

Пальчиковая гимнастика

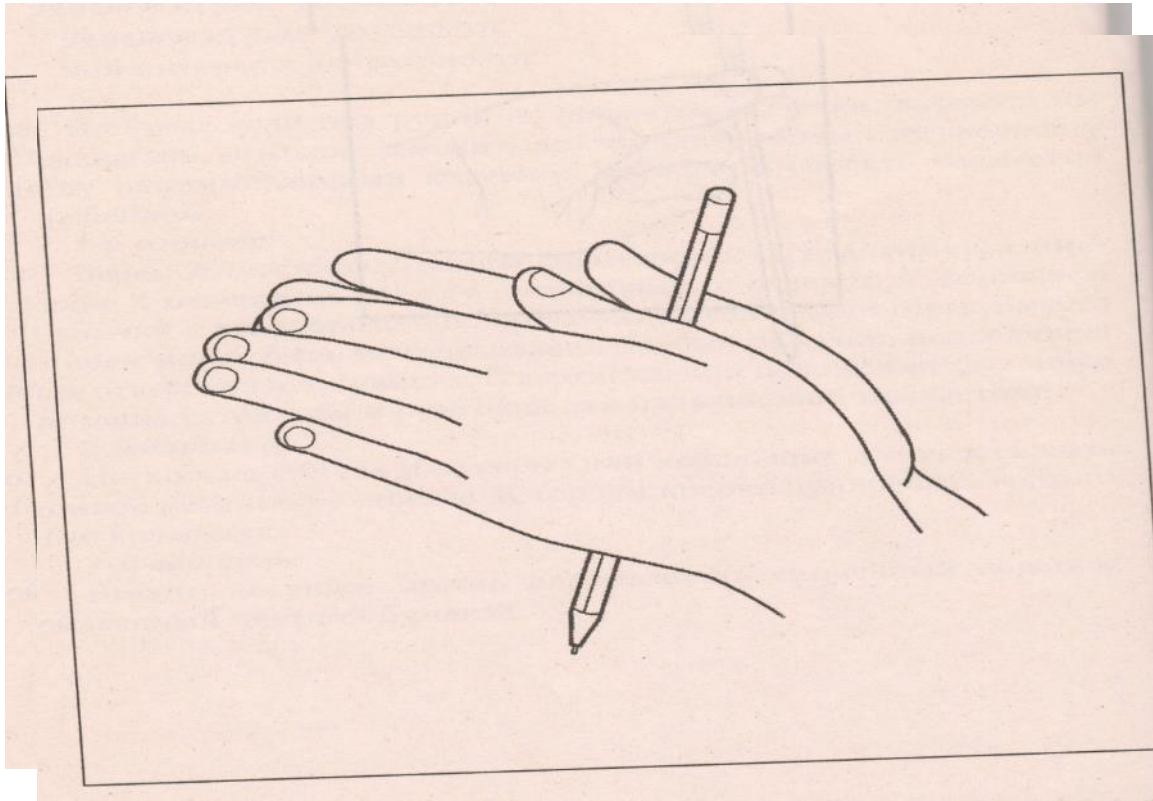
Самомассаж с карандашом



Быкова Анна Юрьевна
учитель-логопед
«Детский сад №2 «Рябинка»

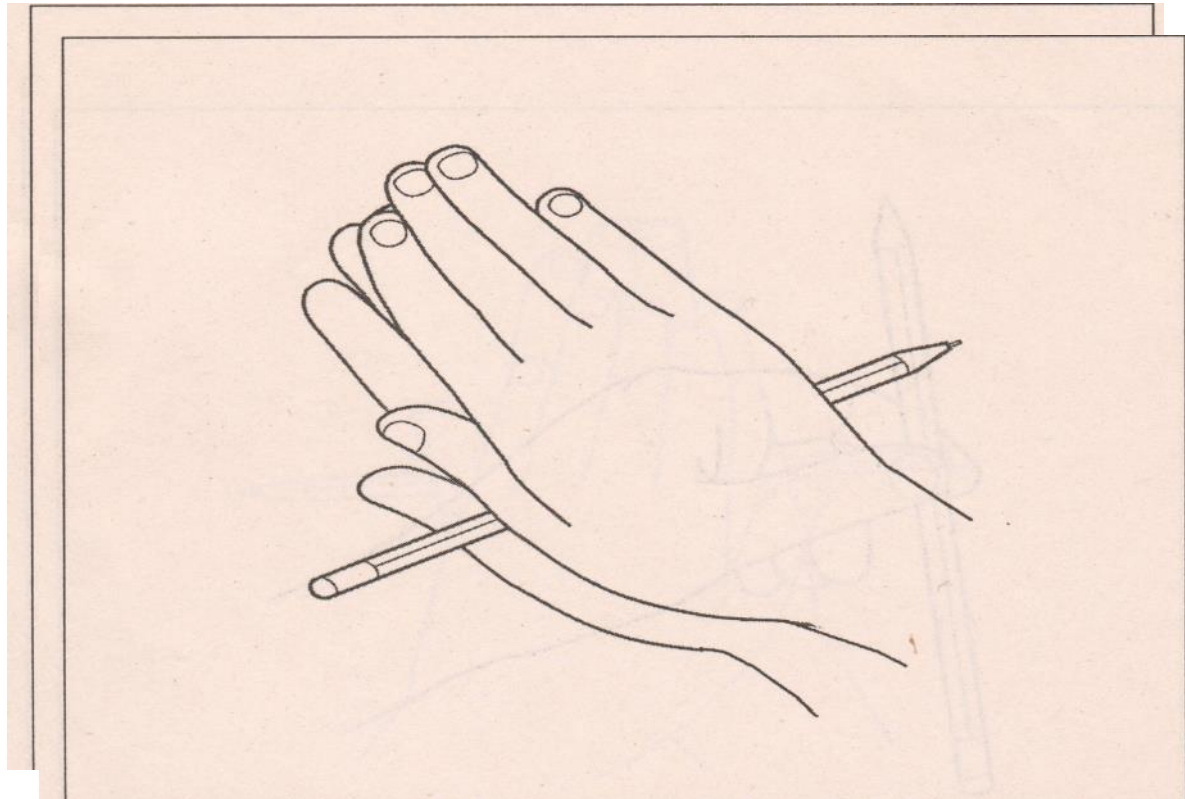
Самомассаж ладоней

Соединить ладони пальцами вперед. Ручка находится в вертикальном положении между ладонями. Перемещать ладони вперед-назад, передвигая ручку только мягкими частями ладоней.



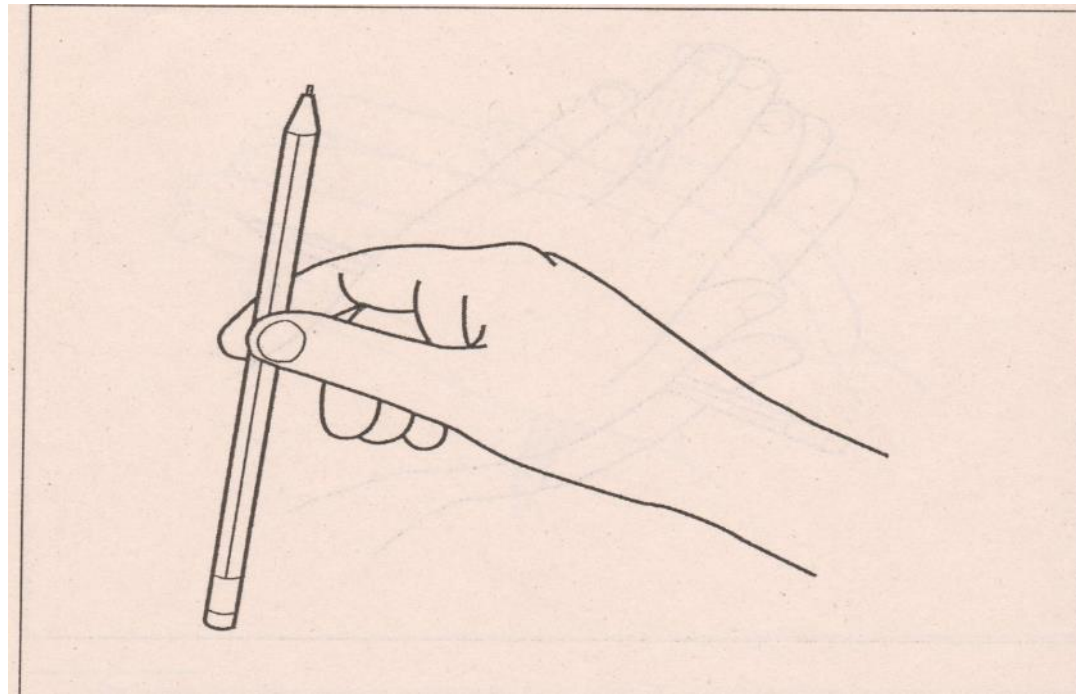
Самомассаж ладоней и пальцев

- Не выпуская ручку, повернуть ладони так, чтобы одна была сверху, а другая – снизу. Ручка находится в горизонтальном положении между ладонями.
- Перемещать ладони вперед-назад, совершая энергичные плавающие движения от начала ладони до кончиков пальцев.



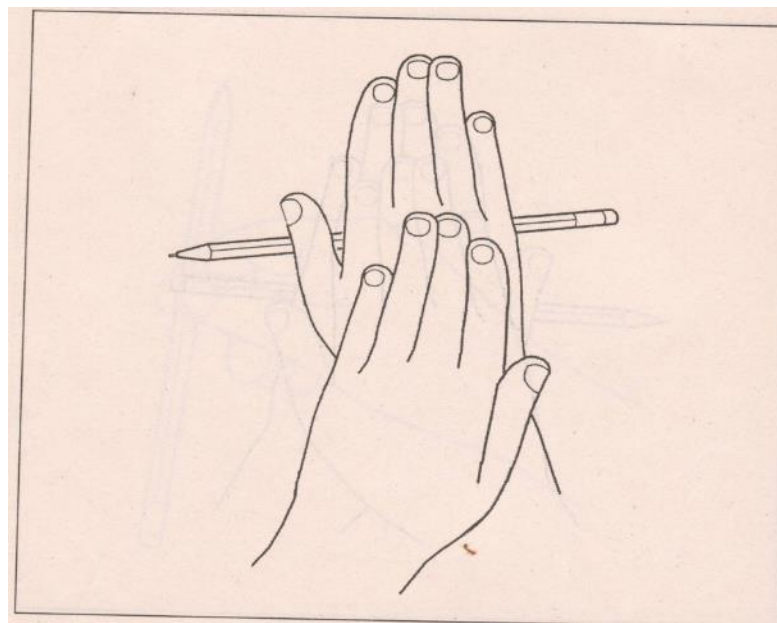
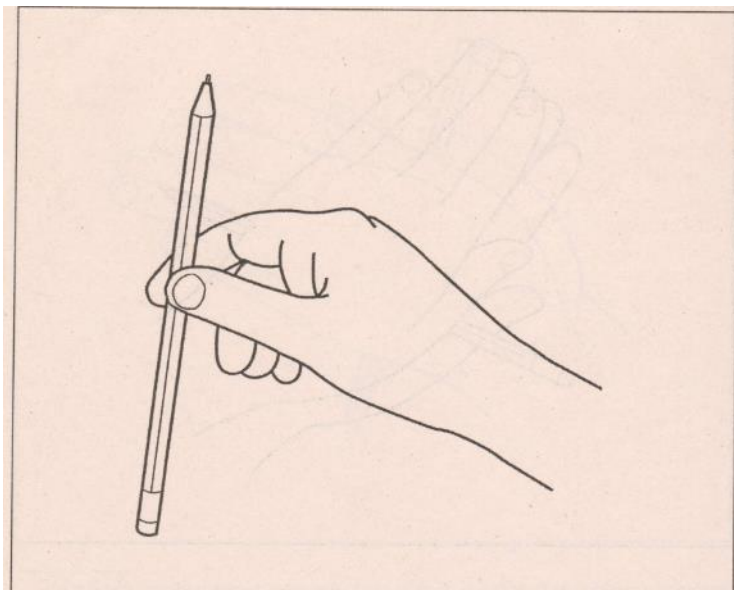
Самомассаж кончиков пальцев

- Взять карандаш подушечками большого и указательного пальцев в вертикальное положение.
- Перетирающими движениями кончиками пальцев перенкатывать ручку вперед-назад, слегка нажимая на нее.
- Аналогично сделать самомассаж кончиков среднего и большого пальцев, большого и безымянного, большого пальца и мизинца.



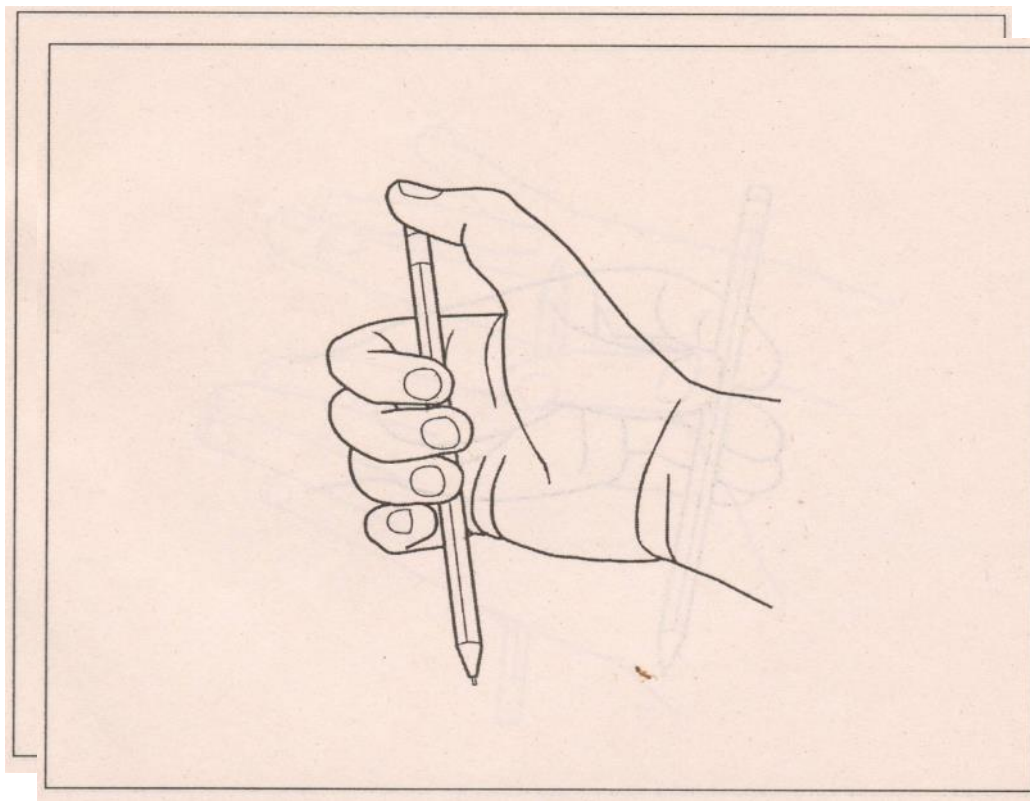
Самомассаж внешней стороны кисти рук

- Положить карандаш на стол горизонтально. Накрыть его ладонью с выпрямленными пальцами. Ладонью другой руки выполнять поглаживающие движения от кончиков пальцев до запястья, вдоль всей поверхности кисти руки, накрывающей карандаш.
- Положить карандаш на стол горизонтально. Накрыть руку ладонью так, чтобы она оказалась у основания пальцев и зрительно делила кисть руки на две части. Выпрямленными пальцами другой руки с силой нажимать, пружиня мышцы первой части кисти руки. Переместить пальцы на вторую часть кисти и аналогичным способом попружинить мышцы.



Самомассаж подушечки большого пальца

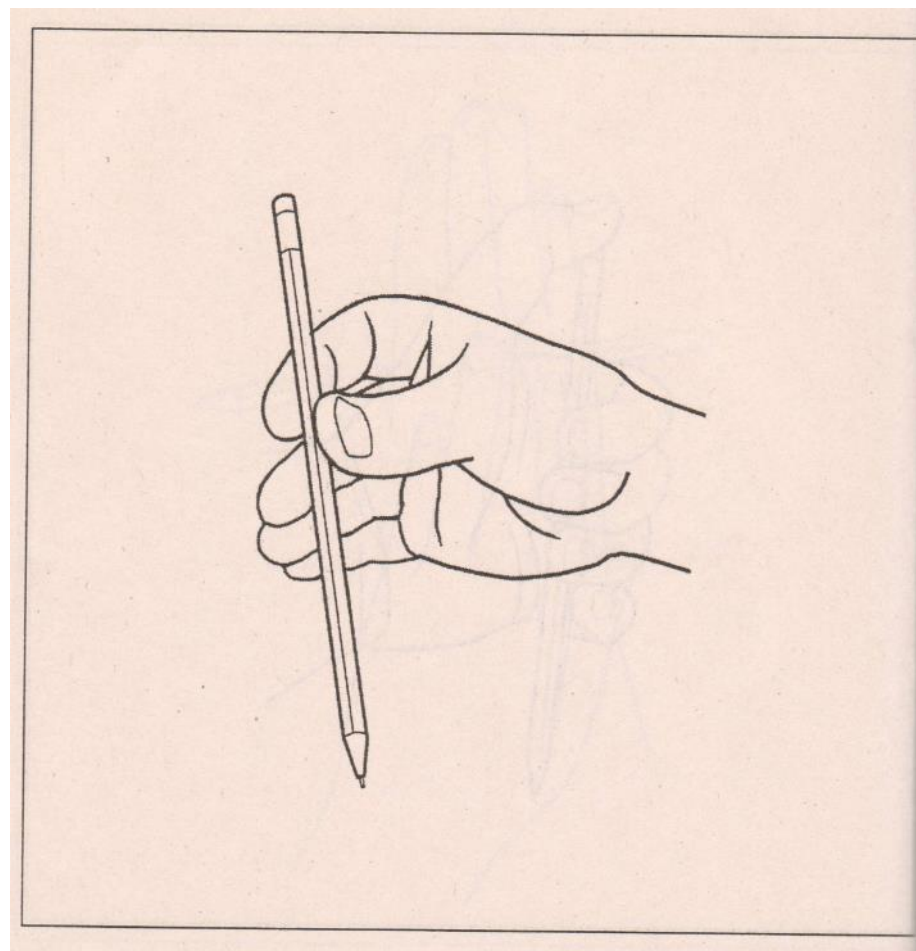
- Положить карандаш горизонтально на ладонь ведущей руки – на подушечки четырех пальцев. Подушечкой большого пальца перетирающими движениями, слегка нажимая, перемещать ручку вниз-вверх.



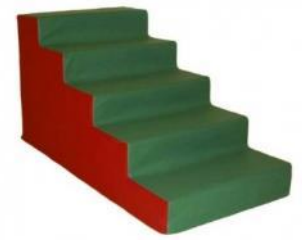


Пружинка

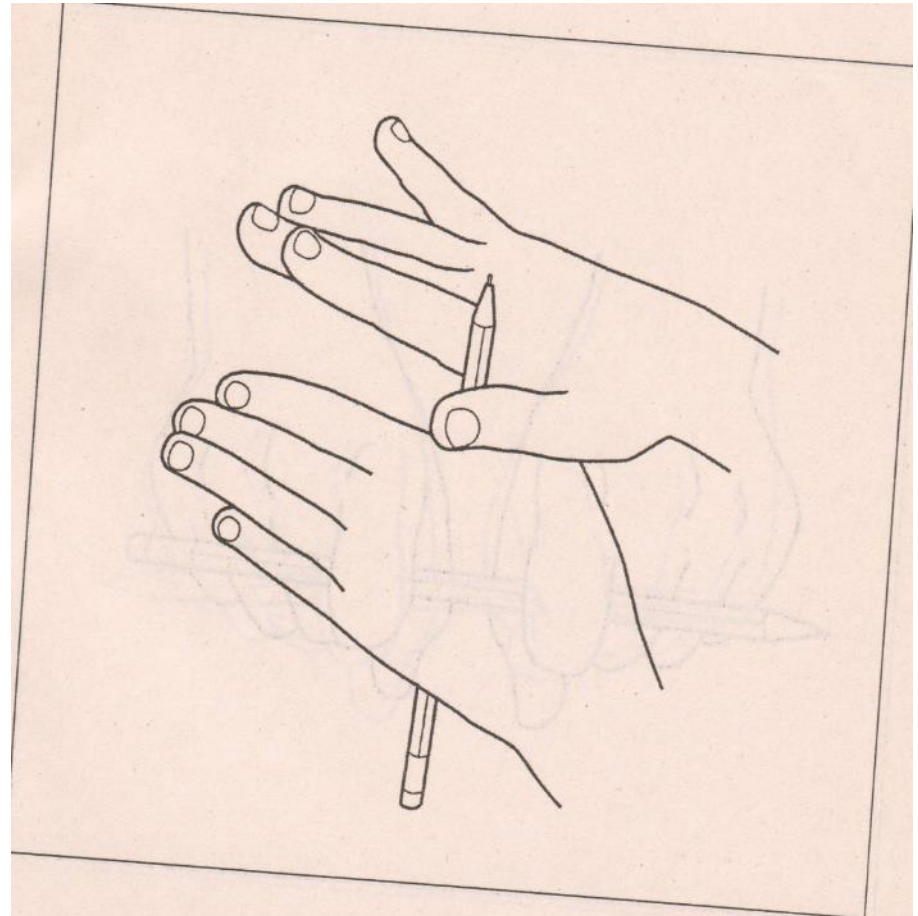
- Карандаш взять вертикально подушечками указательного и большого пальцев.
- Сжимать, с силой пружиня ее, как бы желая расплющить. Напряжение мышц при сжатии чередуется с их расслаблением.
- Перехватить карандаш в вертикальном положении большим и средним пальцами, большим и безымянным, большим и мизинцем.
- Снова делать пальцами пружинящие движения.
- После упражнения встряхнуть кисть руки.



Спускаемся по лесенке



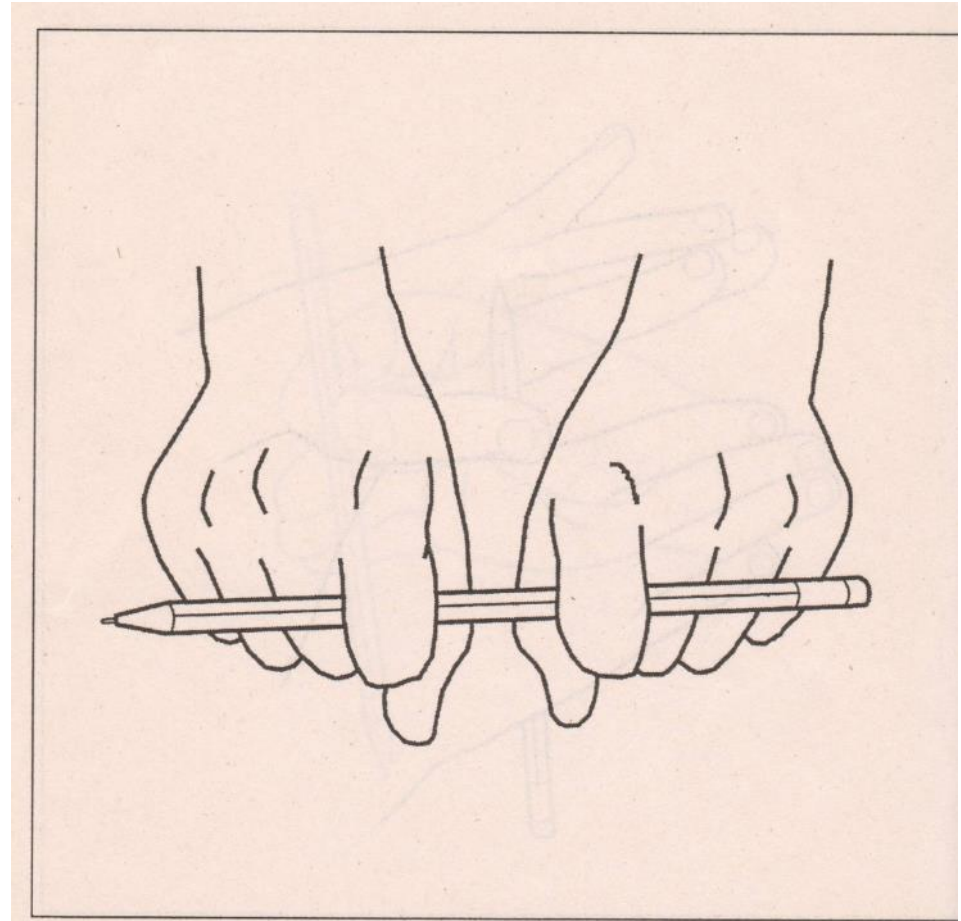
- Зажать верхний конец карандаша вертикально между ладонью и основанием большого пальца.
- Перехватить карандаш снизу другой рукой.
- Продолжать перехваты поочередно обеими руками вверх-вниз. Как спускаемся с лесенки.





Крючки

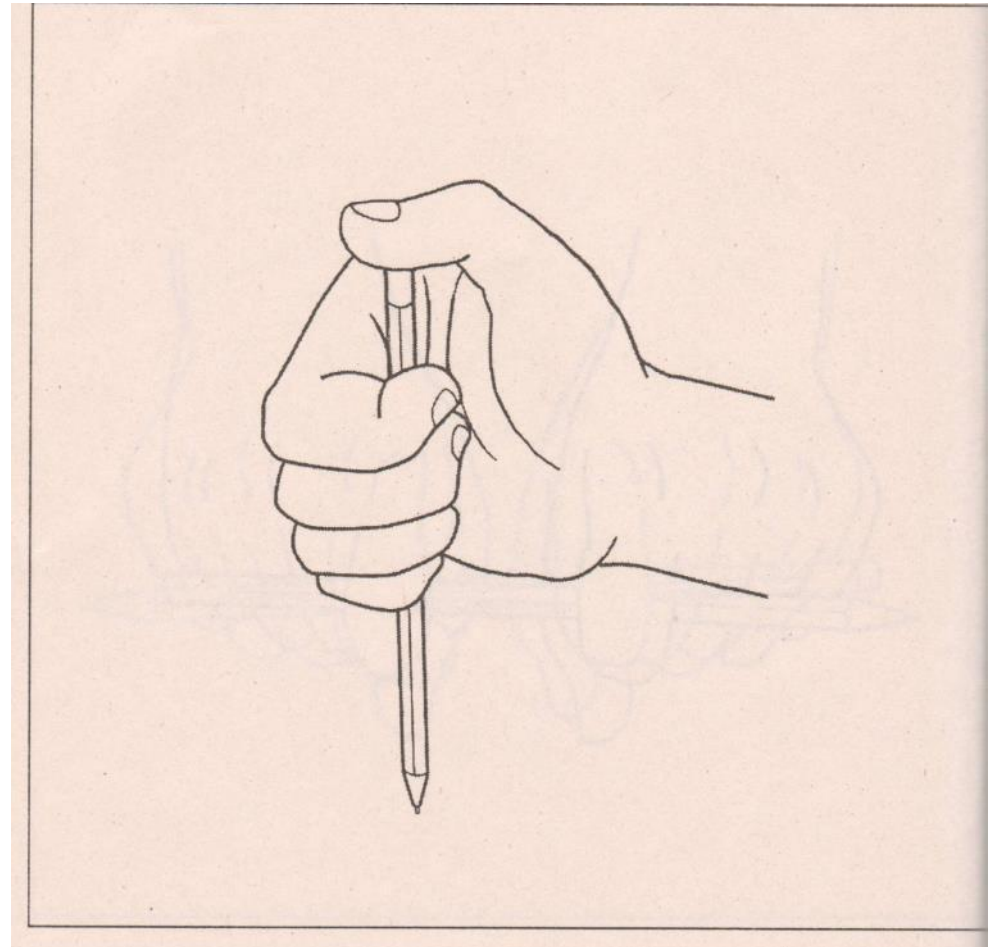
- Карандаш в горизонтальном положении, словно крючками, зацепить указательными пальцами за концы и удерживать.
- Попеременно отрывая пальцы-«крючки» от карандаша, вновь цеплять его, передвигая пальцы к середине до момента их сближения.
- Продолжить движение в обратном направлении, к концам карандаша.



Насос



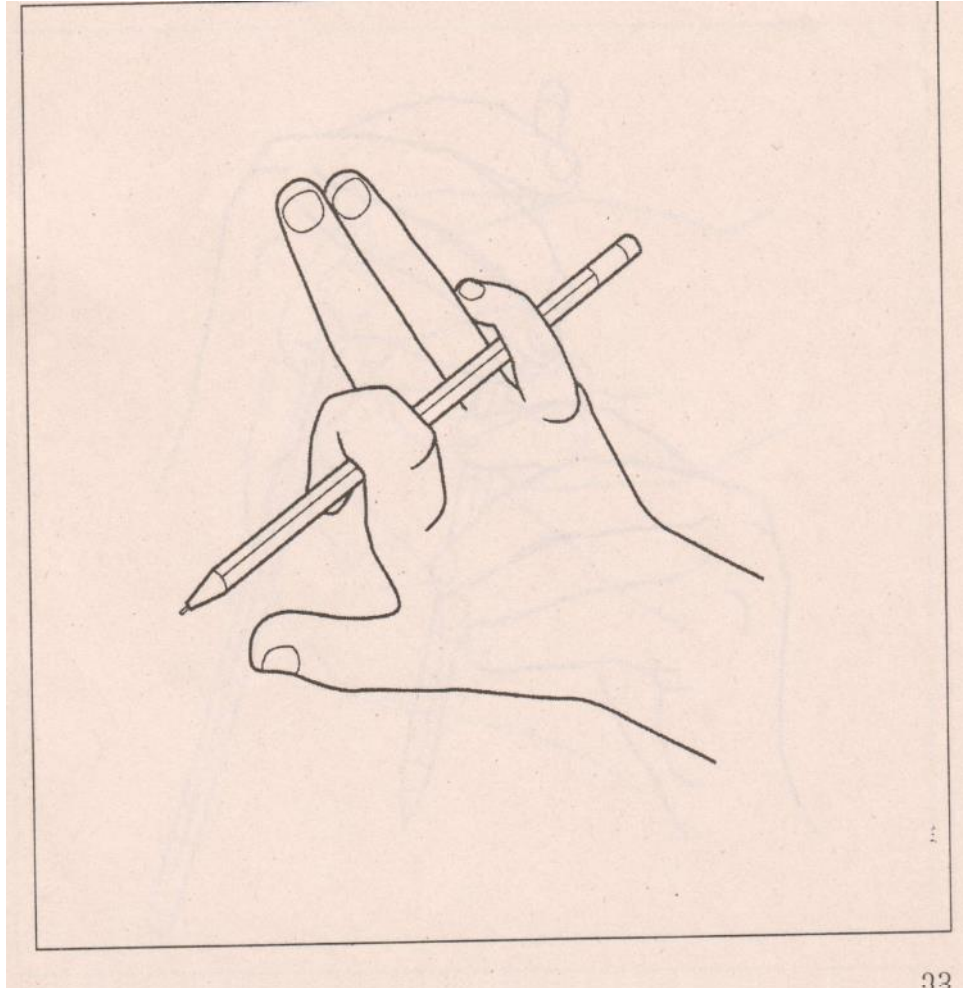
- Карандаш зажать в вертикальном положении четырьмя пальцами так, чтобы небольшая часть возвышалась над кистью руки.
- Большим пальцем нажать на конец карандаша, которая чуть опуститься, а другой рукой снизу подтолкнуть ее вверх и снова нажать на конец карандаша большим пальцем.



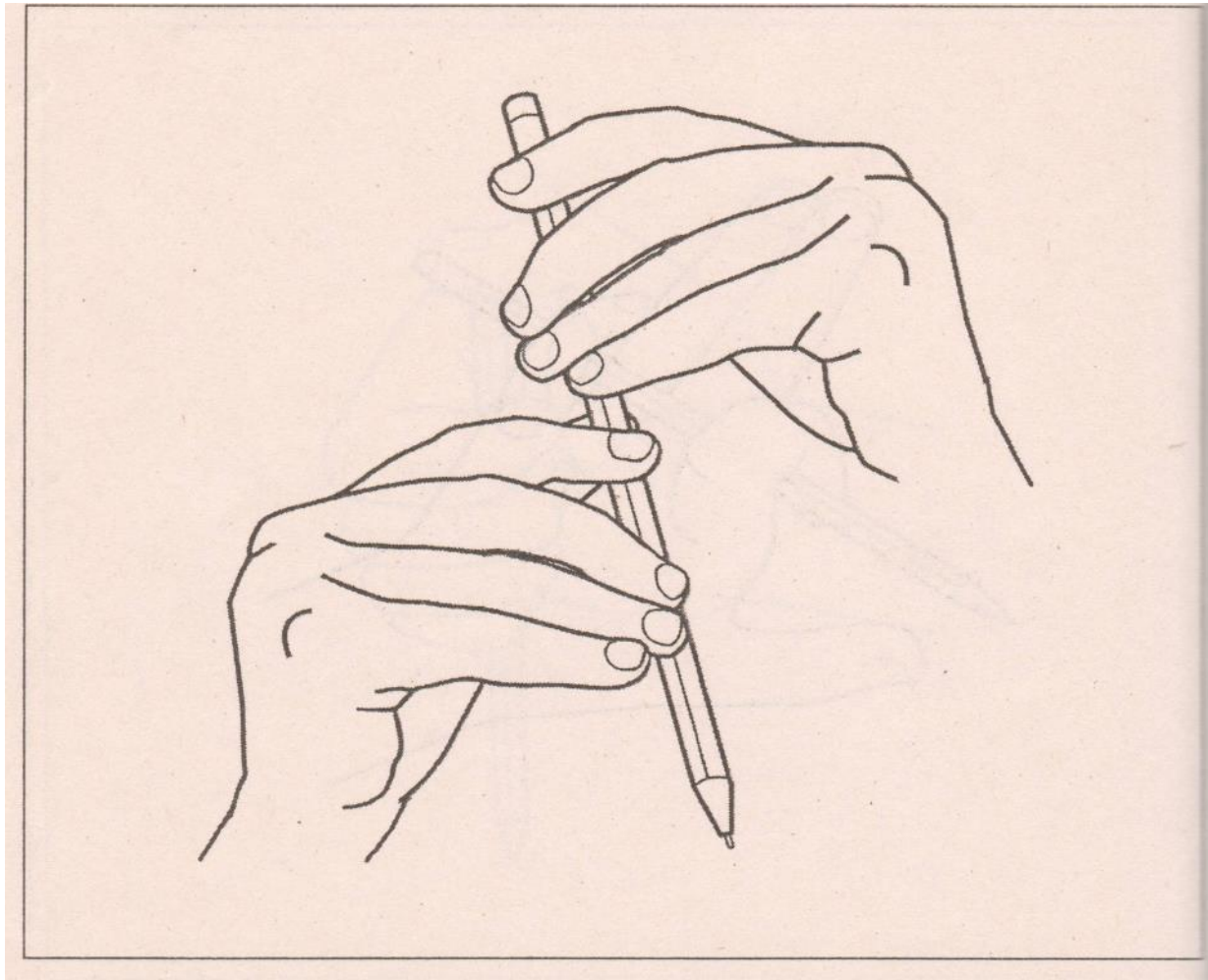
Качели



- Зажать карандаш в горизонтальном положении четырьмя пальцами.
- Поочередно нажимать то указательным, то мизинцем на концы карандаша.



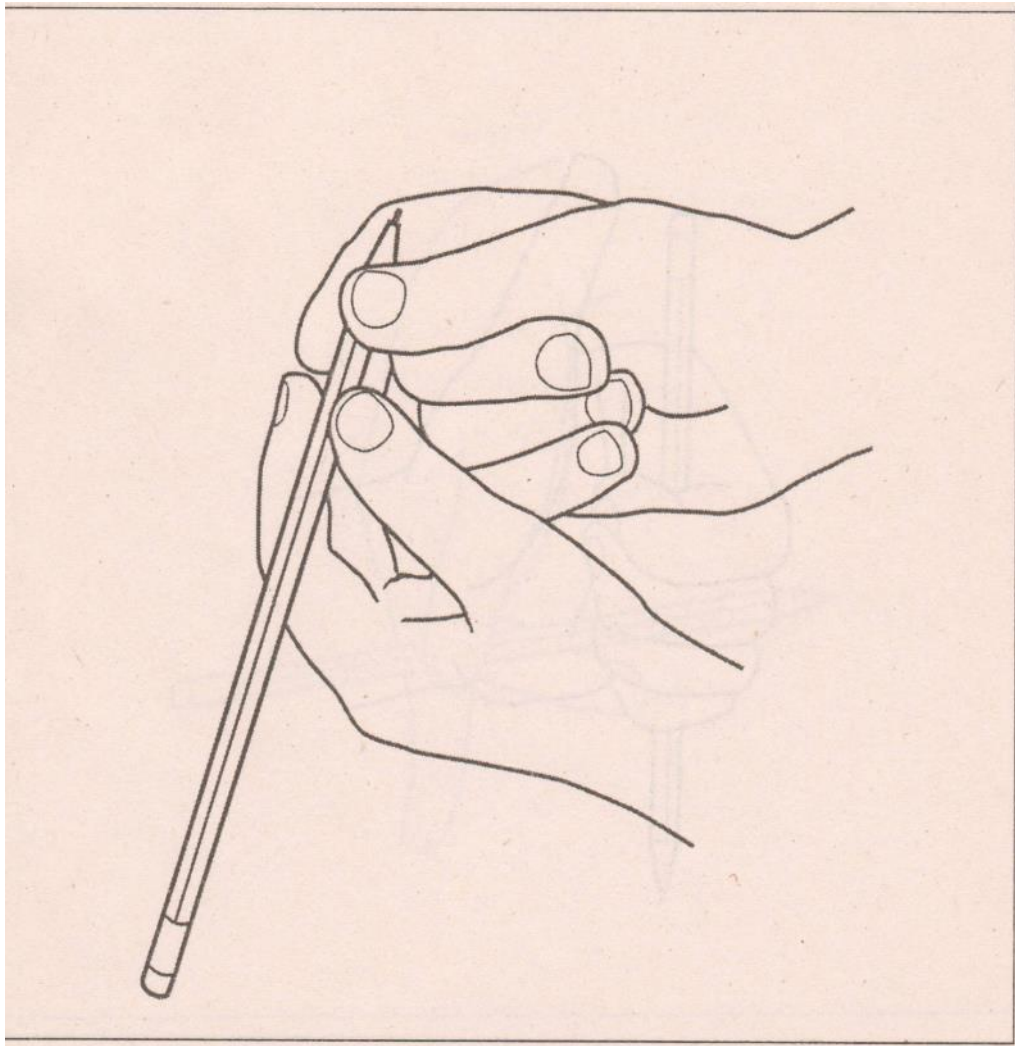
Дудочка



- Взять карандаш кончиками пальцев обеих рук так, как обычно держат дудочку.
- Поднимать и опускать пальцы в произвольном порядке и темпе, имитируя игру на дудочке.

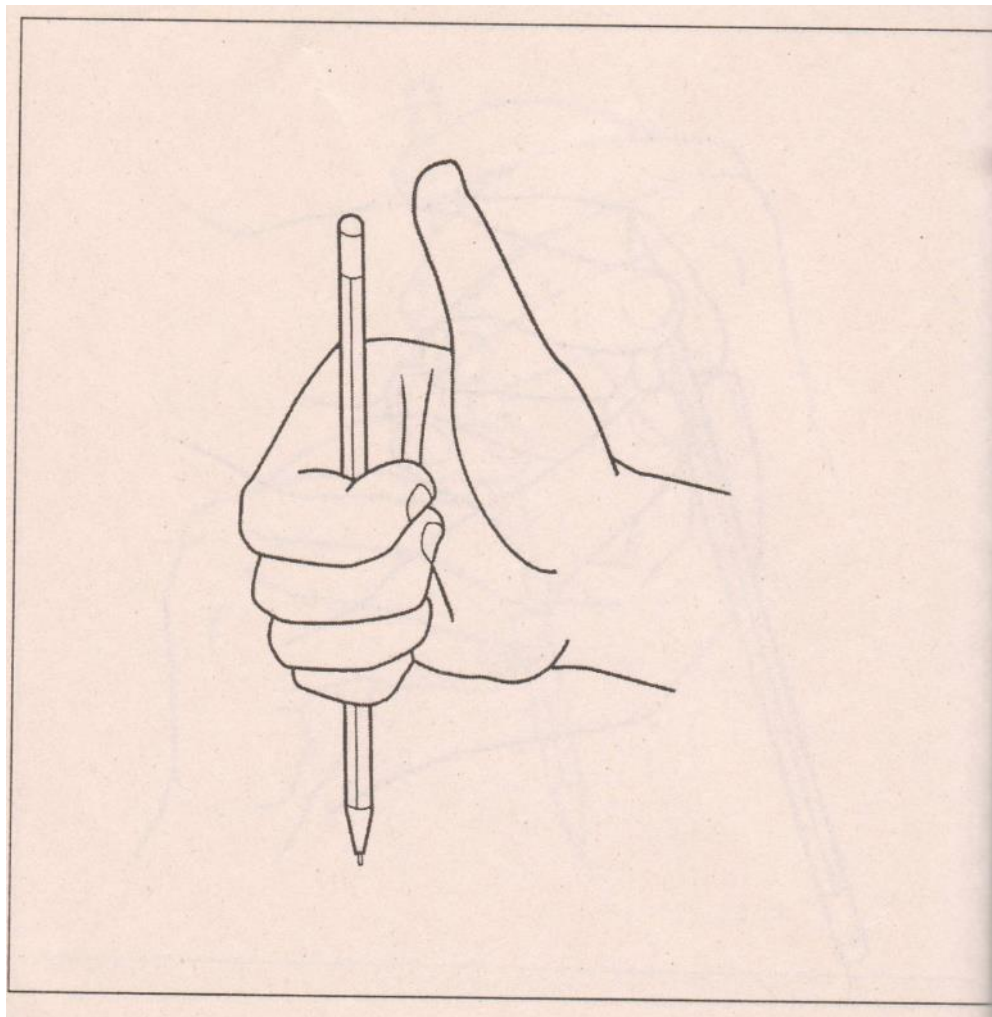


Циркач



- Держать горизонтально расположенный карандаш за конец указательными и большими пальцами обеих рук. Свободная часть руки смещена в сторону.
- Приставными движениями пальцев перемещаться по свободной части карандаша до его противоположного конца и обратно. Как будто циркач передвигается по канату мелкими шагами.
- Упражнение выполнять сначала в среднем, затем в быстром темпе.

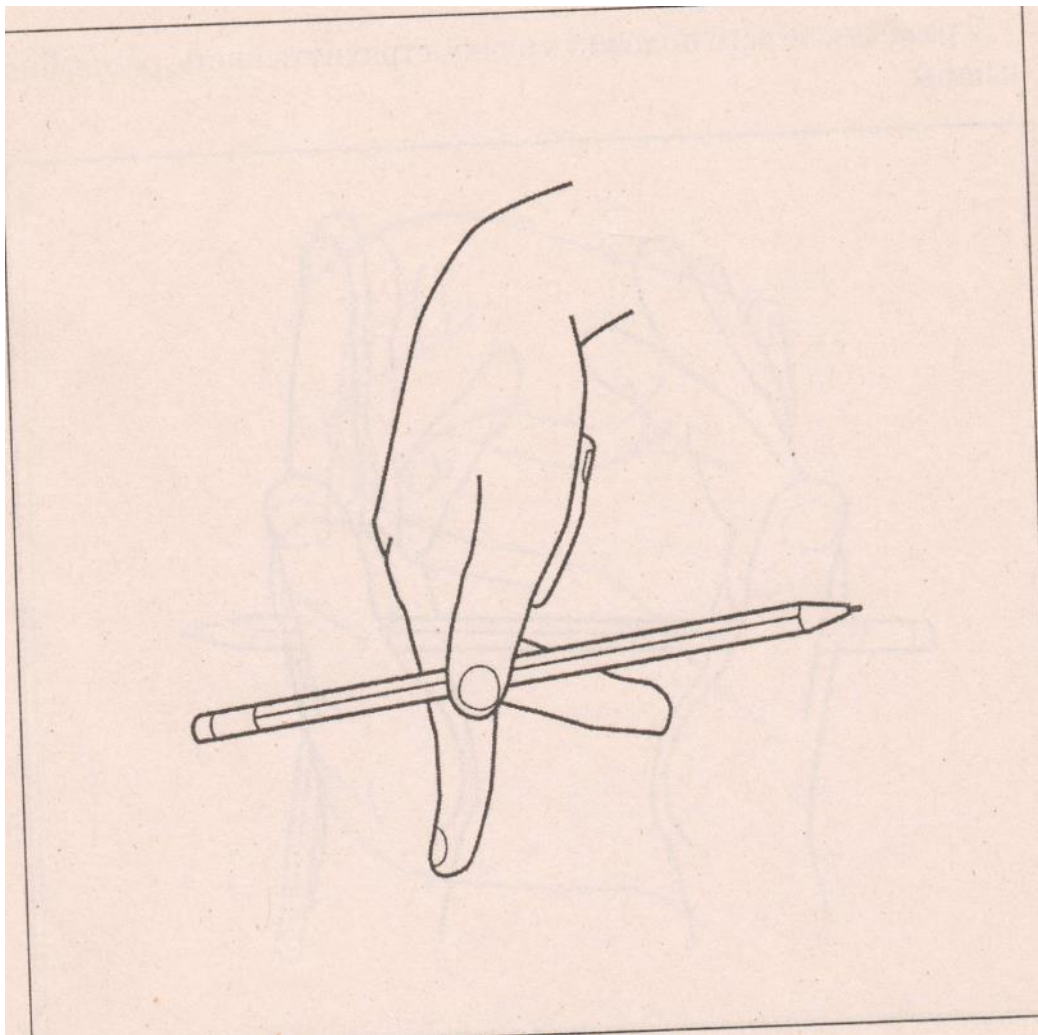
Удержи флажок



- Удерживать карандаш вертикально в кулачке.
- Большой палец отвести в сторону, ручку-»флажок» держать четырьмя пальцами.
- Захватить карандаш большим пальцем и ладонью и так удерживать его. Освободившиеся пальцы отвести в сторону.
- Вновь захватить ручку-»флажок» четырьмя пальцами, большой отвести в сторону.

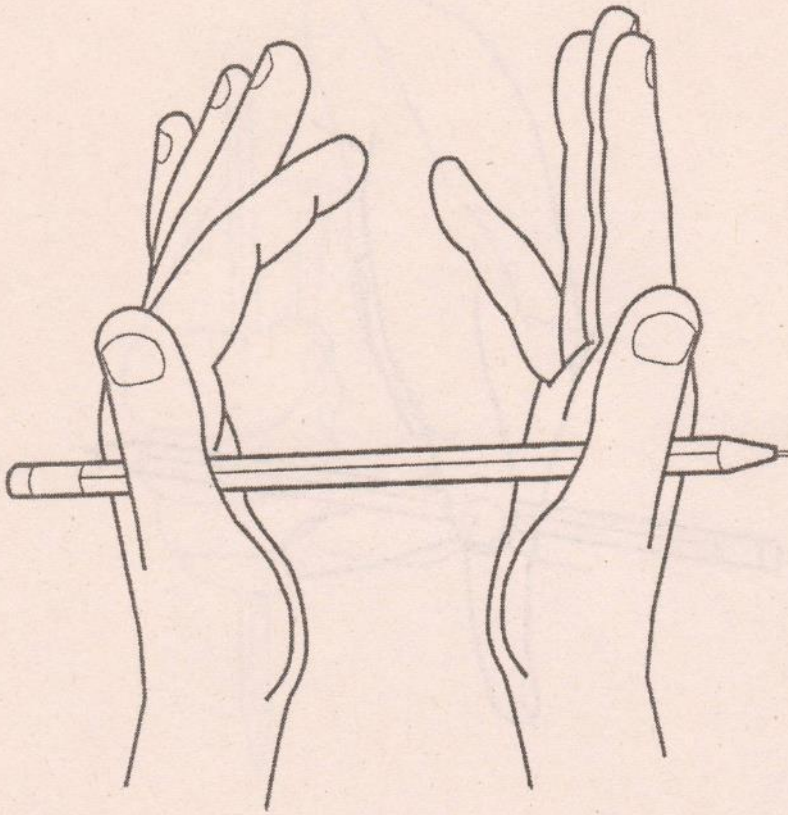


Муравей



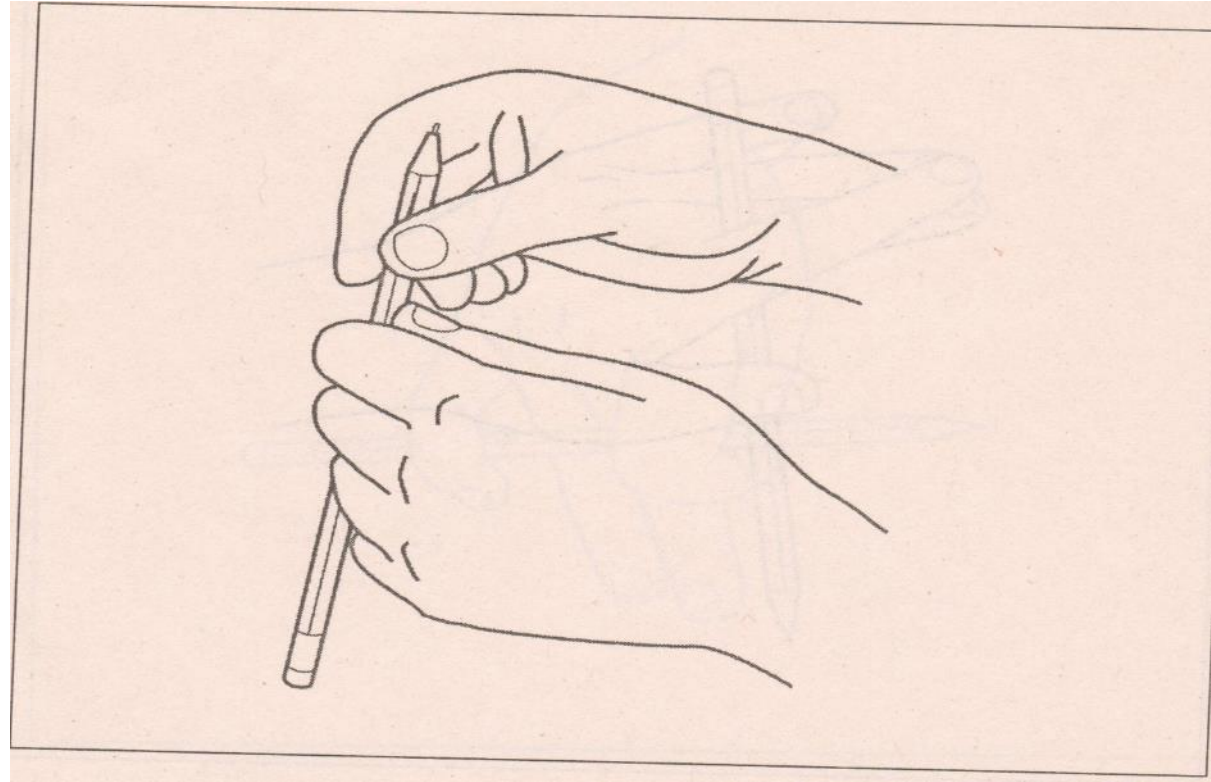
- Карандаш зажать между указательным и средним пальцами.
- Указательный и средний пальцы «шагают» или «бегут» вперед по столу до его края, удерживая при этом карандаш. Как будто муравей тащит соломинку.

Встреча братьев



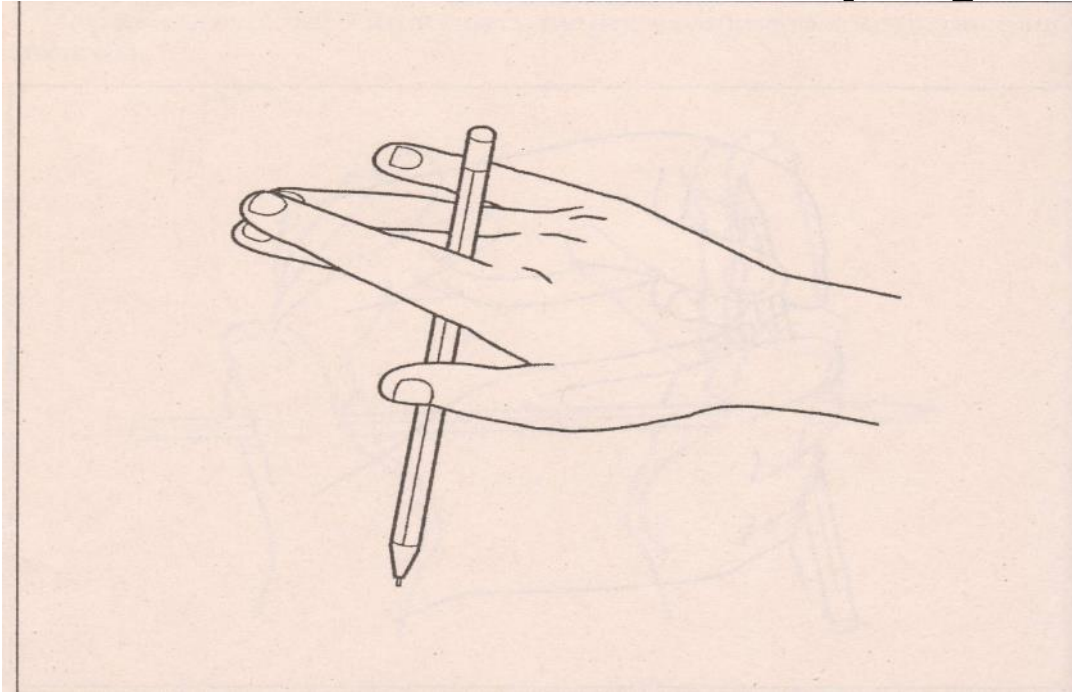
- Руки вытянуты вперед, ладони друг к другу. Концы карандаша зажаты между ладонями и упираются в основания больших пальцев рук.
- Указательным пальцем правой руки прижаться к подушечки мизинца левой руки. Указательным пальцем левой руки прижаться к подушечке мизинца правой руки.
- ИЛИ. Указательный палец правой руки последовательно встречается со всеми «братьями» левой руки.
- ИЛИ. Подушечки пальцев обеих рук последовательно касаются друг друга.

Косичка



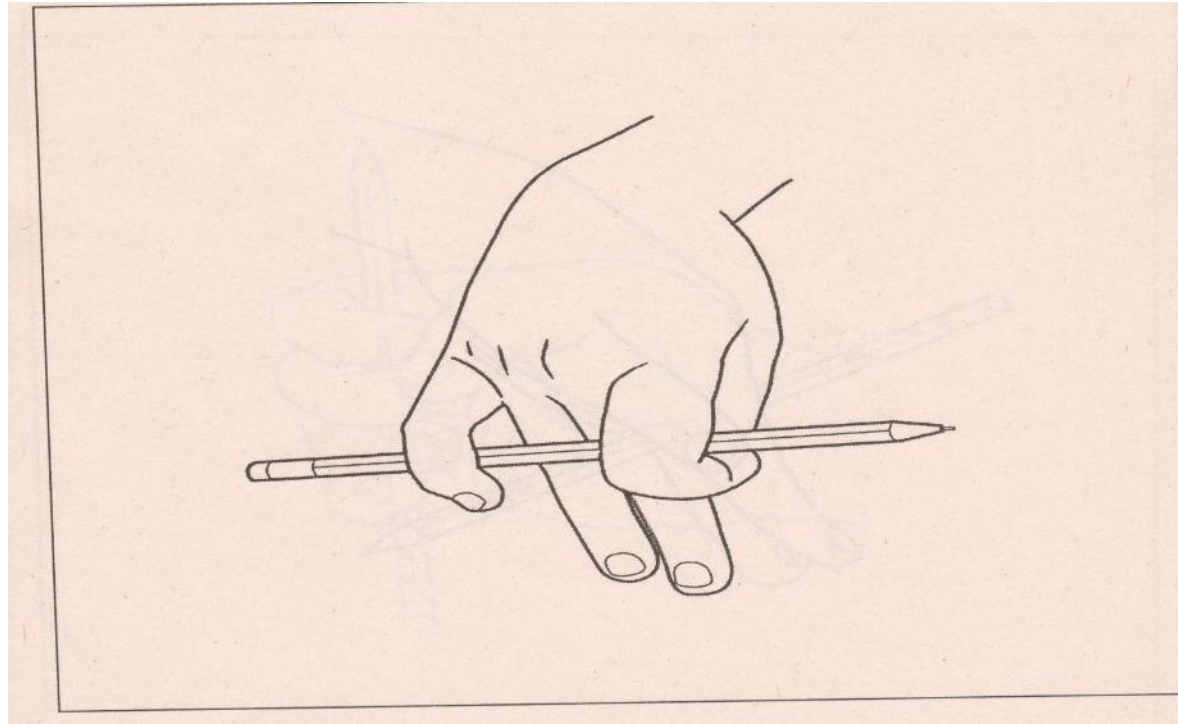
- Взять карандаш за один конец и держать вертикально указательным и большим пальцами одной руки.
- Перехватить ниже карандаш указательным и большим пальцами другой руки.
- Дойти до конца карандаша перехватами. Как движение косички.

Ножка циркуля



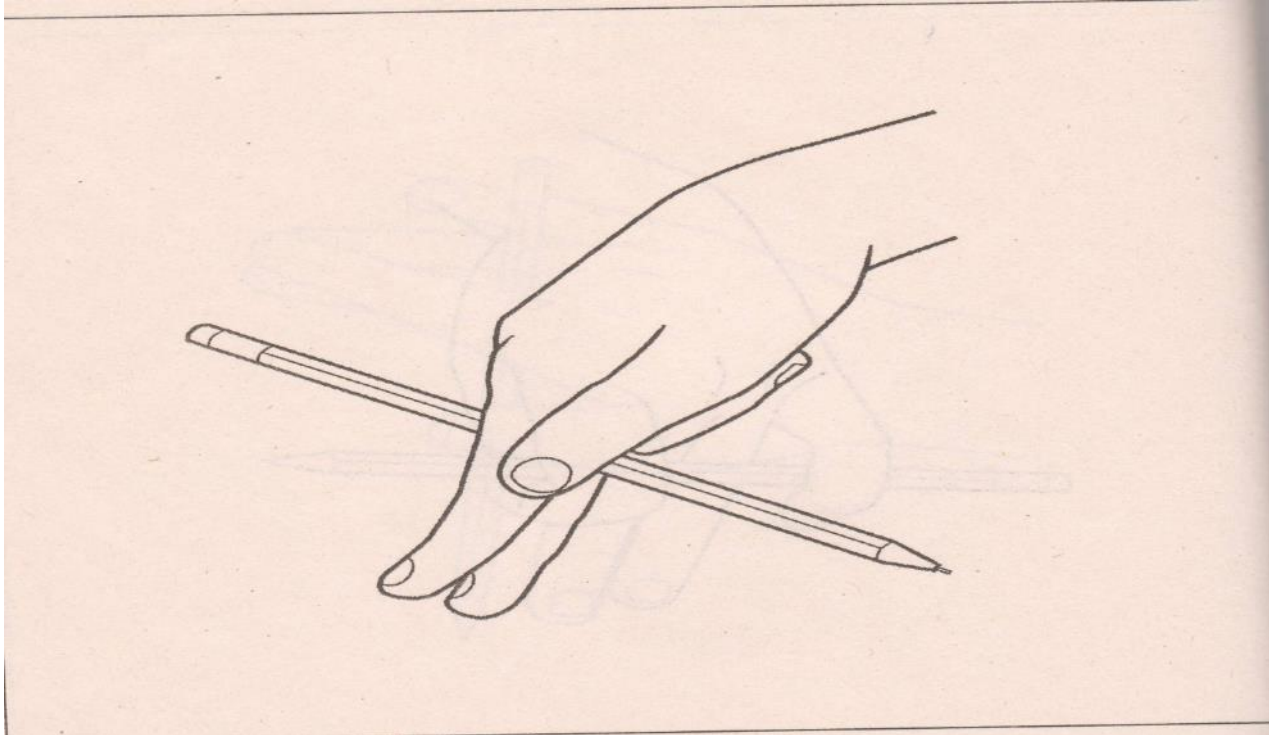
- Вытянуть одну руку ладонью вниз.
- Зажать конец карандаша между указательным и средним пальцами руки, свободная часть карандаша другим концом опущена вниз.
- Совершая плавающие круговые движения карандашом, как ножкой циркуля, чертить в воздухе круги над столом – сначала по часовой, затем против часовой стрелки.

Ходьба с коромыслом



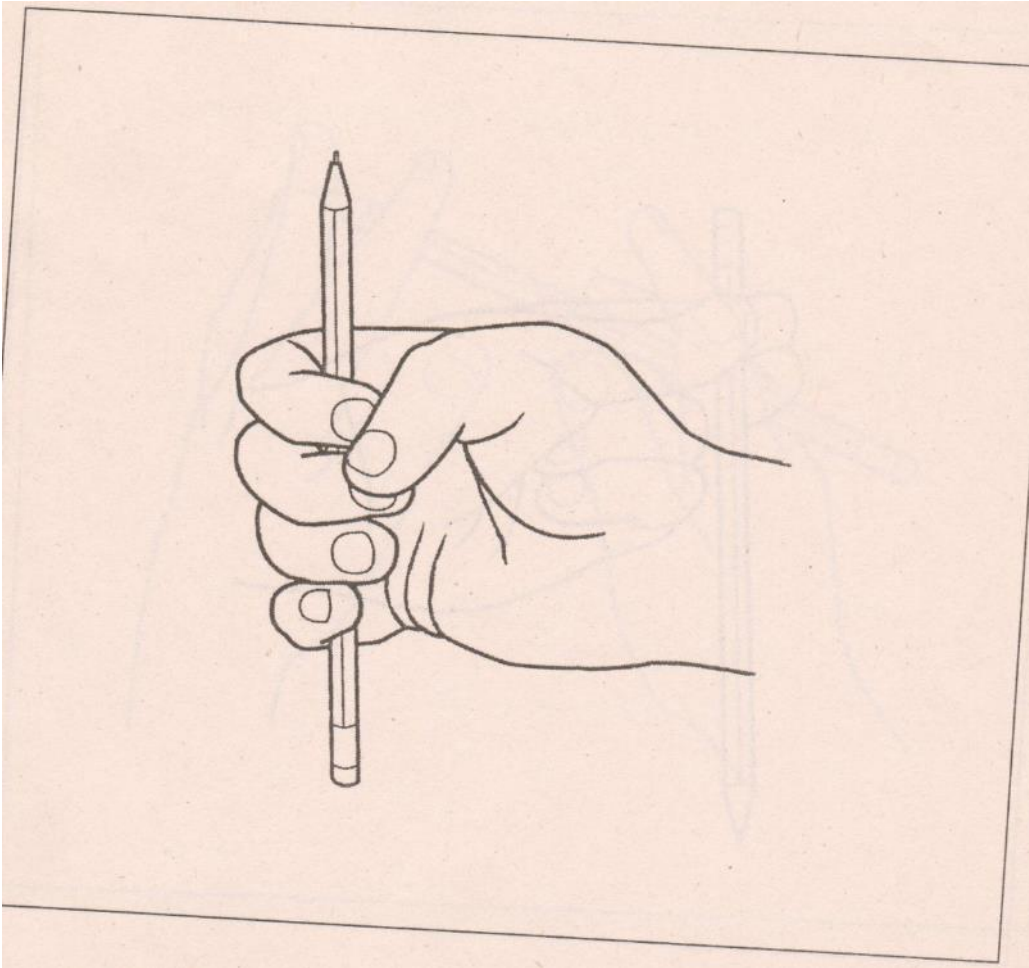
- Карандаш расположен между пальцами так, что средний и безымянный пальцы находятся под карандашом, а указательный и мизинец – на ней.
- Прикасаясь к поверхности стола средним и безымянным пальцами, «ходить», подпрыгивая, по столу, удерживая «коромысло», периодически меняя темп.

Начертим круг



- Указательный палец положить на средний и просунуть между ними карандаш, удерживая его по центру. Остальные пальцы прижаты к ладони.
- Комбинацией указательного среднего пальцев описывать круги по часовой и против часовой стрелки.

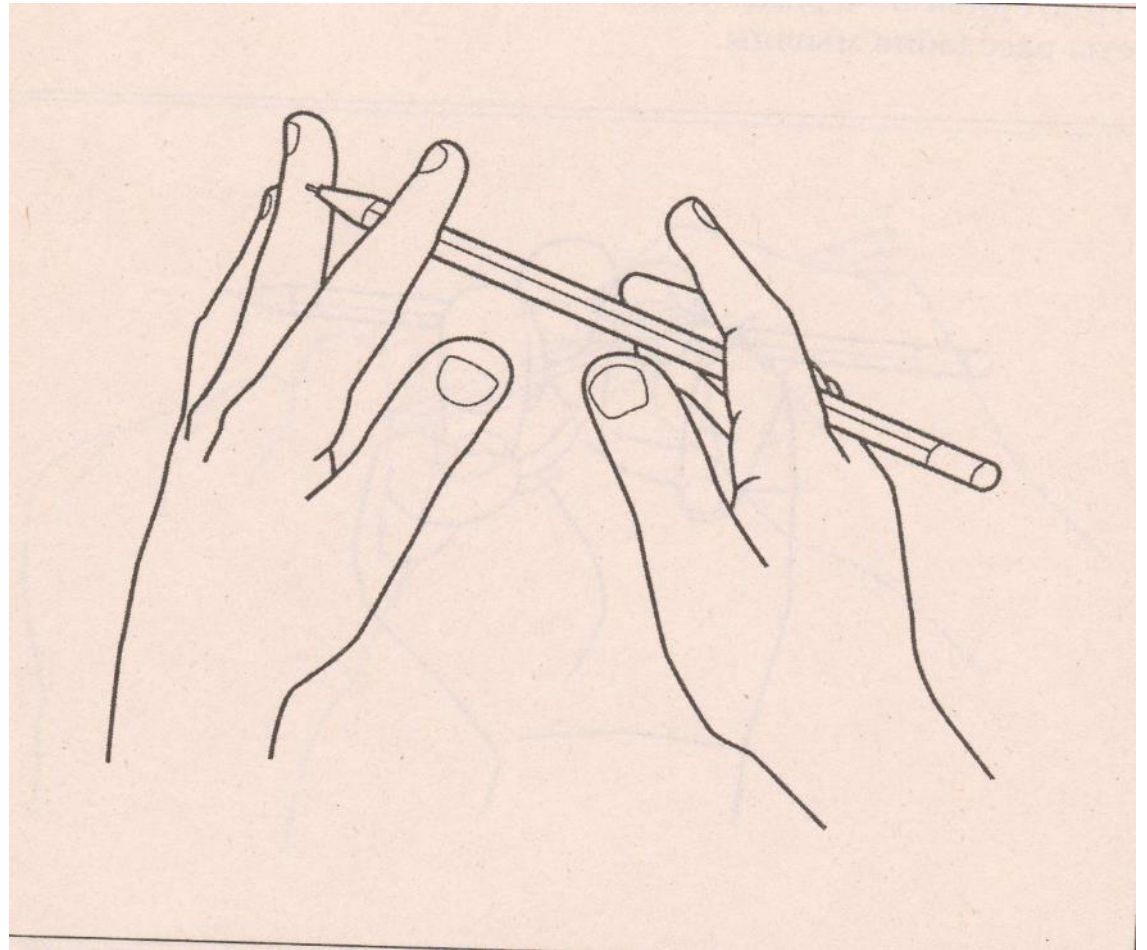
Нажми на кнопку



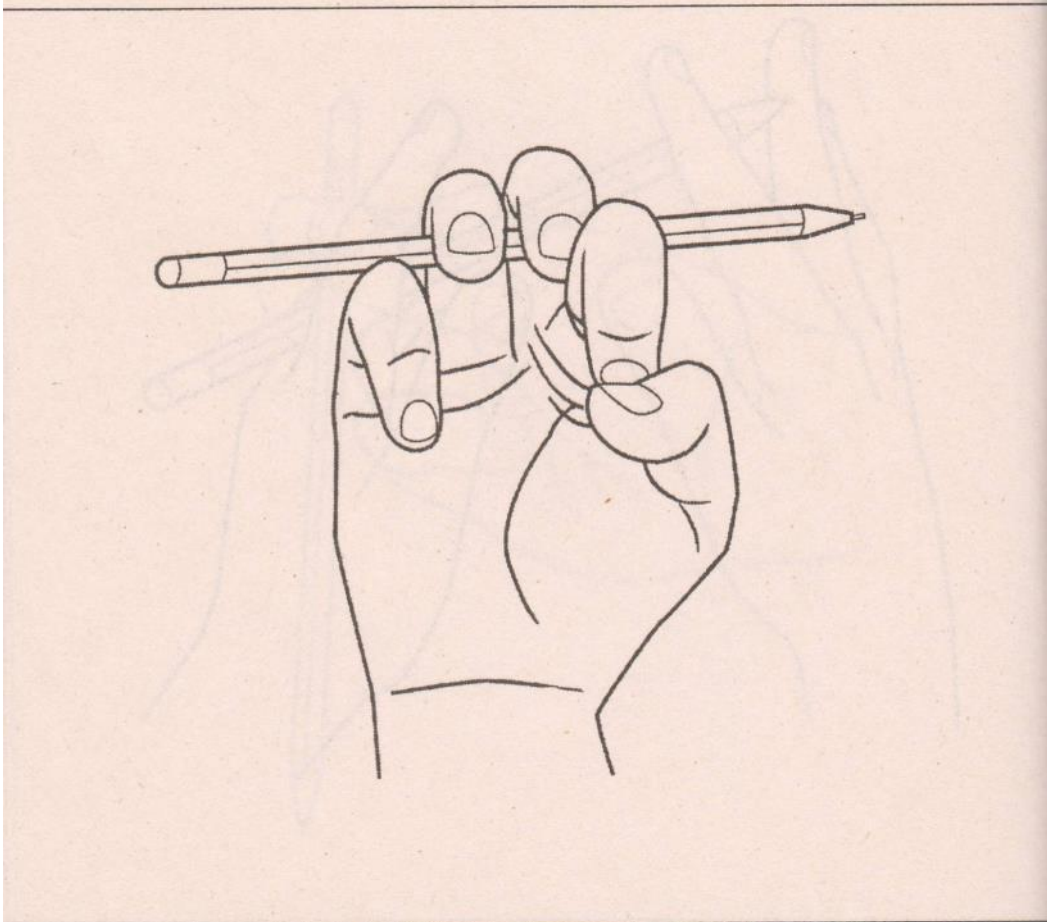
- Зажать карандаш в горизонтальном положении четырьмя пальцами одной руки, отведя большой палец в сторону до упора.
- Подушечкой большого пальца нажимать по очереди на ноготь каждого пальца, как на кнопки, отводя после каждого нажима большой палец в сторону до упора.

Горные вершины

- Держать карандаш в горизонтальном положении за один конец между указательными и средним пальцами одной руки.
- Одним концом карандаша обвести контуры растопыренных пальцев, медленно поднимаясь вверх к кончику каждого пальца, как к вершине горы, а затем спускаясь с нее.



Кулачки и колечки

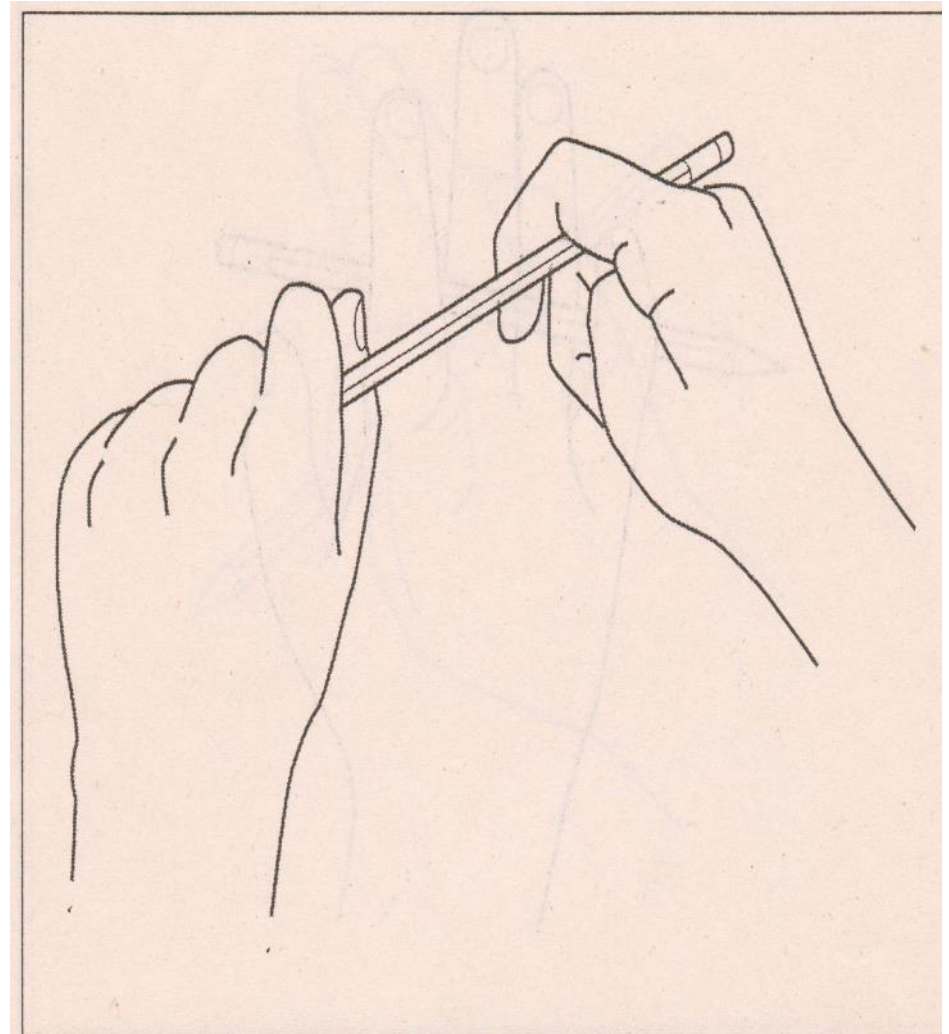


- Положить кисть руки на стол ладонью вверх, выпрямив пальцы. Разместить карандаш так, чтобы мизинец и указательный пальцы были на карандаше, а средний и безымянный – под ней.
- Сжимать пальцы в кулак и разжимать их, удерживая карандаш горизонтально. При разжимании делать мышечное усилие, отводя пальцы до упора.
- ИЛИ. Большим пальцем делать колечки, соединяя его поочередно с мизинцем, указательным, средним и безымянным пальцами. После каждого такого колечка пальцы возвращаются в исходное положение – отводятся до упора с мышечным усилием.



Змея

- Взять карандаш горизонтально, захватив его до половины пальцами одной руки.
- Указательным пальцем другой руки обхватить свободную часть карандаша сообразно движению змеи. Повторять поочередно для всех пальцев.



Взмахни крылом

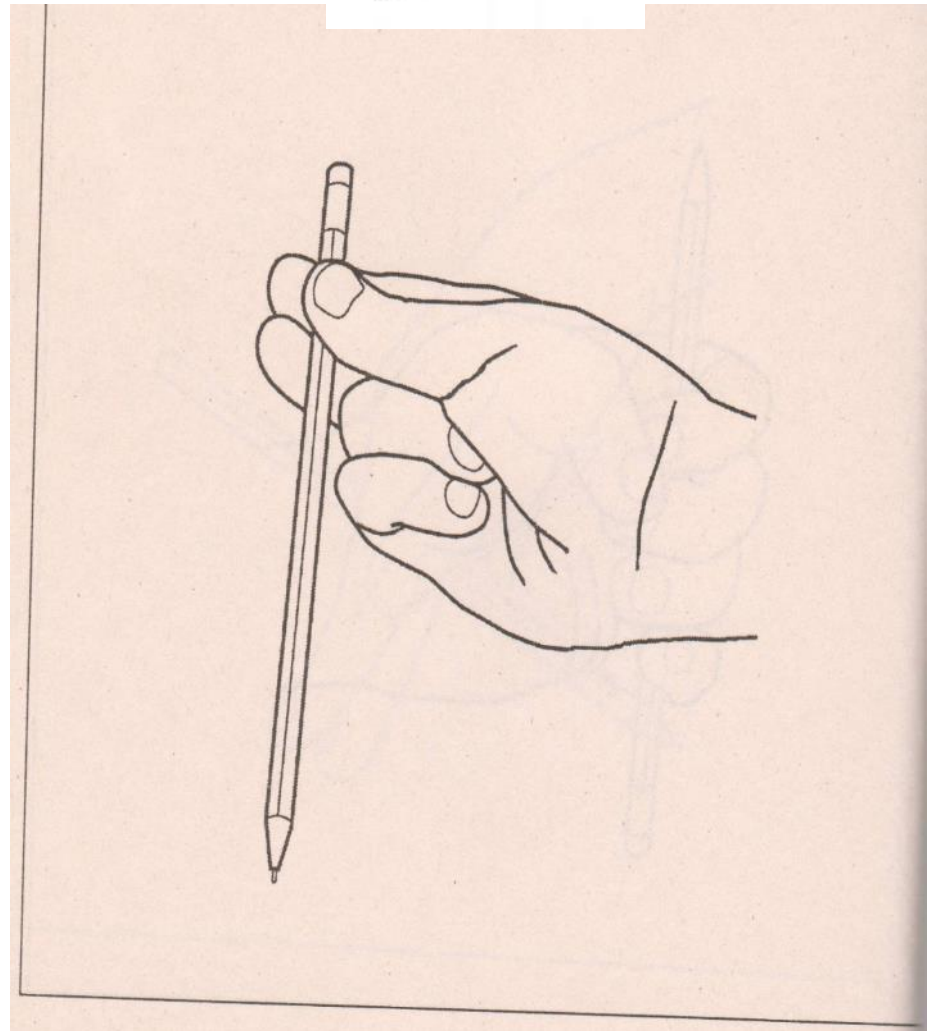


- Положить кисть одной руки на стол, выпрямить пальцы. Разместить карандаш так, чтобы мизинец и указательный пальцы были на ручке, а средний и безымянный – под ней. Большой палец отвести в сторону.
- На счет раз сжать ладонь, не выпуская карандаш. На счет два разжать, отводя пальцы до упора с мышечным усилием. Движения ладони напоминают взмах крыльев птицы.

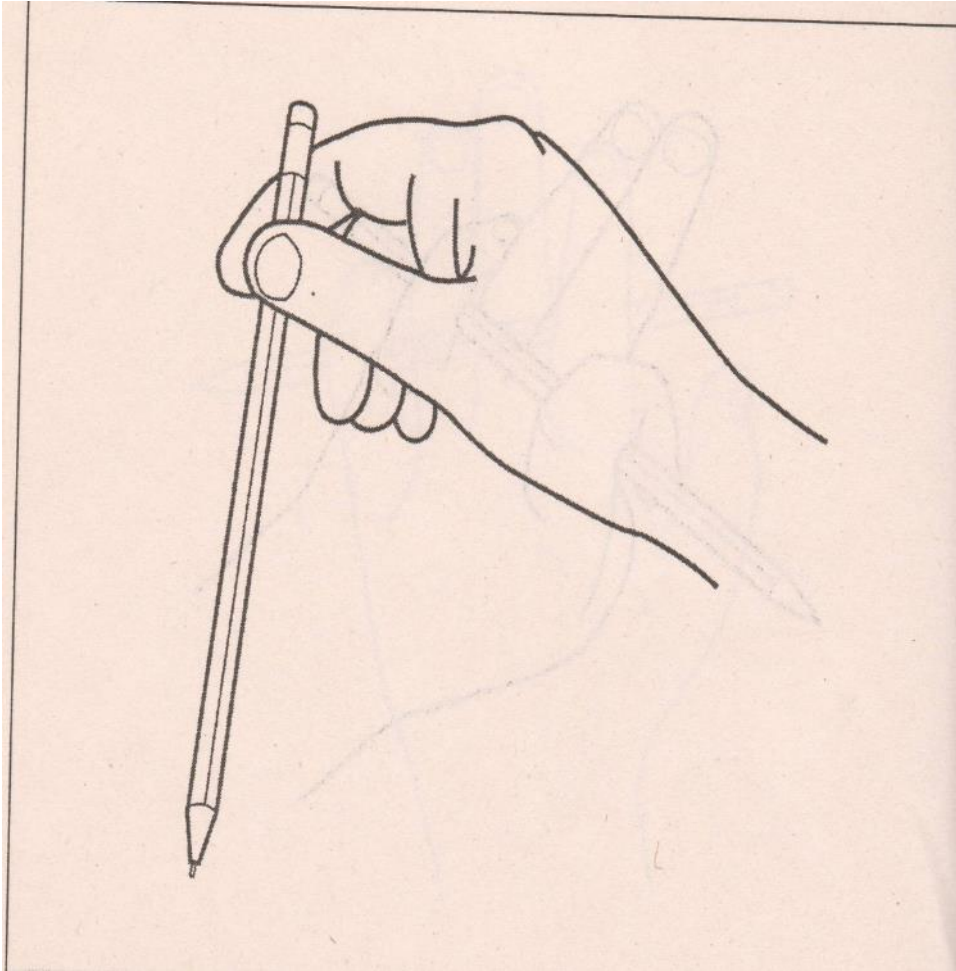
Закрутим винтик



- Взять карандаш за один конец и держать в вертикальном положении тремя пальцами: указательным, средним и большим.
- Перетирающими движениями этих пальцев перемещать карандаш вниз до тех пор, пока пальцы не окажутся у противоположного конца карандаша. Как винтик закручиваем.



Полукольца

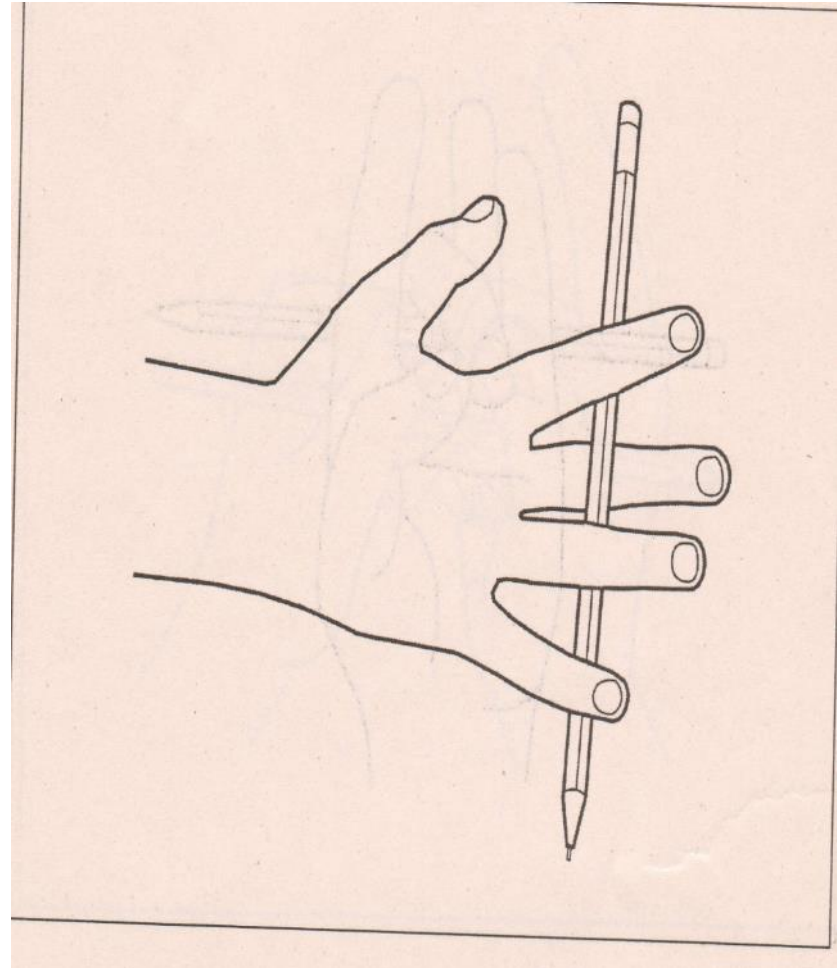


- Карандаш держать вертикально большим и указательным пальцами за широкий конец и держать над столом, не касаясь его.
- Поворачивать кистью руки вправо и влево, острым концом карандаша рисовать в воздухе над столом полукольца.
- ИЛИ. Карандаш удерживать с помощью различных комбинаций пальцев и выполнять рисование.
- Или. Карандаш удерживать у острого конца и выполнять рисование.

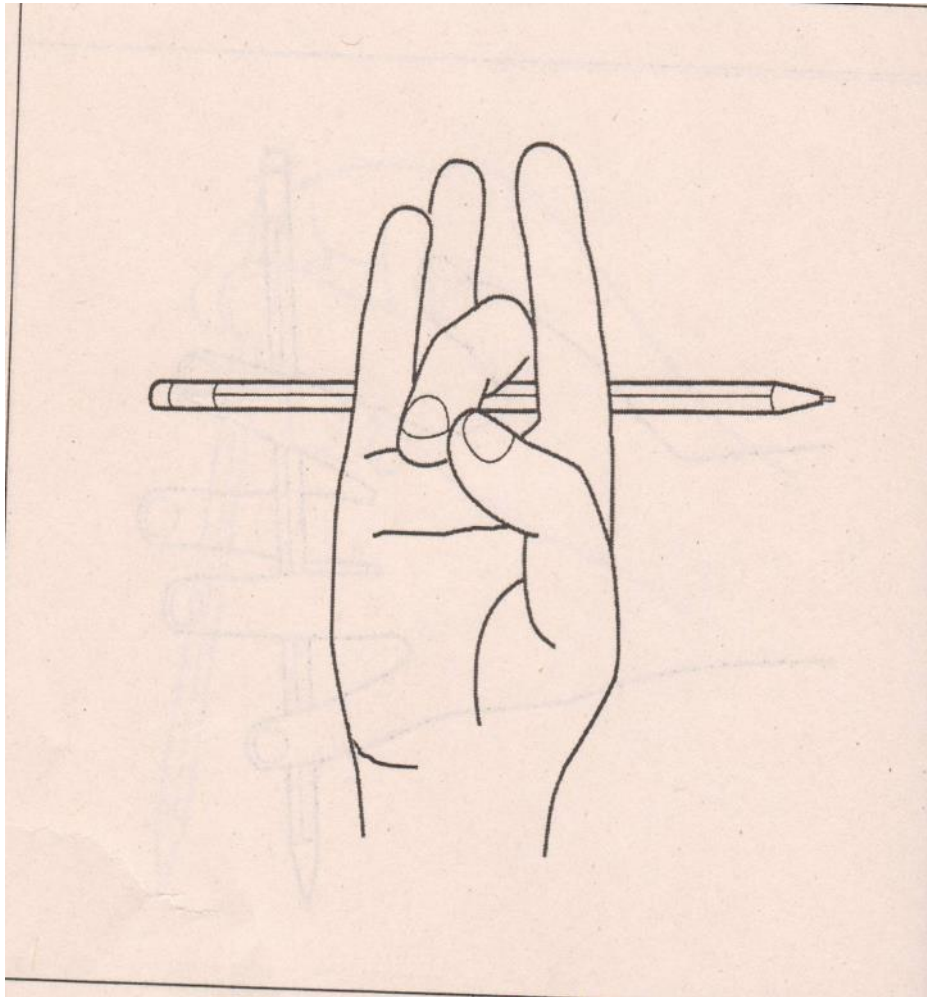


Весы

- Кисть одной руки положить на стол ладонью вниз, выпрямив пальцы. Разместить карандаш горизонтально так, чтобы средний палец был под карандашом, а остальные – на ней.
- Слегка приподняв ладонь над столом, нажимать попеременно пальцами то на один, то на другой конец карандаша, не выпуская его. Напоминает балансирование тарелок весов.



Сотри пятнышко

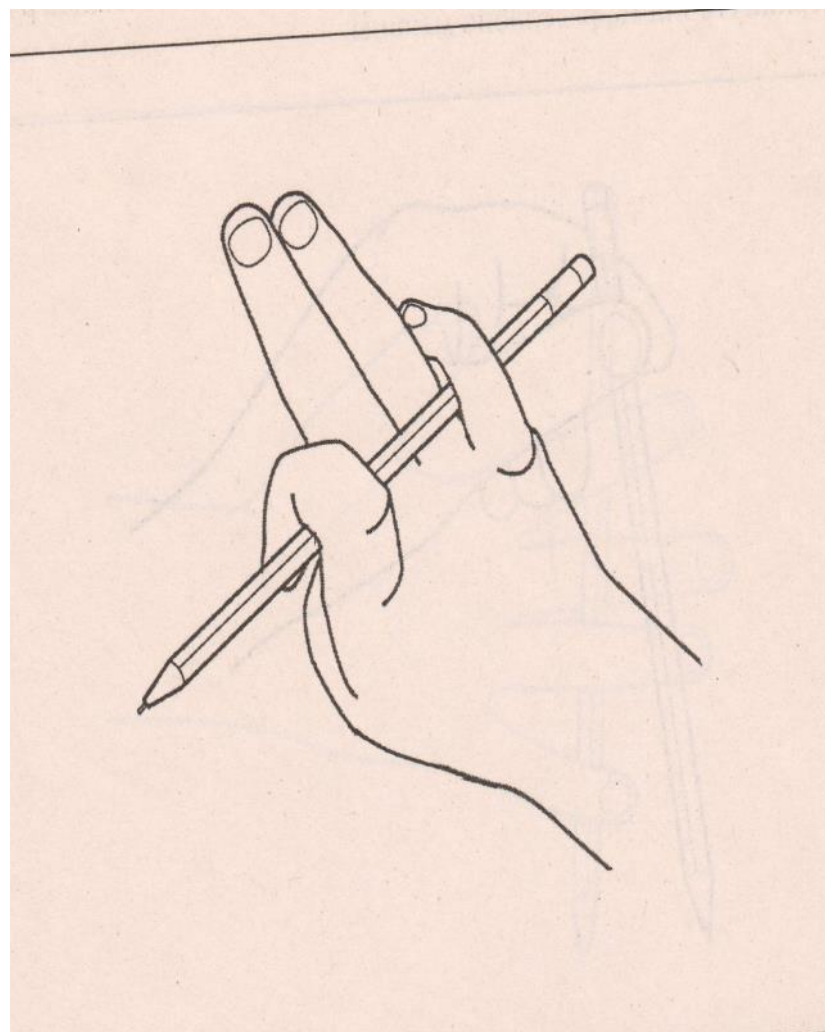


- Положить кисть одной руки на стол ладонью вверх, выпрямив пальцы. Разместить карандаш так, чтобы мизинец, безымянный и указательный пальцы были на ручке, а средний – под ней.
- Не поднимая со стола ладонь, подушечкой большого пальца «стереть пятнышко» на подушечке среднего пальца. После этого отвести большой палец в И.П., не выпуская карандаш.

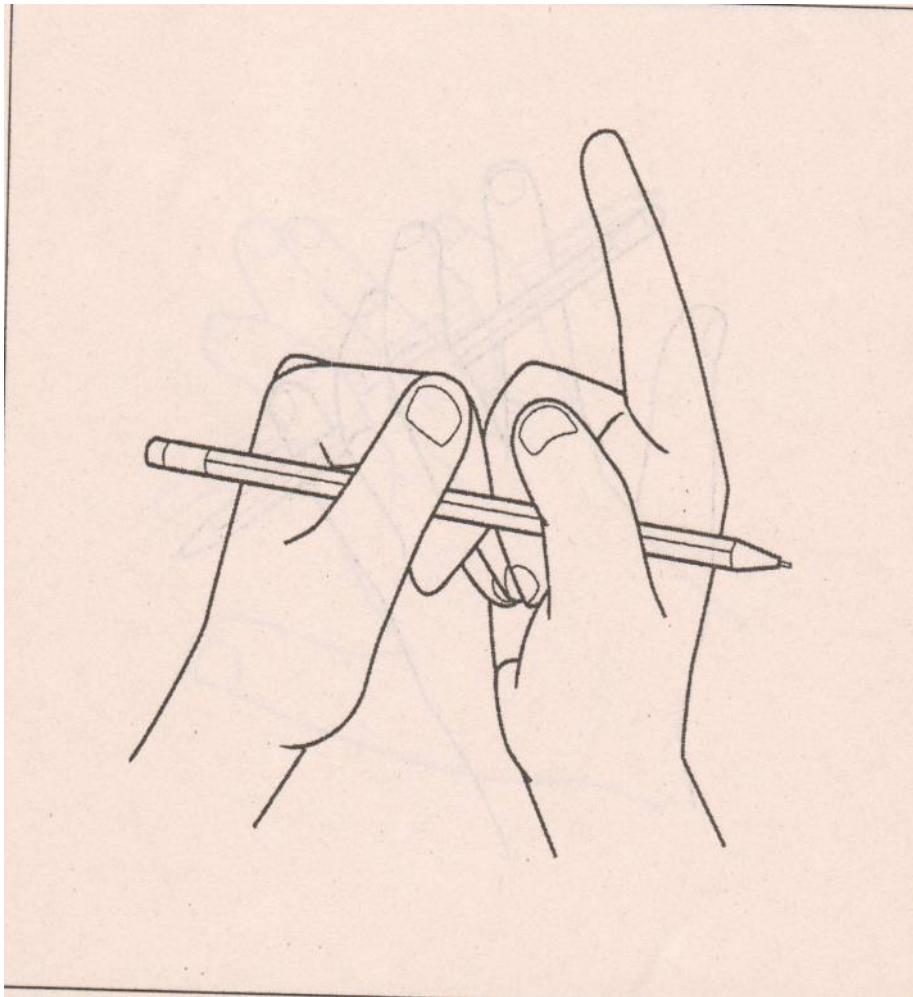


Пропеллер

- Положить кисть одной руки на стол, выпрямить пальцы. Разместить карандаш так, чтобы мизинец и указательный пальцы были на ручке, а средний и безымянный – под ней.
- Ладонь поворачивать над столом вправо и влево, стремясь поставить ее ребром, но не касаясь стола.



Стрелы

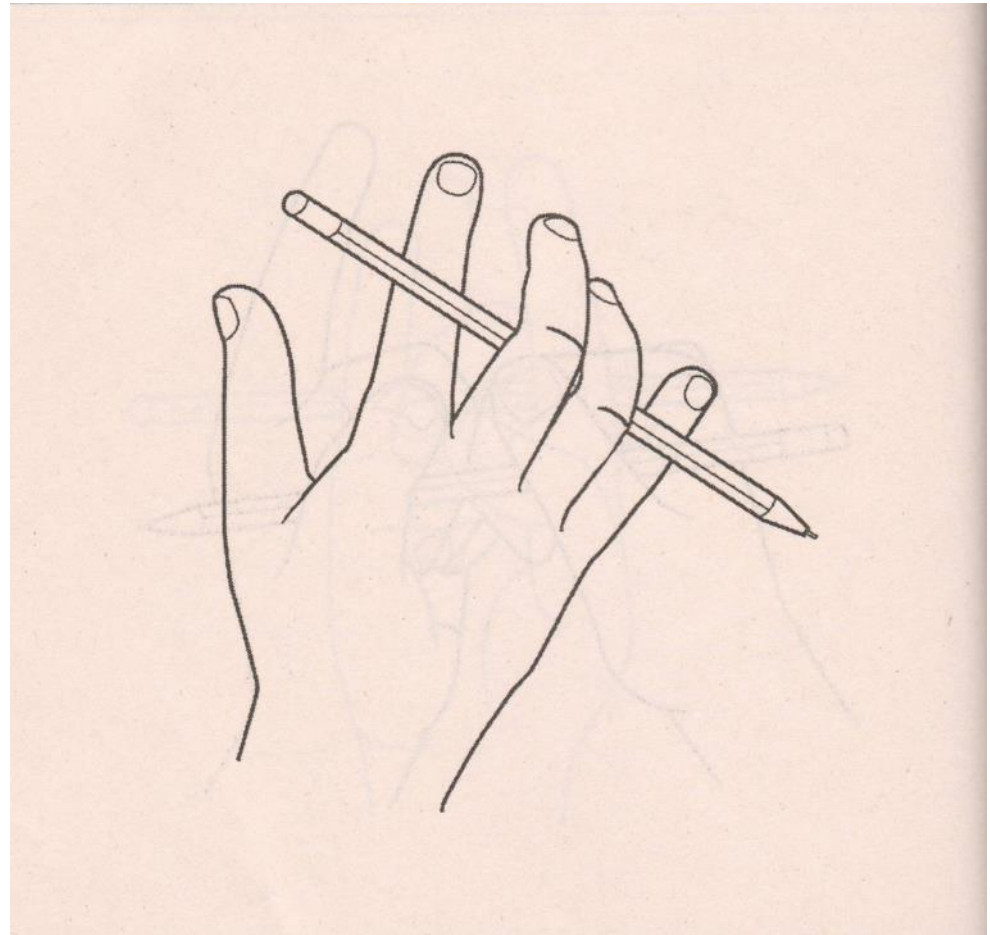


- Ладони рук обращены друг к другу. Карандаш в горизонтальном положении зажать основаниями больших пальцев.
- Не выпуская карандаш, разжимать поочередно пальцы на обеих руках, словно выпуская стрелы.

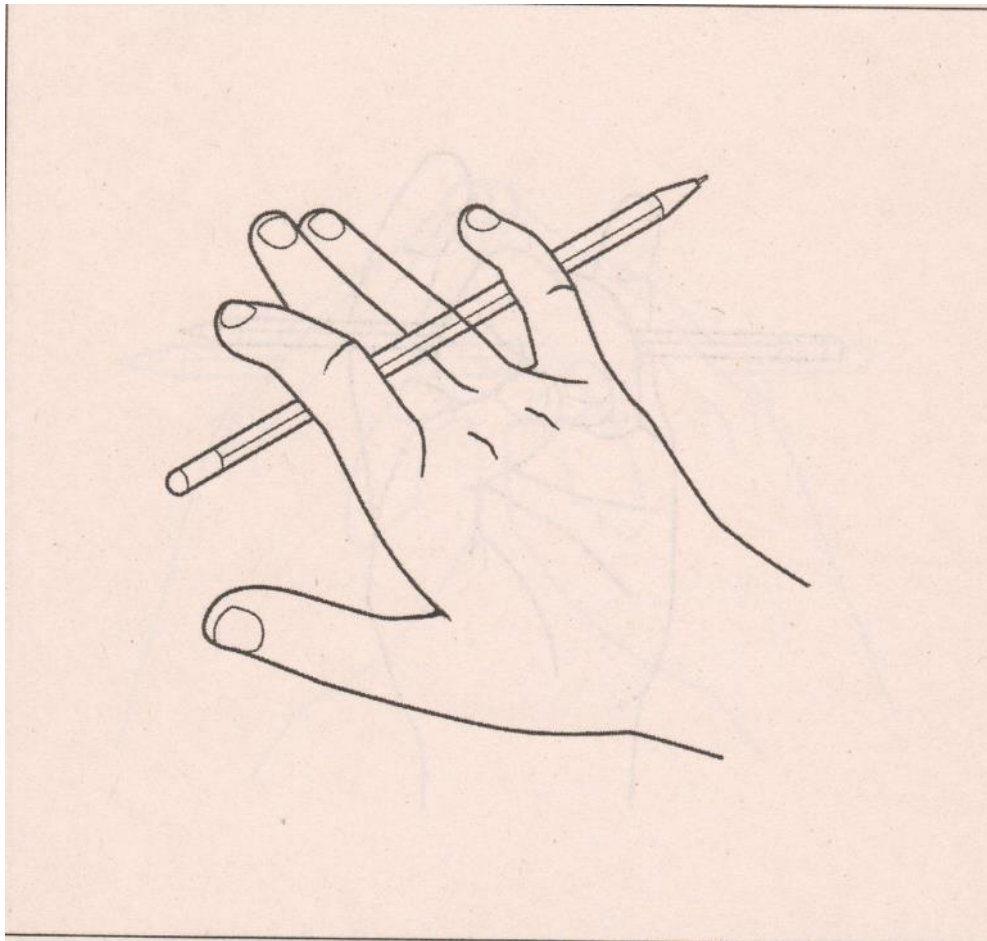


Переверни тарелку

- Положить кисть одной руки на стол ладонью вниз, выпрямив пальцы. Карандаш разместить так, чтобы средний и безымянный пальцы были на ручке, а мизинец и указательный – под ней.
- Поочередно поворачивать ладонь, не выпуская карандаш, словно тарелку, с ребра на ребро, прилагая мышечное усилие в тот момент, когда конец карандаша приближается к столу.



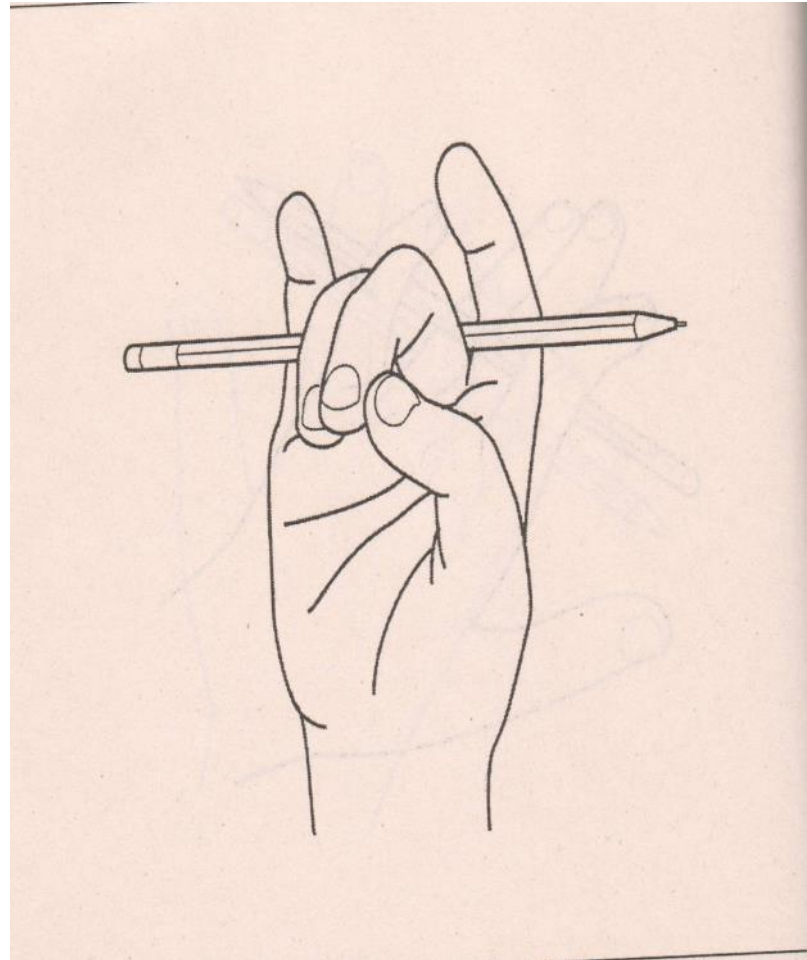
Лягушка



- Положить кисть одной руки на стол, выпрямить пальцы. Разместить карандаш так, чтобы мизинец и указательный палец были на карандаше, а средний и безымянный – под ней.
- Сжать ладонь в кулак, а затем распрямить, не выпуская карандаш. Движения ладони напоминают движения лягушки.

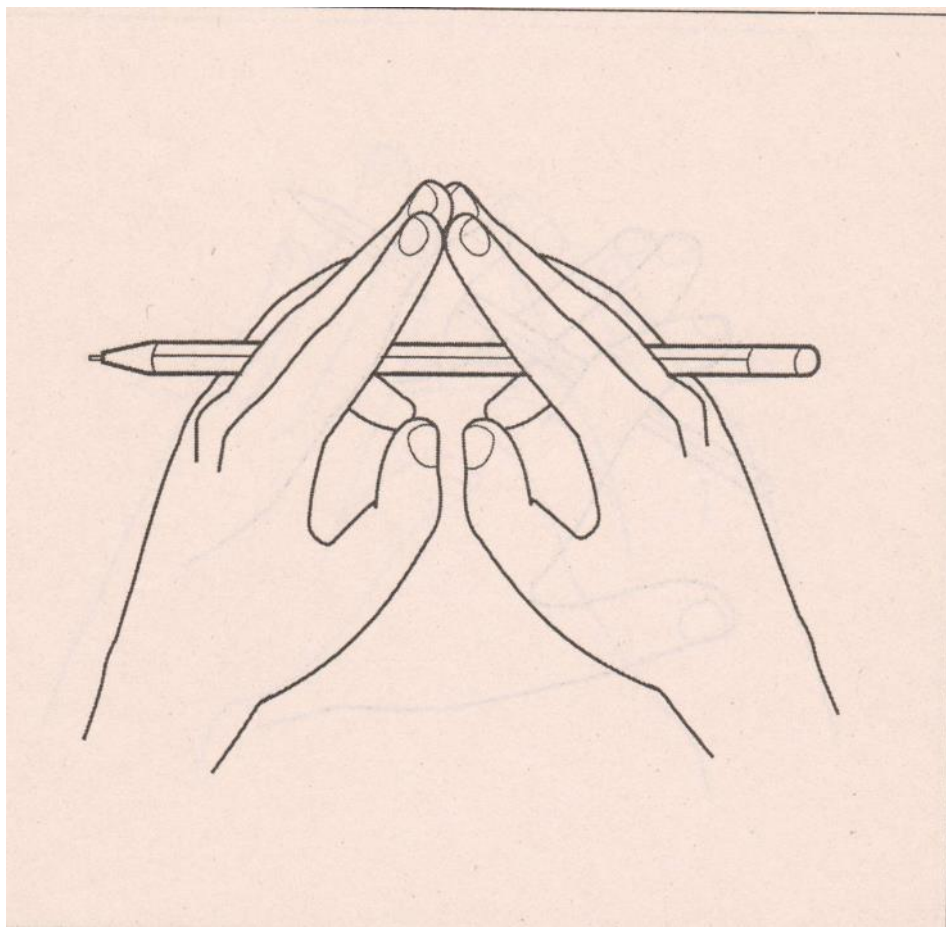
Подойди ко мне

- Положить кисть одной руки на стол, выпрямить пальцы. Разместить карандаш так, чтобы мизинец и указательный палец были на карандаше, а средний и безымянный – под ней. Средний, безымянный и большой пальцы соединить, образуя щепоть. Кисть руки поднять вверх.
- Делать кистью руки вращательные движения к себе, очерчивая круги, будто подзывая кого-либо жестом, не выпуская карандаш.





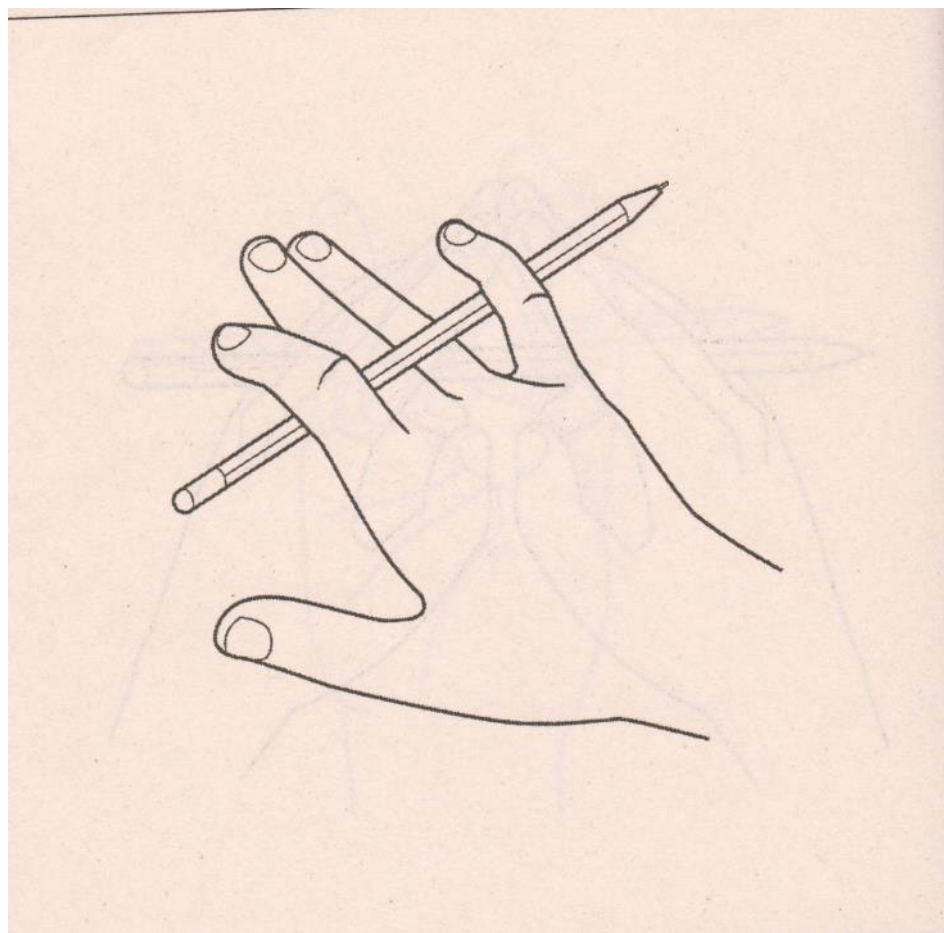
Повесим светильники



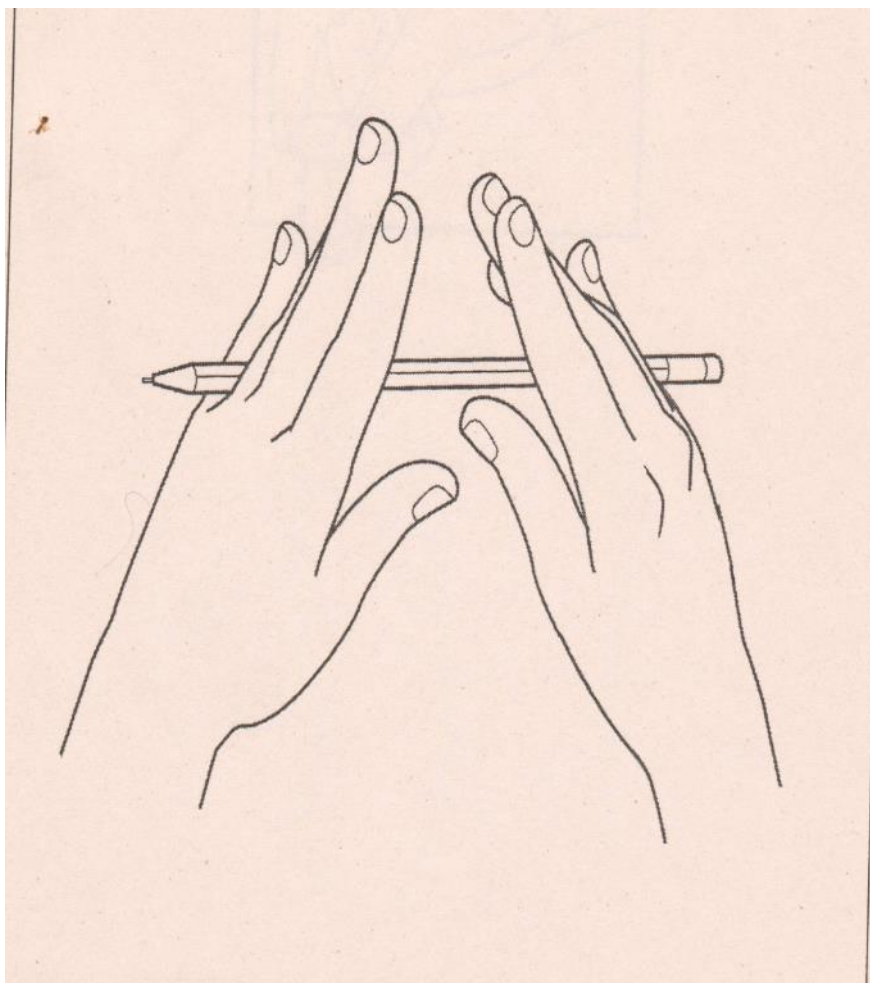
- Ладони перед грудью в вертикальном положении, параллельны друг другу. Концы карандаша находятся между основаниями среднего и безымянного пальцев обеих рук. Над горизонтально расположенным карандашом сделать устойчивую крышу указательным, средним и безымянным пальцами.
- Мизинцы и большие пальцы сначала развести в стороны, а потом соединить колечком. Напоминает светильники над головой.

Дворик

- Положить кисть одной руки на стол, выпрямить пальцы. Разместить карандаш так, чтобы мизинец и указательный палец были на ручке, а средний и безымянный – под ней.
- Слегка опираясь большим пальцем на крышку стола, остальными пальцами совершать движения, напоминающие подметание мусора.



Красим балку



- Ладони перед грудью в вертикальном положении, параллельны друг другу. Концы карандаша находятся между основаниями мизинцев обеих рук. Над горизонтально расположенным карандашом сделать устойчивую «крышу» указательным, средним и безымянным пальцами.
- На счет раз большие пальцы сначала в стороны до упора. На счет два одновременно подушечками обоих пальцев достать «под крышей балку» (карандаш) и «покрасить» его, сделав соответствующие движения.
- ИЛИ. Доставать «балку» (карандаш) и «красить» ее подушечками больших пальцев попеременно, всякий раз после касания отводя большой палец в сторону до упора.

Использованная литература:

Бачина О.В, Коробова Н.Ф. «Пальчиковая гимнастика с предметами»
(Практическое пособие для педагогов и родителей) – Москва, 2010.

Косинова Е.М. «Уроки логопеда. Игры для развития речи» -
М.: Эксмо: ОЛИСС, 2012.