборот.

М.у. — сохранять позу правильной осанки, дыхание не задерживать, в конце упражнения расслабить кисти и слегка потрясти ими.



УПРАЖНЕНИЕ 16

И.п. — дистальные фаланги указательного и среднего пальцев правой руки обхватить всеми пальцами левой руки. Развести врозь пальцы правой руки, левая кисть оказывает небольшое сопротивление. И наоборот, левой рукой соединять пальцы, а пальцы правой руки оказывают сопротивление. То же, но исходное положение рук поменять.

М.у. — в конце упражнения — расслабленные кисти на столе 5—10 с.



УПРАЖНЕНИЕ 17

И.п. — правая кисть в кулак, левая — пальцы врозь. 1 — силой развести пальцы врозь правой кисти и сжать в кулак левой; 2—3 — держать; 4 — и.п.

М.у. — после нескольких повторений расслабить кисти и встряхнуть ими, опустив руки вниз.



УПРАЖНЕНИЕ 18

И.п. — левая кисть вертикально, локоть опирается о стол. Внешней стороной дистальной фаланги указательного пальца правой руки с силой надавливать на какой-либо палец левой руки. Левая рука оказывает сопротивление. Затем надавливание производить средним, безымянным и мизинцем на разные пальцы и разные фаланги левой руки. То же, но надавливать пальцами левой руки, а правая оказывает сопротивление.



М.у. — во время выполнения сохранять позу правильной осанки, дышать равномерно, голову не опускать. После упражнения круговыми движениями растереть кисти рук.

УПРАЖНЕНИЕ 19

И.п. — указательным пальцем правой руки зацепиться за большой палец левой руки. Правая рука оттягивает большой палец, а левая — оказывает сопротивление. То же со сменой положения рук. То же, но средним пальцем и т.д.



М.у. — постепенно время выполнения упражнения и количество раз увеличивать, дыхание не задерживать, голову не опускать. Упражнение можно выполнять сидя и стоя.

УПРАЖНЕНИЕ 20

И.п. — локти на столе, четырьмя пальцами правой руки зацепиться за большой палец левой руки. Правая рука оттягивает большой палец, а левая — оказывает сопротивление. То же, со сменой положения рук.



М.у. — дыхание не задерживать, голову не опускать. Упражнение можно выполнять сидя и стоя.

УПРАЖНЕНИЕ 21

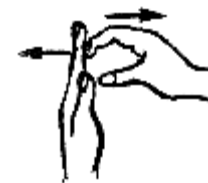
И.п. — кисти на уровне груди, правая кисть в кулак пальцами к себе, левая ладонь на правом кулаке сверху (на четырех пальцах).левой рукой надавливать на кулак правой, правая рука оказывает сопротивление. То же со сменой положения рук.



М.у. — дыхание не задерживать, голову не опускать, живот подтянут. После выполнения упражнения расслабить руки и положить на стол на 5—10 с.

УПРАЖНЕНИЕ 22

И.п. — левая кисть вертикально, локоть опирается о стол. Правой рукой четырьмя пальцами (внешней стороной дистальных фаланг) надавливать на средние фаланги левой руки. Левая рука оказывает сопротивление. То же со сменой положения рук. Время экспозиции надавливания постепенно увеличивать.



М.у. — после выполнения упражнения положить руки на стол и расслабить кисти.

УПРАЖНЕНИЕ 23

И.п. — предплечье левой руки на столе пальцами вперед и ладонью кверху, кисть приподнята и полусогнута (большой и указательный палец образуют кольцо); левая кисть — ладонью на пальцах правой руки. Правая рука надавливает сверху, а левая оказывает сопротивление. То же, со сменой положения рук.



М.у. — сохранять позу правильной осанки, голова приподнята, дыхание равномерное. После выполнения силовых напряжений расслабить кисти.

УПРАЖНЕНИЕ 24

И.п. — предплечье правой руки на столе, кисть, ладонью книзу, сжата в кулак и слегка приподнята.левой кистью стараться прижать правую кисть к столу, правая кисть оказывает сопротивление. То же со сменой положения рук.



М.у. — сидя за столом, сохранять позу правильной осанки, дыхание не задерживать. После выполнения силовых напряжений расслабить кисти.

УПРАЖНЕНИЕ 25

И.п. — предплечья на столе, кисти соединены в замок и приподняты над столом. Одновременно надавливать соединенными кистями друг на друга и поворачивать кисти к себе и от себя.



М.у. — сидя за столом сохранять позу правильной осанки, дыхание не задерживать. После выполнения силовых напряжений расслабить кисти.

УПРАЖНЕНИЕ 26

И.п. — локти на столе, левая рука повернута ладонью к себе, а правая — от себя. 1 — подушечки всех пальцев левой руки мягко (без напряжения) соединить, а напряженные пальцы правой развести и согнуть; 2 — и.п. со сменой положения рук; 3—4 — то же, но сгибаем напряженные пальцы левой руки.



М.у. — сохранять позу правильной осанки, усвоив упражнение медленно, постепенно увеличивать темп выполнения (для координации), а для развития силы — увеличивать время экспозиции на 1—3-й счеты.

УПРАЖНЕНИЕ 27

И.п. — сидя, локти на столе, руки повернуть тыльной стороной ладони к себе. Поочередно силой сгибать по 5 раз каждый палец на обеих руках одновременно. Затем то же, но кисти повернуть внутрь, ладонями к себе. Для развития координации сгибать тот палец, который назовет учитель, положить руки на стол и расслабить кисти.



УПРАЖНЕНИЕ 28

И.п. — указательный палец согнут только в дистальной фаланге, четыре пальца левой руки с тыльной стороны помогают удерживать кисть и указательный палец в вертикальном и прямом положении, большой палец левой руки с силой упирается в среднюю фалангу указательного пальца правой

руки. С силой надавливать на фалангу правой руки, правая рука оказывает сопротивление. То же, но на другой палец. То же, но на другой руке.

М.у. — надавливания ритмичные, мягкие, способствующие не только развитию силы пальцев, но и их подвижности.



УПРАЖНЕНИЕ 29

И.п. — правая рука в кулак, большой палец выпрямлен; левой кистью обхватить сжатые в кулак пальцы, а указательный палец левой руки на указательном пальце правой. Указательным пальцем надавливать на указательный палец (в различных частях пальца) правой руки, а правая рука оказывает сопротивление. То же с другими пальцами. То же на другой руке.

М.у. — закончить упражнение расслабляющим массажем.



УПРАЖНЕНИЕ 30

И.п. — сидя за столом, локти на столе, пальцы сцеплены в замок (пальцы переплетены, ладони сжаты). Сдавливание ладоней, повороты, наклоны вправо-влево,

разжимание пальцев, не расцепляя замка — “солнечные лучи”.

М.у. — закончить упражнение расслабляющим массажем.



УПРАЖНЕНИЕ 31

И.п. — кисти в кулаки на уровне груди, пальцами к себе. Поворачивая кисти ладонями внутрь, соединить подушечки полусогнутых пальцев и несколько раз с силой прижать друг к другу. Обратным движением вернуться в и.п.

М.у. — после нескольких повторений кисти расслабить, опустить вниз и потрясти.

