

## Стандартная разминка

### 1. Массаж

«Добываем огонь» - с маленькой палочкой, карандашом

Добывали мы огонь,  
Взяли палочку в ладонь.  
Сильно палочку покрутим -  
И огонь себе добудем.

«Зайка-пекарь» - с мячиком

Месит, месит зайчик тесто  
Есть в печи горячей место!  
Испечёт он колобок,  
Колобок – румяный бок.  
Вместе будем тесто мять,  
Будем зайке помогать.

«Блины»

Ой, лады! Ой, лады! *(Дети хлопают сверху по левой,)*  
Мы блинов напекли! *(а затем по правой руке.)*  
Первый дадим зайке, *(Массируют большой палец.)*  
Зайке-попрыгайке.  
А второй лисичке, *(Массируют указательный палец.)*  
Рыженькой сестричке.  
Третий дадим мишке, *(Массируют средний палец.)*  
Бурому братишке.  
Блин четвёртый - котику, *(Массируют указательный палец.)*  
Котику с усами,  
Пятый блин поджарим *(Массируют мизинец.)*  
И съедим мы сами!

«Мельница» - сцепить пальцы рук и большими пальцами изобразить мельницу.

Закружилась мельница,  
Быстро мука мелется.

### 2. Расслабление мышц, суставов, связок кистей

В поле дерево стоит,  
Ветер ветки шевелит. *(Покачивать руками из стороны в сторону.)*  
Дует ветер нам в лицо,  
Закачалось деревцо! *(Покачивать руками вниз—вверх, не сгибая пальцы.)*

**Птички-невелички**

Маленькие птички,  
Птички-невелички,  
По лесу летают,  
Песни распевают. *(машем руками, как крылышками)*  
Буйный ветер налетел, *(руки вверх, раскачиваемся из стороны в сторону)*  
Птичек унести хотел.  
Птички спрятались в дупло *(приседаем на корточки, закрываем голову руками)*  
Там уютно и тепло

### 3. Растяжение мышечно-связочного аппарата кистей

**Медузы**

*(Дети соединяют ладони, раздвигают пальцы)*

Две огромные медузы

Прилепились пузом к пузу.

*(После чего отрывают ладони друг от друга, выгибая пальцы, при этом пальцы левой руки прижаты к пальцам правой)*

Выгнем щупальца сильнее-

Вот как гнуться мы умеем!

#### **«Замок»**

На двери висит замок.

Кто его открыть бы смог? Пальчики крепко соединяются в замочек.

Потянули... *На разрывая пальцы, руки тянутся в противоположные стороны.*

Покрутили... *Крутим замочек, выполняя кистями рук волнообразные движения.*

Постучали... *Не разрывая пальчики, стучим основаниями ладошек друг по дружке.*

И открыли! *Расцепляем «замочек» и весело шевелим всеми пальцами, растопырив их в разные стороны.*

### **4. Тонизация мышц кистей**

#### **Шарик**

Надуваем быстро шарик. *(Сначала пальцы сложены в замочек. Начинаем их медленно разводить)*

Он становится большой. *(Кончики пальцев обеих рук соприкасаются друг с другом - шарик надут)*

Вдруг шар лопнул, воздух вышел - *(Соприкасаем ладошки друг с другом полностью)*

Стал он тонкий и худой! *(Смыкаем вместе пальчики)*

#### **Салат**

Мы морковку чистим- чистим *(Энергично проводят кулачком правой руки по ладони левой).*

Мы морковку трём-трём, *(Прижимают кулачки к груди и делают ими резкие движения вперед-назад).*

Сахарком её посыплем *(«Посыпают сахарком», мелко перебирая пальчиками).*

И сметанкою польём. *(Кулачком делают движения сверху вниз, как бы поливая).*

Вот какой у нас салат, *(Протягивают ладони вперед).*

Витаминами богат! *(Поглаживают ладошкой живот)*

### **5. Стабилизация состояния кистей**

#### **Фонарики**

Мы фонарики зажжем,

А потом гулять пойдём!

Вот фонарики сияют,

Нам дорогу освещают!