

## Если пальчики устали.

Напряженные мышцы «непослушны», плохо управляемы. Чтобы появилась возможность свободно и точно управлять ими, необходимо расслабить мышцы, снять с них напряжение. Дети могут почувствовать расслабление мышц только тогда, когда им сначала предлагают сильно сжать кулачки и подержать их в этом состоянии, а затем разжать (расслабить) и почувствовать это состояние.

### *Упражнения на расслабление пальцев.*

Кошка мышку цап!  
Поддержала, поддержала.  
Отпустила.  
Мышка побежала,  
Хвостиком махала -  
До свиданья сказала.

Пальчик о пальчик тихо бьем, (2 раза)  
А потом в ладоши громко бьем,  
Хлопаем в ладоши - бом. (3 раза)

Руки на коленях, кулачки сжаты,  
Крепко напряжены, пальчики прижаты.  
Пальчики сильней сжимаем.  
Отпускаем, разжимаем.  
Знайте, девочки и мальчики,  
Отдыхают ваши пальчики.

"Олени".

Подними над головой скрещенные руки с широко расставленными пальцами ("рога"). Напряги руки, с силой раздвинь пальцы. Затем урони руки на колени, расслабься.

Посмотрите: мы - олени!  
Рвется ветер нам навстречу!  
Ветер стих.  
Расправим плечи,  
Руки снова на колени.  
А теперь - немного лени.

### "Штанга".

Встань. Представь, что поднимаешь тяжелую штангу. Наклонись, "возьми" ее. Сожми кулаки. Медленно поднимай руки. Они напряжены. Тяжело! Подержи штангу. Бросай ее.

Мы готовимся к рекорду,  
Будем заниматься спортом.  
Штангу с пола поднимаем...  
Крепко держим... и бросаем!  
Наши мышцы не устали -  
И еще послушней стали!

### "Звонок".

Руки полусогнуты, опора на локти. Встряхивай по очереди кисти рук.

### Поглаживание.

Разгладь лист бумаги ладонью правой руки, придерживая его левой рукой, и наоборот.

### Постукивание.

Постучи по столу расслабленной кистью правой, а потом левой руки.