МДОУ «ДЕТСКИЙ САД №13»



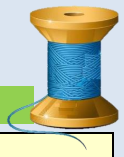
Консультация для родителей

УПРАЖНЕНИЯ С КАТУШКОЙ ИЗ-ПОД НИТОК

Подготовила воспитатель: Лапшенкова Л. Е.



подготовила и провела Лапшенкова Л.Е.



ПЕРЕВЕРТЫШИ Исходное положение: Катушка стоит на столе. Надо удерживать ее между указательным и средним пальцами одной руки. Содержание упражнения: Приподнять катушку над столом, повернуть кисть руки ладонью вверх и поставить катушку на стол противоположной стороной.	**КРУГИ** Исходное положение: Катушка в горизонтальном положении лежит на столе. Надо удерживать ее за среднюю часть перекладины кончиками указательного и среднего пальцев одной руки. Содержание упражнения: Повернуть катушку на столе кончиками пальцев по часовой стрелке, а затем обратно так, чтобы она описала круг.
ШТАНГА Исходное положение: Ладонь с разведенными в стороны пальцами лежит на столе. Между средним и указательным пальцами одной руки зажата катушка. Содержание упражнения: Поднять катушку усилием мышц над столом как можно выше, как штангу. Большой, безымянный пальцы и мизинец плотно прижать к поверхности стола.	**ПОДЪЕМНЫЙ КРАН** Исходное положение: Катушка лежит на столе. Средним и указательным пальцами одной руки захватить катушку по центру перекладины так, чтобы указательный палец был внизу, под катушкой, а средний — на ее перекладине. Содержание упражнения: Поднять катушку усилием мышц над столом как можно выше, не меняя положения пальцев. Большой, безымянный пальцы и мизинец соединить в щепоть.
ПРИЖМИ К ЛАДОШКЕ Исходное положение: Катушка удерживается за внешние стороны дисков в горизонтальном положении между большим пальцем и мизинцем. Три остальных пальца находятся над катушкой в свободном положении. Содержание упражнения: По команде взрослого прижать катушку к ладони. Затем, тоже по команде, выдвинуть ее вперед как можно дальше.	**ИДИ СЮДА** Исходное положение: Ладонь опирается ребром на поверхность стола. Катушка удерживается за диски средним и указательным пальцами одной руки. Большой, безымянный пальцы и мизинец соединить в щепоть. Приподнять кисть над столом. Содержание упражнения: По команде взрослого отвести пальцы с катушкой вправо как можно дальше, затем влево, словно помахивая, подзывая кого-то.
ПОЛЕТ В СТОРОНУ (Вариант А) Исходное положение: Катушка стоит на столе. Справа от нее кисть руки ребенка пальцами вперед ладонью вниз. Большой палец — около катушки. Содержание упражнения: Опираясь на большой палец и прилагая	**ПОЛЕТ В СТОРОНУ** (Вариант Б) Исходное положение: Катушка стоит на столе около мизинца. Большой палец спрятан под четырьмя остальными, которые вытянуты вперед. Содержание упражнения: Опираясь на большой палец и прилагая мышечное

подготовила и провела Лапшенкова Л.Е.



мышечное усилие, совершить «полет» остальными четырьмя сближенными пальцами над катушкой как можно дальше влево, после чего вернуться в исходное положение.	усилие, совершить «полет» остальными четырьмя сближенными пальцами над катушкой как можно дальше вправо, после чего вернуться в исходное положение.
ВЫДЕРНИ МОРКОВКУ Исходное положение: Катушка стоит на столе. Содержание упражнения: По команде взрослого ребенок захватывает верхний конец катушки всеми пальцами и поднимает ее вверх, словно выдергивает морковку из земли. После этого ставит катушку в исходное положение и растопыривает пальцы без напряжения.	**СИЛАЧИ** Исходное положение: Катушка находится между средним и указательным пальцами одной руки, ладонь обращена к столу. Содержание упражнения: Вариант А По команде взрослого поднять катушку с силой как можно выше, опираясь на большой палец, мизинец и запястье руки. Вариант Б Не меняя позы, катушку двигать влево и вправо теми же пальцами, совершая движения в каждую сторону до упора.
ЩЕЛЧКИ Исходное положение: Одной рукой на столе устроить преграду на расстоянии 20-25 см от груди. У края стола катушку положить. Содержание упражнения: По команде взрослого с силой сделать щелчок пальцами (большим и указательным) по катушке так, чтобы она докатилась до преграды, после чего возвратить катушку в исходное положение. Щелчки сделать всеми пальцами по очереди.	**ЗМЕЙКА** Исходное положение: Ребенок удерживает катушку одной рукой за диск перед собой в горизонтальном положении. Содержание упражнения: Сначала указательным пальцем, а затем средним сделать круговые движения по поверхности перекладины катушки, подражая движениям змеи.
ЛЕСЕНКА Исходное положение: Катушка лежит на столе. Содержание упражнения: Удерживая катушку с боков за торцы подушечками указательных пальцев, поднять катушку над столом, а затем опустить в исходное положение. Продолжить поднимать катушку другими пальцами рук одновременно. Запястье опирается на стол. Движения пальцев напоминают подъем по лесенке.	**КОЛЕЧКИ** Исходное положение: Ребенок удерживает перед собой катушку за внешние стороны дисков в горизонтальном положении подушечками указательных пальцев, которые как бы проникают в отверстие катушки для устойчивости позы. Содержание упражнения: Большими пальцами, соединив их с указательными, сделать колечки. На этом взрослый и фиксирует внимание ребенка. По команде разжать колечки, отводя на себя кончики больших пальцев до упора, распрямив и

подготовила и провела Лапшенкова Л.Е.



	указательные пальцы. Катушка слегка выдвигается вперед.
ЛОВКИЕ РУКИ Исходное положение: Ребенок удерживает катушку перед собой за внешние стороны дисков в горизонтальном положении подушечками указательных пальцев, которые как бы «проникают» в отверстие катушки для устойчивости позы. Содержание упражнения: Перехватить катушку кончиками больших пальцев и удержать ее, вытянув указательные пальцы вперед, а их кончики соединить. Затем перехватить катушку кончиками указательных пальцев, большие пальцы отвести на себя, приближая их к груди, и соединить кончики.	**ЗАВЕДИ МОТОР** Исходное положение: Ребенок удерживает катушку перед собой за внешние стороны дисков в горизонтальном положении подушечками указательных и средних пальцев обеих рук. Кисти рук приближены друг к другу. Содержание упражнения: Вращаем катушку вперед пальцами, словно заводим мотор.
РАЗ, ДВА Исходное положение: Ребенок удерживает катушку перед собой за внешние стороны дисков в горизонтальном положении подушечками больших пальцев. Ладони сжаты в кулачки и приближены вплотную друг к другу. Содержание упражнения: Под счет взрослого раз-два поднимать и опускать катушку большими пальцами, не выпуская ее.	**НЕ ОТДАМ!** Исходное положение: Катушка стоит на столе. Захватить катушку за перекладину средним и указательным пальцами одной руки, ладонь которой обращена вверх, а кисть руки опирается на стол, пальцы вытянуты. Содержание упражнения: Сжать пальцы в кулак вместе с катушкой, словно не желая никому ее отдавать. Разжать, возвращая катушку в исходное положение.
ВСТРЕЧА Исходное положение: Катушка стоит на столе. Содержание упражнения: Подушечкой большого пальца нажимать на отверстие в катушке, после чего всякий раз с силой отводить палец в сторону. В процессе выполнения ребенком упражнения катушка отрывается от стола, «идя навстречу» большому пальцу.	**МЕЛЬНИЦА** Исходное положение: Ребенок удерживает катушку перед собой за внешние стороны дисков в горизонтальном положении подушечками больших пальцев. Содержание упражнения: Удерживая катушку, совершать вращательные движения всеми остальными пальцами вокруг друг друга.

подготовила и провела Лапшенкова Л.Е.