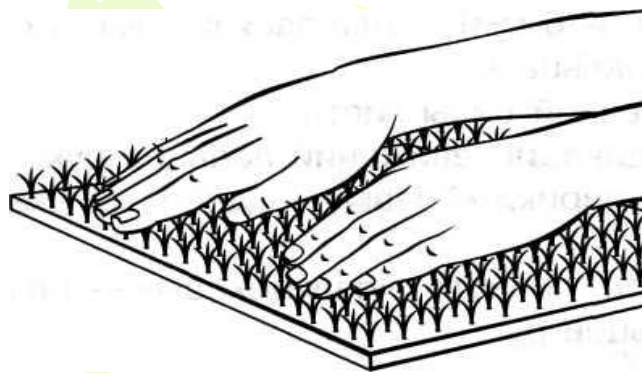




ПАЛЬЧИКОВАЯ ГИМНАСТИКА

1. Самомассаж ладоней щёткой для волос, иппликатором Кузнецова или пластмассовым ковриком «Травка».



На каждый ударный слог осуществляются поглаживающие движения ладонями. Поверхности «иголочек» касаются не только пальцы, но и ладони. Направление движения — к себе.

Гладила мама-ежиха ежат:

«Что за пригожие детки лежат!»»

2. Самомассаж подушечек пальцев.
Большой палец ставится на ноготь
массируемого пальца, а остальные пальцы
прижимают его подушечку снизу, раз
миная её. На каждую строку
осуществляется разминание одного
пальца. После 5-й строчки — смена рук.

Дети любят всех зверей: *(большой)*
Птиц, и ящериц, и змей, *(указательный)*
Пеликанов, журавлей, *(средний)*
Бегемотов, соболей, *(безымянный)*
Голубей и глухарей, *(мизинец)*
И клестов, и снегирей; *(большой)*
Любят горного козла, *(указательный)*
Обезьянку и осла, *(средний)*
Дикобраза и ежа, *(безымянный)*
Черепашу и ужа. *(мизинец)*



3. Самомассаж фаланг пальцев. На каждый ударный слог осуществляется разминание фаланги одного пальца (на каждую строку — разминание одного пальца). Направление движений — от ногтевой фаланги к основанию пальца. После 4-й строчки — смена рук.

Вырос у нас чесночок, *(указательный)*

Перец, томат, кабачок, *(средний)*

Тыква, капуста, картошка, *(безымянный)*

Лук и немножко горошка. *(мизинец)*

Овощи мы собирали, *(мизинец)*

Ими друзей угощали, *(безымянный)*

Квасили, ели, солили, *(средний)*

С дачи домой увозили. *(указательный)*

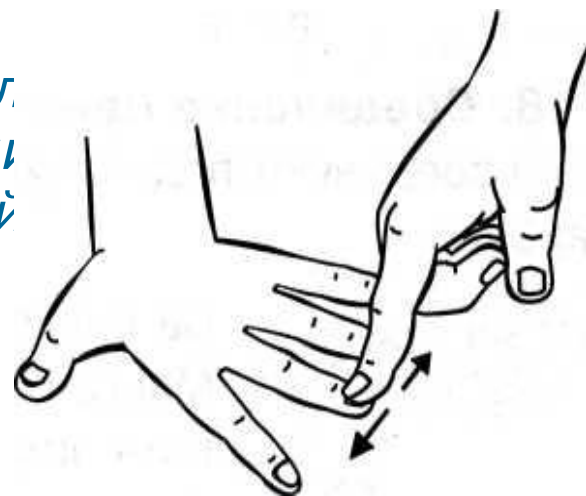
Прощай же на год, *(большой палец левой руки)*

Наш друг — огород! *(большой палец правой руки)*



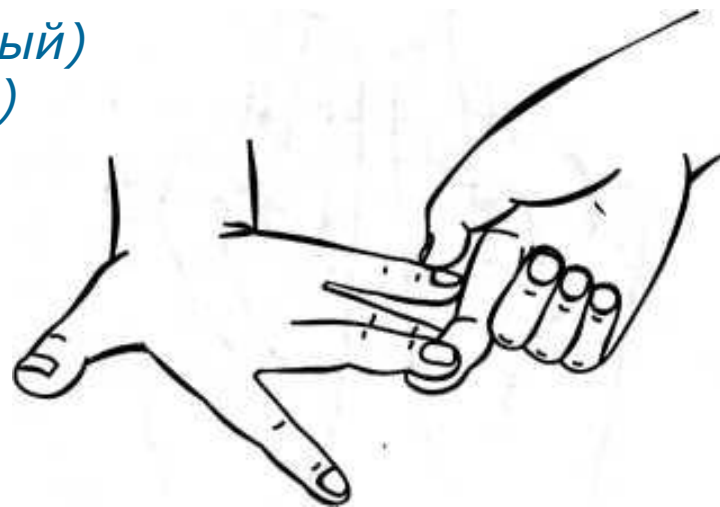
4. Массаж (самомассаж) подушечек пальцев. Кисть одной руки лежит на столе ладонью вниз, пальцы разведены. Другая рука указательным пальцем по очереди прижимает каждый ноготь, «катая» его на подушечке вправо-влево. На каждую строку осуществляется разминание одного пальца. После 5-й строчки — смена рук.


Шёл медведь к своей берлоге (мизинец)
Да споткнулся на пороге. (безымянный)
«Видно, очень мало сил (средний)
Я на зиму накопил», — (указательный)
Так подумал и пошёл (большой)
Он на поиск диких пчёл. (большой)
Все медведи — сладкоежки, (указательный)
Любят есть медок без спешки, (средний)
А наевшись, без тревоги (безымянный)
До весны сопят в берлоге. (мизинец)



5. Массаж (самомассаж) «Щелчки». Ладонь прижата к столу, пальцы разведены. Другая рука поднимает пальцы по одному (лежащая рука с силой прижимается, сопротивляясь подъёму). Затем палец отпускают, и он со стуком резко падает на стол. На каждую строку поднимают один палец. После 5-й строчки — смена рук

Поднял ушки бурундук. *(безымянный)*
Он в лесу услышал звук: *(средний)*
Это что за громкий стук, *(указательный)*
Тук да тук, тук да тук? *(большой)*
А пойдём, — сказал барсук, *(большой)*
Сам увидишь этот трюк: *(указательный)*
Это дятел сел на сук, *(средний)*
И без крыльев, и без рук *(безымянный)*
Ищет он, где спрятан жук, *(мизинец)*
— Вот и слышен перестук!



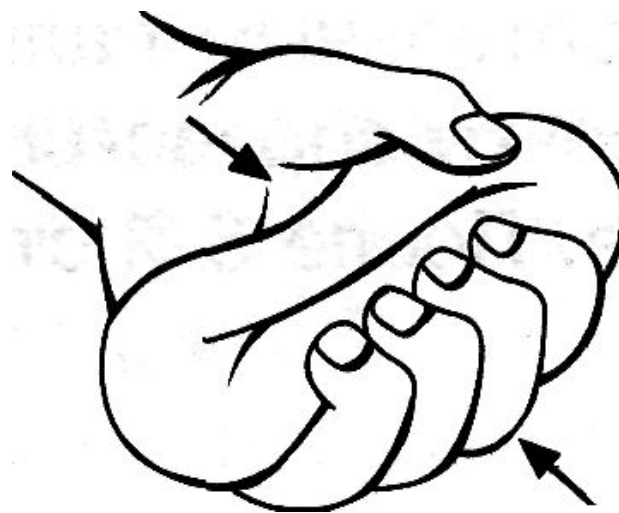


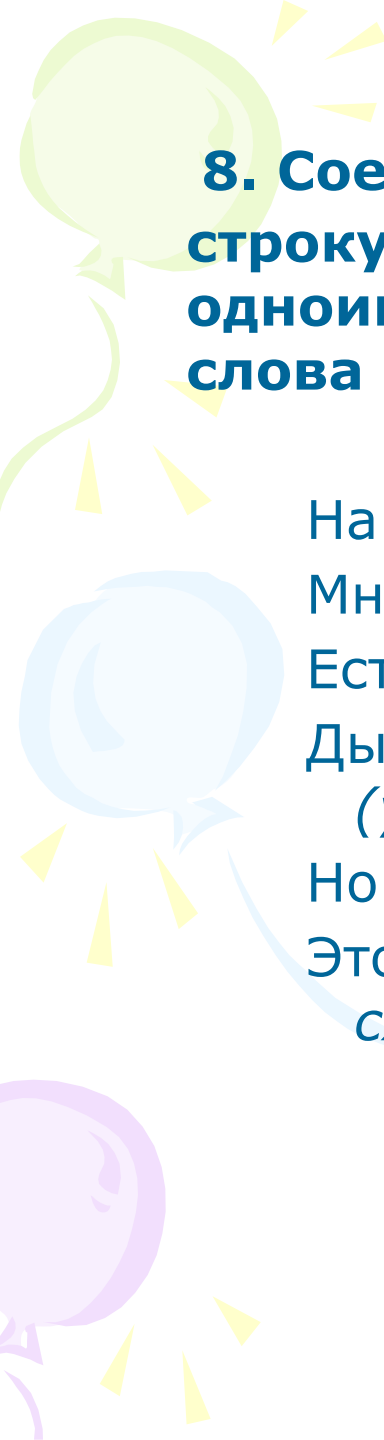
6. Упражнение «Китайские шары». Ребёнку даётся по паре каучуковых мячиков (или грецких орехов). Он кладёт их в ладонку и старается обвести один мяч вокруг другого. После 2-й строчки — смена рук.

Вы видали циркача?
Мяч идёт вокруг мяча!
Кружит с видом знатока,
Будто шмель вокруг цветка.

7. Упражнение с эспандерами. Даём ребёнку кистевой эспандер в виде резинового кольца. Ребёнок сжимает его на каждый ударный слог. После каждой строчки — смена рук.

Сжать кольцо поможет нам
Сила с волей пополам.
Станут пальчики сильнее,
А головушка — умнее!





8. Соединение одноимённых пальцев. На каждую строку стихотворения дети соединяют подушечки одноимённых пальцев и не разъединяют их до слова «арбуз».

На базар ходили мы,
Много груш там и хурмы,
Есть лимоны, апельсины,
Дыни, сливы, мандарины.
(указательные)

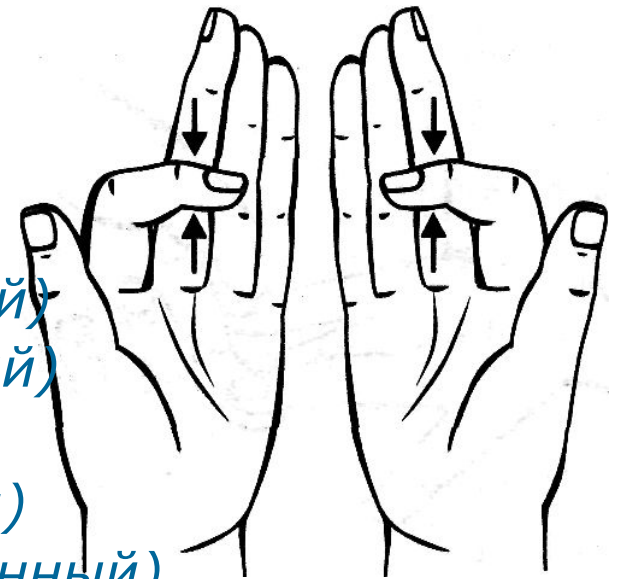
(мизинцы)
(безымянные)
(средние)

Но купили мы арбуз —
Это самый лучший груз!
сжаты в кулак, а большие - подняты вверх)

(большие)
(пальцы)

9. Упражнение «Пальчики кивают». Руки на уровне груди, пальцы подняты вверх, ладони обращены друг к другу. На каждую строку осуществляется «кивание» одного пальца по 2—4 раза.

Вот и встретила семья. *(большой)*
Рад тебя увидеть я. *(указательный)*
Всех мы в гости пригласили, *(средний)*
Всех здороваться учили. *(безымянный)*
В знак приветствия кивать *(мизинец)*
Может пальчик номер пять, *(мизинец)*
Безымянный — может ниже, *(безымянный)*
Средний — силой не обижен, *(средний)*
Этот — знает всё на свете, *(указательный)*
А вот этот любят дети! *(большой)*



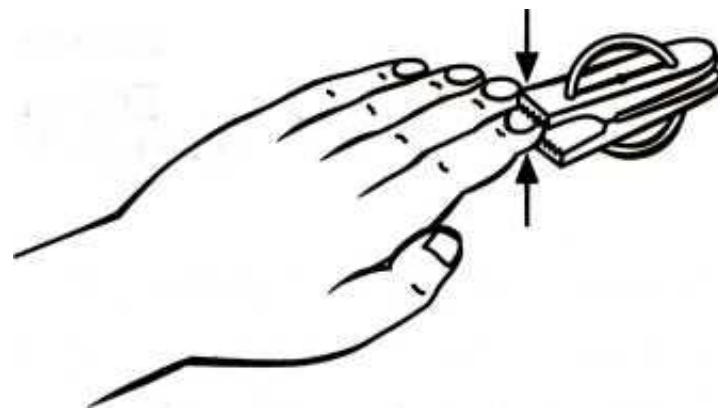
10. Упражнение «Колечки». Большой и указательный пальцы правой руки замыкаем в колечко и надеваем по очереди на все пальцы левой руки: от большого до мизинца. Затем — смена рук. На каждую строку осуществляется надевание «колечка» на один палец.

Птичек мы окольцевали,
Наблюдали, узнавали,
Улетев в какие дали,
Холода пережидали. —
Что, пернатые, клевали?
Гнёзда где свои свивали?
Где вы яйца отложили?
Как вы бури пережили?
Сколько вы в конце концов
В гнёздах вывели птенцов?



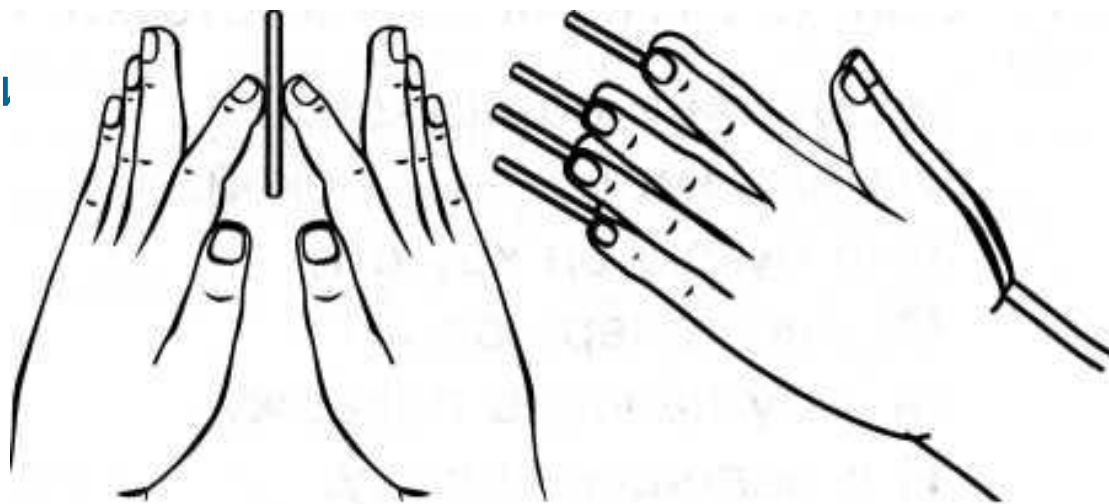
11. Самомассаж с прищепками. Бельевой прищепкой на ударные слоги стиха поочерёдно «кусаем» ногтевые фаланги: от указательного к мизинцу и обратно. После 1-го двустихия — смена рук. (Проверьте на себе, чтобы прищепки были не слишком тугими.)

Кусается сильно котёнок-глупыш,
Он думает: это не палец, а мышь.
Но я же играю с тобою, малыш!
А будешь кусаться — скажу тебе «кыш!».



12. Упражнение «Клювы». Ребёнок собирает разложенные на столе счётные палочки одноимёнными пальцами — от указательных к мизинцам — и удерживает их до тех пор, пока не соберёт все четыре «клюва». На каждую строку осуществляется по одному взятию палочки.

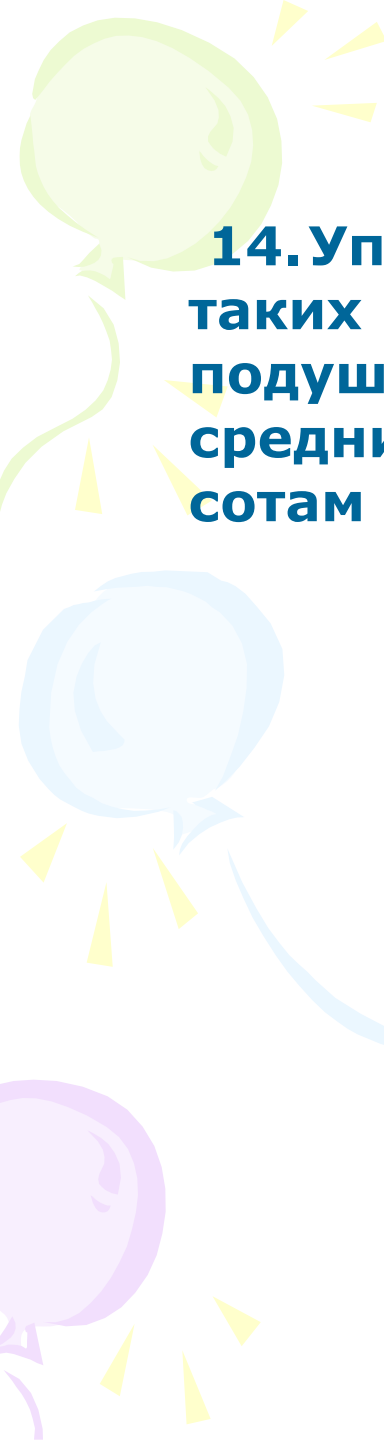
Клювов длиннее
Не видывал я,
Чем клювы у цапли
И журавля!





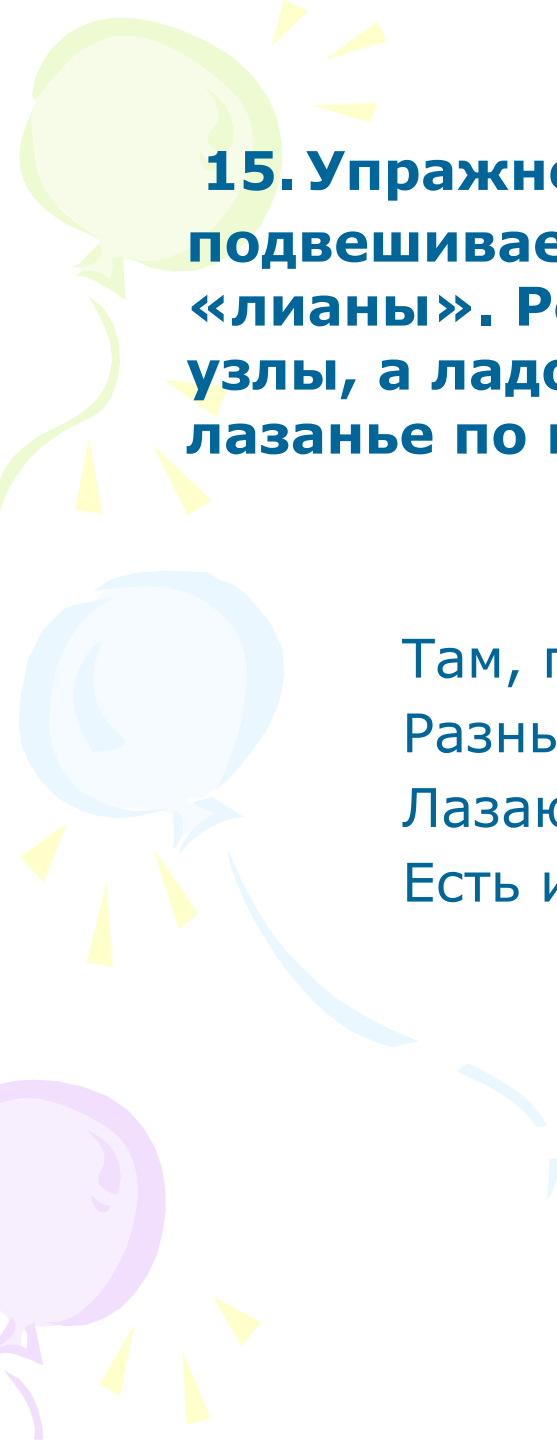
13. Упражнение «Тесто». Ребёнок запускает руки в «сухой бассейн» и имитирует замешивание теста, приговаривая:

Мы тесто месили, мы тесто месили:
Нас тщательно всё помесить попросили.
Но сколько ни месим и сколько ни мнём,
Комочки опять и опять достаём.



14. Упражнение «Пальцеходы». Рисуем соты таких размеров, чтобы в них помещались подушечки детских пальцев. Указательный и средний пальцы ребёнка «ходят» — «летают» по сотам на ударные слоги:

Пальцы, как пчёлы, летают по сотам
И в каждую входят с проверкою: что там?
Хватит ли мёда всем нам до весны,
Чтобы не снились голодные сны?



15. Упражнение «Узловка». Верёвки с узлами подвешиваем в вертикальном положении — это «лианы». Ребёнок пальцами рук подтягивается за узлы, а ладонями сжимает верёвку (как при лазанье по канату).

Там, где с деревьев свисают лианы,
Разные в джунглях живут обезьяны:
Лазают там шимпанзе, павианы,
Есть и гориллы, и орангутанги.