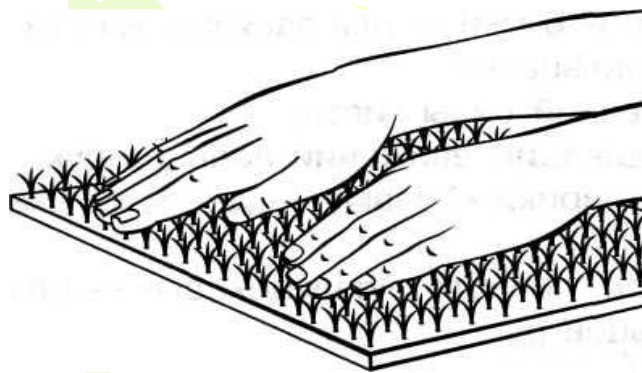




# **ПАЛЬЧИКОВАЯ ГИМНАСТИКА**

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)*

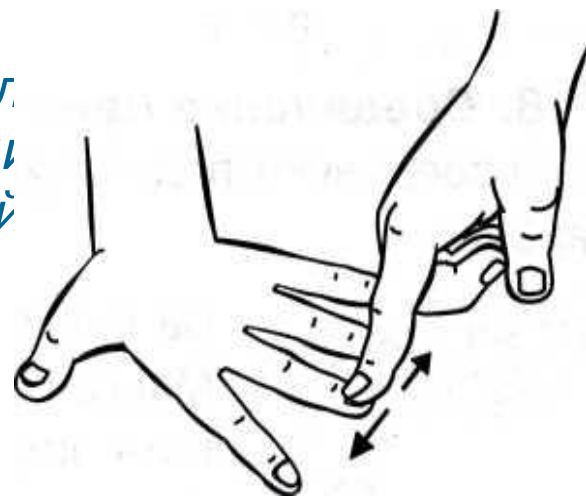
Прощай же на год, *(большой палец левой руки)*

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



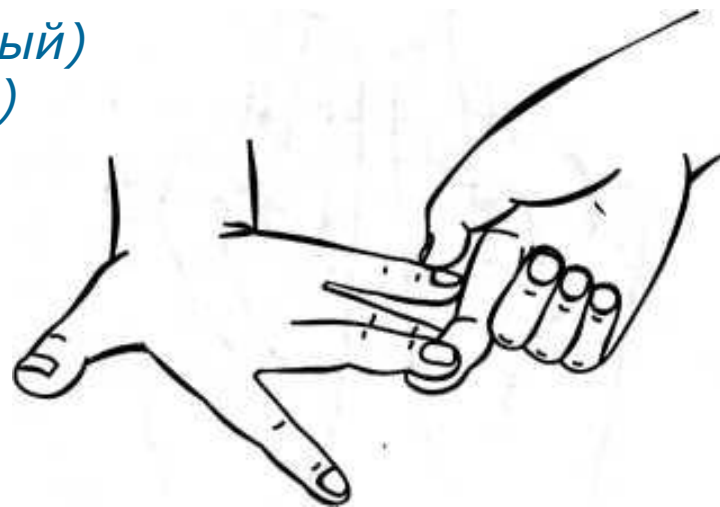
**4. Массаж (самомассаж) подушечек пальцев.** Кисть одной руки лежит на столе ладонью вниз, пальцы разведены. Другая рука указательным пальцем по очереди прижимает каждый ноготь, «катая» его на подушечке вправо-влево. На каждую строку осуществляется разминание одного пальца. После 5-й строчки — смена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



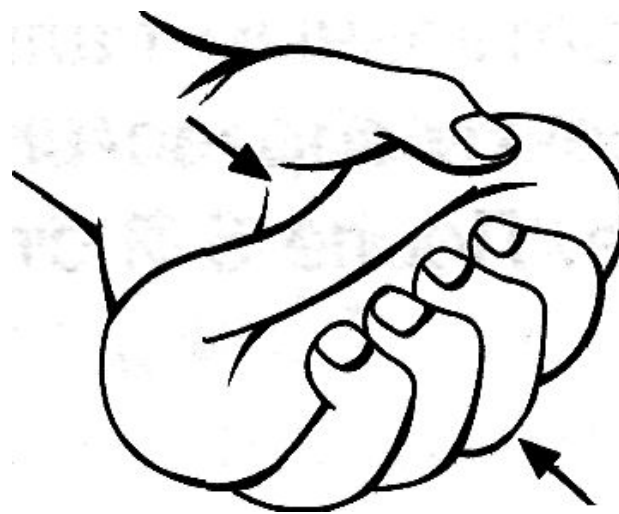


**6. Упражнение «Китайские шары». Ребёнку даётся по паре каучуковых мячиков (или грецких орехов). Он кладёт их в ладонку и старается обвести один мяч вокруг другого. После 2-й строчки — смена рук.**

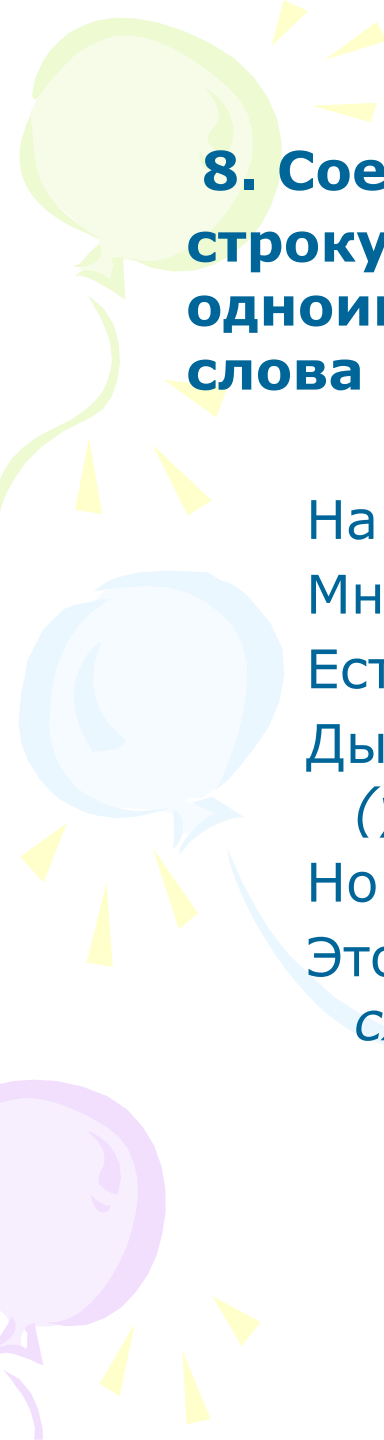
Вы видали циркача?  
Мяч идёт вокруг мяча!  
Кружит с видом знатока,  
Будто шмель вокруг цветка.

**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)*

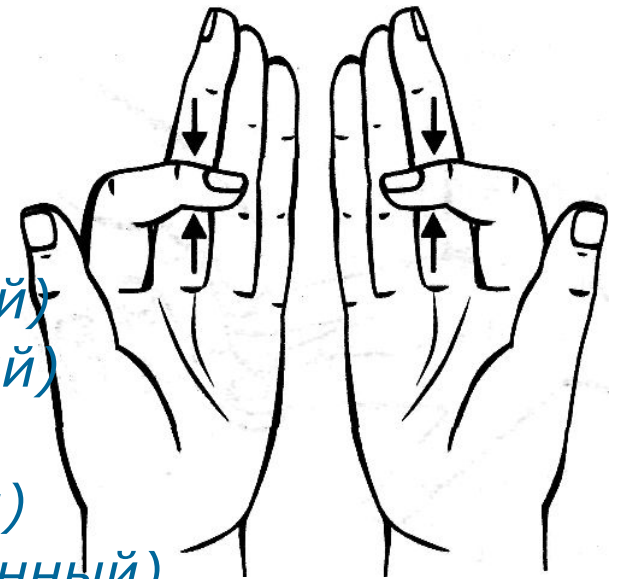
*(мизинцы)*  
*(безымянные)*  
*(средние)*

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)*



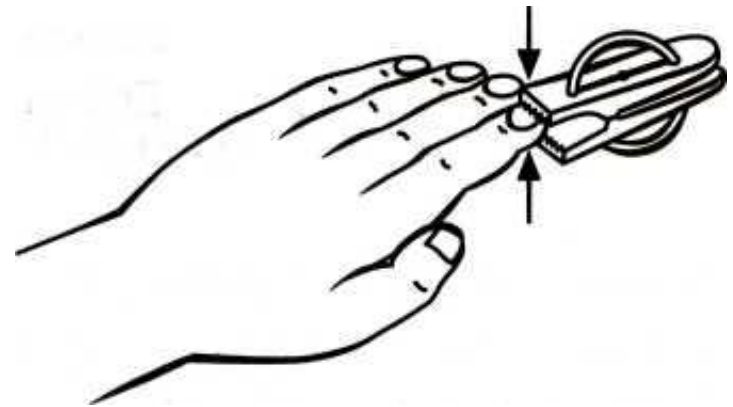
**10. Упражнение «Колечки».** Большой и указательный пальцы правой руки замыкаем в колечко и надеваем по очереди на все пальцы левой руки: от большого до мизинца. Затем — смена рук. На каждую строку осуществляется надевание «колечка» на один палец.

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?



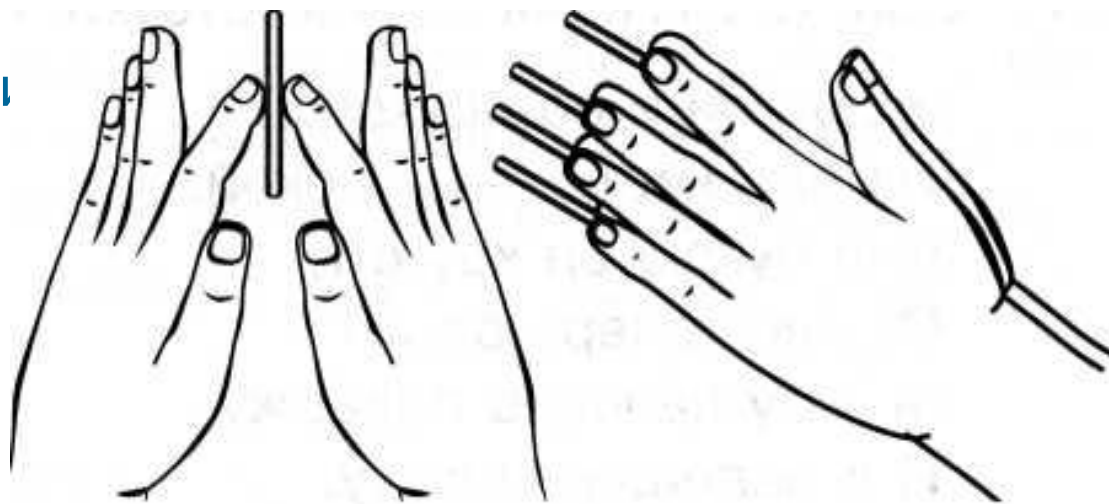
**11. Самомассаж с прищепками. Бельевой прищепкой на ударные слоги стиха поочерёдно «кусаем» ногтевые фаланги: от указательного к мизинцу и обратно. После 1-го двустихия — смена рук. (Проверьте на себе, чтобы прищепки были не слишком тугими.)**

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.

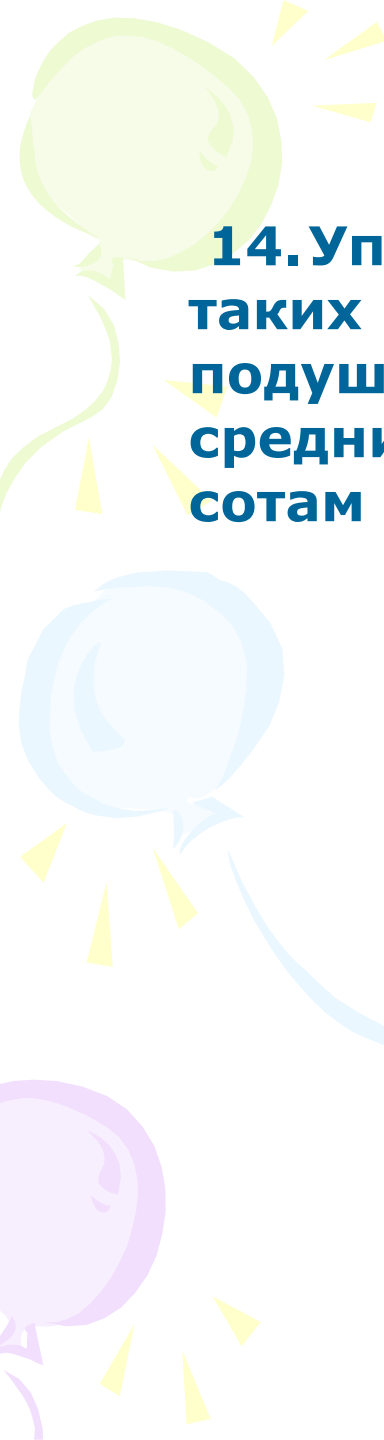
Клювов длиннее  
Не видывал я,  
Чем клювы у цапли  
И журавля!





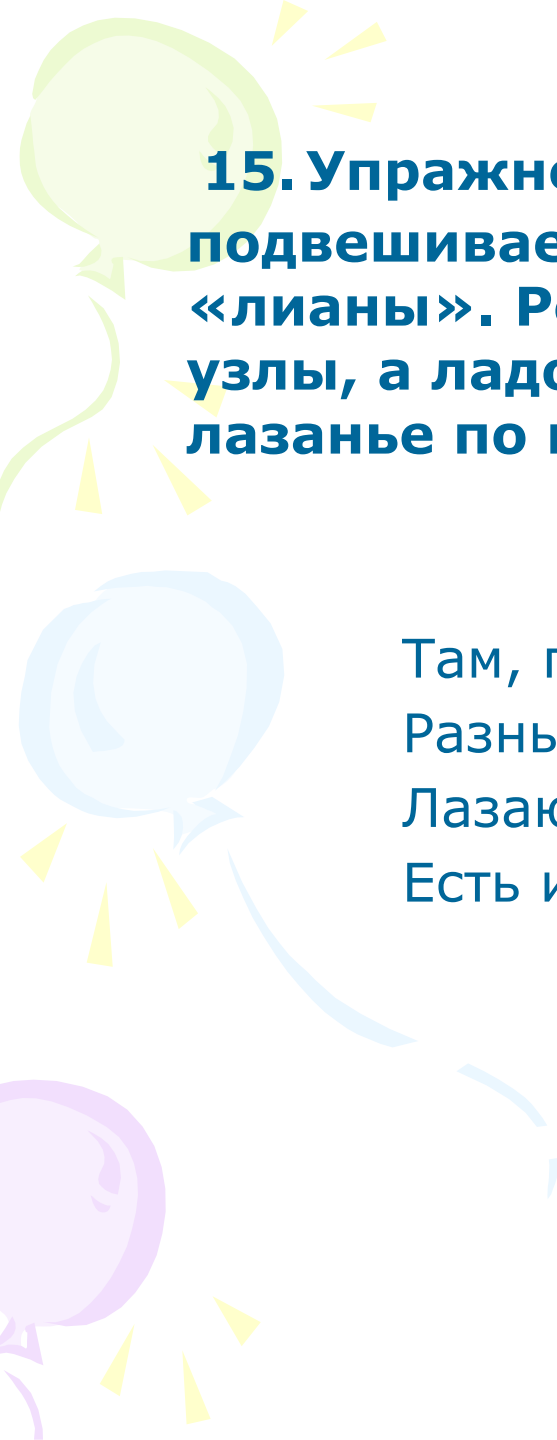
**13. Упражнение «Тесто». Ребёнок запускает руки в «сухой бассейн» и имитирует замешивание теста, приговаривая:**

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.