***Практикум***

 **Упражнения:**

**1. Большой палец соединяется с каждым (4 раза)**

Снегирь, и сорока, и клест, и синицы -

Зимуют у нас эти чудные птицы.

А чтоб они жили по-прежнему с нами,

Мы будем кормить их, конечно же, сами.

**2. Сжимать эспандер**

Сжать кольцо поможет нам

Сила с волей пополам,

Станут пальчики сильнее,

А головушка умнее.

**3. Катать массажный мяч между ладонями**

Гладила мама-ежиха ежат:

Что за пригожие детки лежат,

Спинку поглажу, животик потру,

Нравится очень это ежу.

К каждой иголочке я прикоснусь

И мне неважно, что я уколюсь

**4. Катать грецкий орех**

Я катаю свой орех,

Чтобы был круглее всех.

Крепко в кулачок зажми,

Да смотри, не урони.

В другую руку передай,

Сжимать снова начинай.

Ладошкам надо отдохнуть,

Орех в коробочку вернуть.

**5. Сухой бассейн для рук** способствует нормализации мышечного тонуса, стимуляции тактильных ощущений, увеличению объема и амплитуды движений пальцев рук, формирование произвольных движений пальцев рук.

В этой баночке не соль,

А разноцветная фасоль.

На дне – игрушки для затей,

Мы их достанем поскорей.

Дружно пальчики сгибаем,

Крепко кулачки сжимаем.

1, 2, 3, 4, 5 –

Начинаем разгибать.

**6. Кинезиологические упражнения**

Кинезиология – это наука о мышцах и выполняемых ими движениях. Кинезиологические упражнения, иначе называемые «гимнастикой мозга», направлены на развитие межполушарного взаимодействия, повышают стрессо устойчивость, улучшают мыслительную деятельность.

Мы играли в ладушки,

Жарили оладушки (одновременно поворачиваем ладони: одну вверх,

 другую вниз)

Так пожарим, повернем

И опять играть начнем.

Вот ладонь, а вот кулак (левая рука - ладонь, правая - кулак)

Все быстрее делай так.

Лягушка хочет в пруд (кулак, ребро, ладонь)

Лягушке скучно тут (кулак, ребро, ладонь)