ГІМНАСТЫКА ДЛЯ ПАЛЬЧЫКАЎ

Многія фізкультхвілінкі для пачатковай школы накіраваны на расслабленне цягліц рукі. Гэта звязана з тым, што дзеці толькі вучацца пісаць і моцна ціснуць на ручку. Каб пазбегнуць гэтага, настаўнік можа выкарыстоўваць наступныя практыкаванні:

* "Кветка". Дзеці злучаюць далонькі, малюючы бутон. Вельмі павольна ён раскрываецца, ручкі разводзяцца. Ветрык дзьме на пальчыкі-пялёсткі, яны варушацца. Затым надыходзіць ноч, і кветка зачыняецца.
* "Рахунак". Дзеткі заціскаюць рукі ў кулакі. Настаўнік называе лікі ад 0 да 10, дзеці павінны выцягнуць наперад столькі ж пальцаў.

Акрамя гэтага, можна расціскаць і сціскаць кулакі, рабіць масаж пальцаў, злучаць іх адзін з адным па чарзе. Часта выкарыстоўваецца вершаванае суправаджэнне. Напрыклад, такое:

Пальчык з пальчыкам сябравалі,

І гуляць ўдваіх хадзілі.

(Дзеці заціскаюць і расціскаць кулакі).

Сярэднія пайшлі гуляць,

(Рукі заціснуты ў кулак, руху па стале здзяйсняюцца названымі пальцамі)

А вялікія - даганяць.

Безыменныя - бягом,

Паказальны - пешшу.

Вось мезенцы прыскакалі,

Але запнуўся і ўпалі (бавоўна рукамі па стале).