

## **Разминки для рук на занятиях лепкой или рисованием.**

Очень часто занятия лепкой или рисованием ограничиваются у педагогов «сухим» объяснением материала, редко используется художественное слово, а также, зачастую, нет разминки для пальцев рук, которая порой необходима. Для того, чтобы активизировать ладони, улучшить их чувствительность, силу, работоспособность.

Я предлагаю, включать эти самые разминки, для положительного результата занятий. Они не занимают много времени, а пользу их трудно переоценить, так как они не только активизируют ладони, но и создают положительный настрой у детей.

### **Перед лепкой.**

Пластилин рукой сожму *(Все движения выполняются в соответствии с текстом.)*  
И немного подожду.  
А теперь другой рукой,  
Станет мягкий он такой!  
Очень сильно покатаю –  
Меж ладошек он не тает,  
А становится послушным,  
Им лепить гораздо лучше!

### **Перед рисованием.**

Кистью Коля рисовал, *(Водить кисточкой по ладони взад – вперед.)*  
В краски кисточку макал. *(Тычки в центр ладони.)*  
Речку, солнце и траву, *(Волнистые линии, по кругу и прямые вертикальные.)*  
Все раскрасил поутру,  
Ну, а вечером продолжил:  
Тучу, радугу и дождик. *(Обвести ладонь по кругу, рисовать дуги и тычки.)*  
Перед тем, как лечь в кровать,  
Стал луну он рисовать. *(Рисовать маленький круг в центре ладони.)*  
Звезды, звезды тут и там, *(Тычки.)*  
Спят уж птицы по кустам... *(Тычки по каждому кончику пальцев.)*  
Но сказала мама Коле: *(Грозит пальцем.)*  
«Спи, художник! Завтра в школу!» *(Поглаживают руки.)*

(Физминутки авторские)