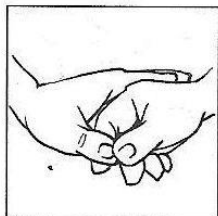


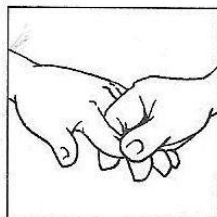
**Игровой массаж,
самомассаж
пальцев рук**

1. МАССАЖ ПОДУШЕЧЕК ПАЛЬЦЕВ РУК

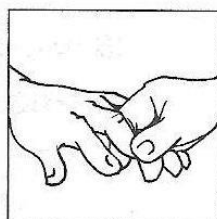
Массаж (самомассаж) подушечек пальцев. Большой палец ставится на ноготь массируемого пальца, а остальные пальцы прижимают подушечку снизу, разминая её.
На каждую строчку стиха — разминание подушечки одного пальца.



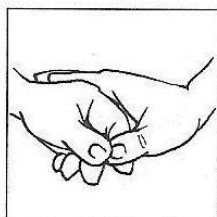
Дети любят
всех зверей:



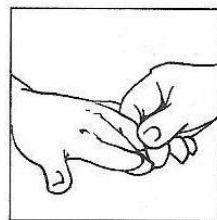
Птиц, и ящериц,
и змей,



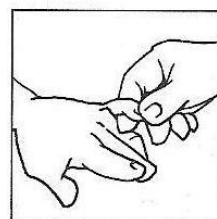
Пеликанов,
журавлей,



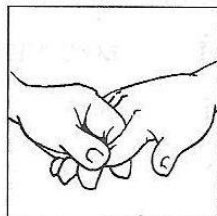
И клестов,
и снегирей.



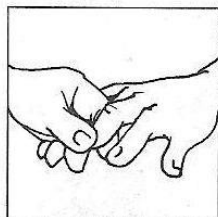
Бегемотов,
соболей,



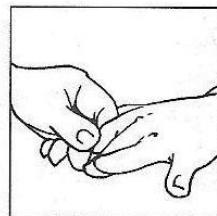
Голубей и
глухарей,



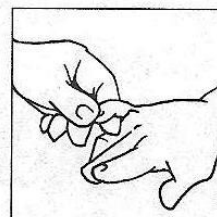
Любят
горного козла,



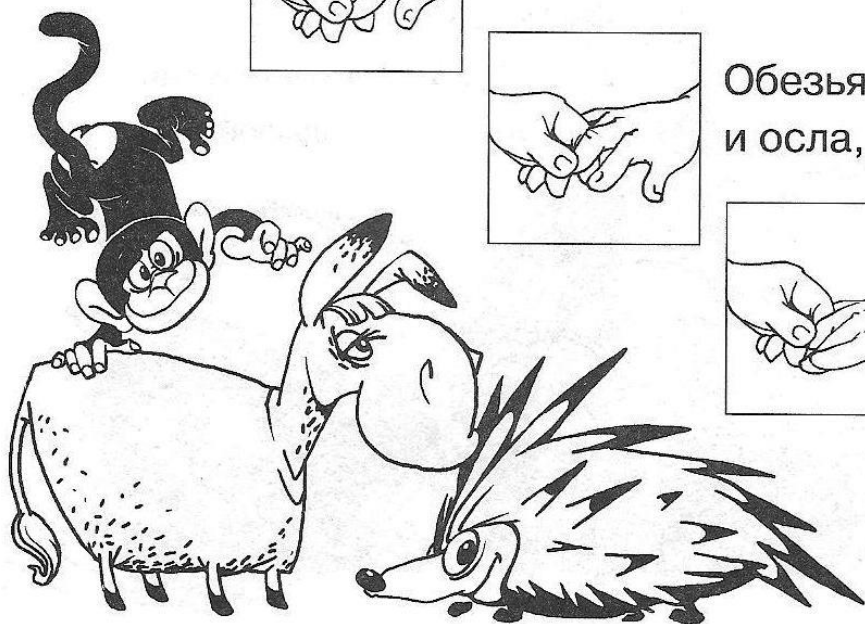
Обезьянку
и осла,



Дикобраза
и ежа,



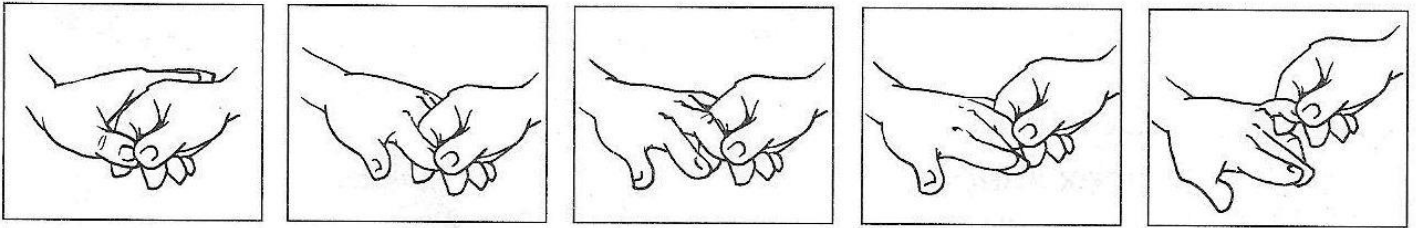
Черепашу
и ужа.



2. МАССАЖ ФАЛАНГ ПАЛЬЦЕВ

Массаж (или самомассаж) фаланг пальцев. Направление массажных движений — от ногтевых фаланг к основаниям пальцев.

На каждый слог — разминание одной фаланги.



Левая рука

1-й вариант

по-пу-гай	мизинец
во-ро-бей	безымянный
пе-ли-кан	средний
со-ло-вей	указательный
пти-цы	большой

2-й вариант

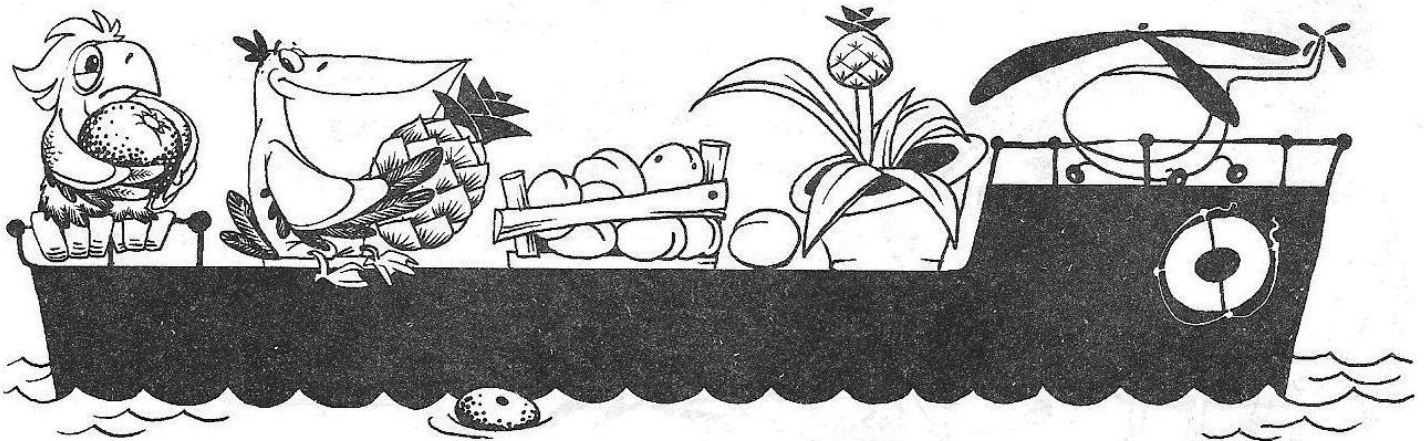
са-мо-лёт	мизинец
теп-ло-ход	безымянный
вер-то-лёт	средний
вез-де-ход	указательный
транс-порт	большой

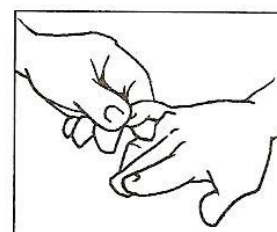
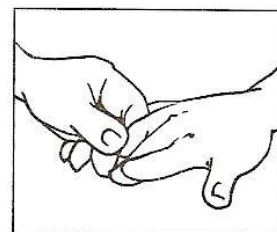
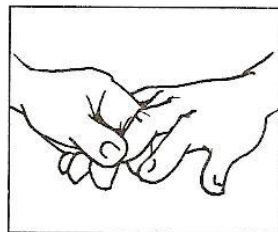
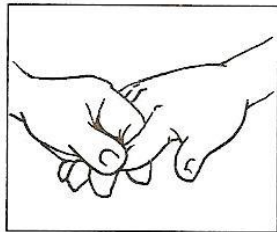
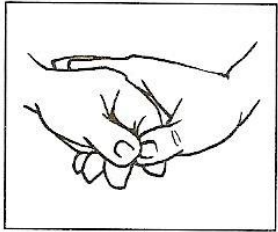
3-й вариант

а-на-нас	мизинец
а-пель-син	безымянный
а-бри-кос	средний
ман-да-рин	указательный
фрук-ты	большой

4-й вариант

Е-ни-сей	мизинец
А-ба-кан	безымянный
Ан-га-ра	средний
Би-рю-са	указательный
ре-ки	большой





Правая рука

1-й вариант

ли-си-ца	мизинец
ле-о-пард	безымянный
пан-те-ра	средний
я-гу-ар	указательный
зве-ри	большой

2-й вариант

ге-ор-гин	мизинец
но-го-ток	безымянный
ги-а-цинт	средний
зве-ро-бой	указательный
цве-ты	большой

3-й вариант

бо-ро-вик	мизинец
шам-пинь-он	безымянный
мо-хо-вик	средний
му-хо-мор	указательный
гри-бы	большой

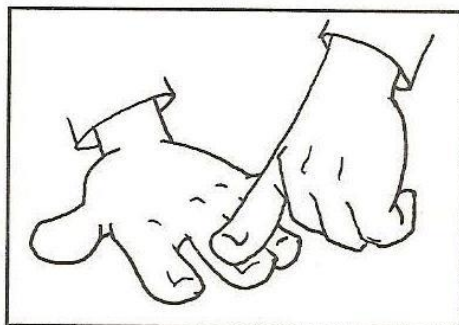
4-й вариант

Син-га-пур	мизинец
Ка-зах-стан	безымянный
Бан-гла-деш	средний
Па-кис-тан	указательный
стра-ны	большой



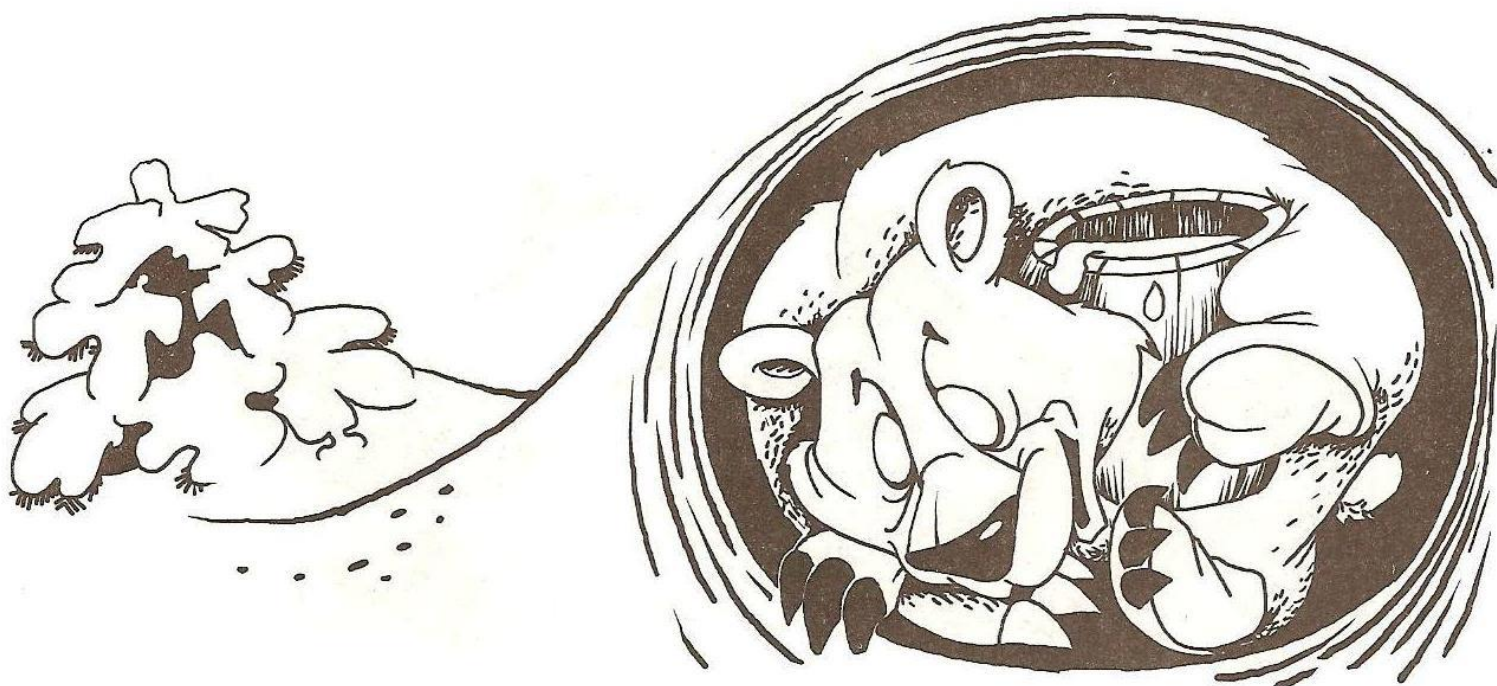
3. МАССАЖ «ПРИЖИМАЮЩИЙ»

Массаж (самомассаж) подушечек пальцев. Кисть одной руки лежит на столе ладонью вниз, пальцы разведены. Другая рука указательным пальцем по очереди прижимает каждый ноготь, сдвигает палец, «катая» его на подушечке влево-вправо. На каждую строчку — нажим на один палец.



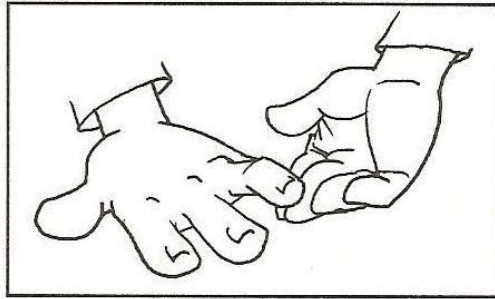
Шёл медведь к своей берлоге
Да споткнулся на пороге.
«Видно, очень мало сил
Я на зиму накопил», —
Так подумал и пошёл
Он на поиск диких пчёл.
Все медведи — сладкоежки,
Любят есть медок без спешки,
А наевшись, без тревоги
До весны сопят в берлоге.

мизинец	}	правая рука
безымянный		
средний		
указательный		
большой	}	левая рука
большой		
указательный		
средний		
безымянный		
мизинец		



4. «ЩЕЛЧКИ»

Ладонь прижата к столу, пальцы разведены. Другая рука (или взрослый) поднимает пальцы по одному (ребёнок с силой прижимает ладонь, сопротивляясь подъёму). Затем палец отпускают, и он со стуком падает вниз. На каждую строчку — один палец.



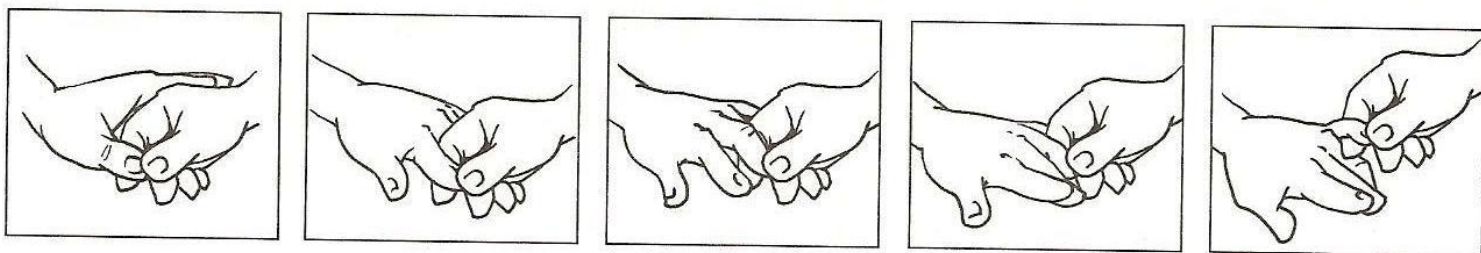
Поднял ушки бурундук,
Он в лесу услышал звук:
— Это что за громкий стук,
Тук да тук, тук да тук?
— А пойдём, — сказал барсук, —
Сам увидишь этот трюк:
Это дятел сел на сук
И без крыльев, и без рук
Ищет он, где спрятан жук, —
Вот и слышен перестук!

мизинец	}	правая рука
безымянный		
средний		
указательный		
большой	}	левая рука
большой		
указательный		
средний		
безымянный		
мизинец		

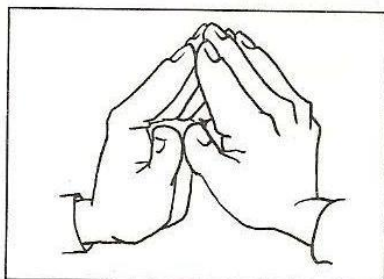


5. ПОТЯГИВАНИЕ ЗА КОНЧИКИ ПАЛЬЦЕВ

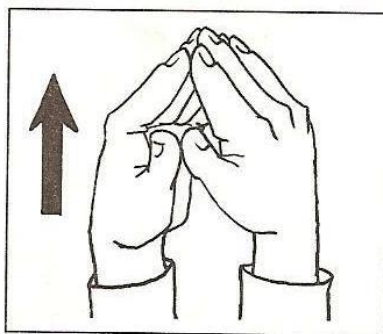
«Вытягивание» пальцев за ногтевые фаланги.



Тянут, тянут	мизинец	} правая рука
бабка с дедкой	безымянный	
Из земли	средний	
большую репку:	указательный	
«Вот пришла бы	большой	} левая рука
наша внучка,	большой	
Помогла б	указательный	
собака Жучка.	средний	
Где же кошка,	безымянный	
мышка-крошка?»	мизинец	



Хоть держалась крепко, Одноимённые пальцы
подушечками друг к другу.

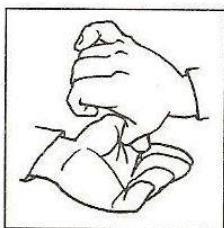


Вытянута репка!

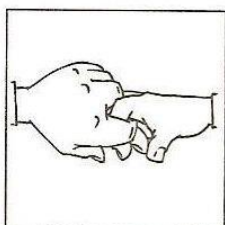
Обе руки вверх в таком положении.

6. «ЦЕПОЧКИ»

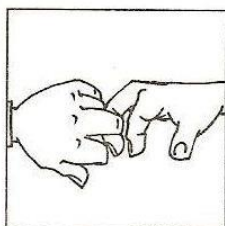
Потягивание сцепленных пальцев в противоположные стороны. Пальцы (одноимённые) сцепляются вторыми фалангами, и руки разводятся в противоположные стороны.



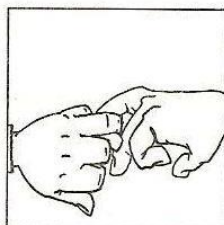
Впереди — силён, красив —
Тянет всех локомотив.



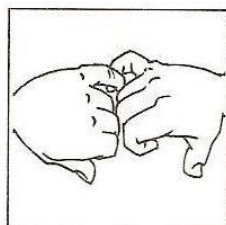
Мы сцепились, как вагоны:
Дайте нам скорей «зелёный»!



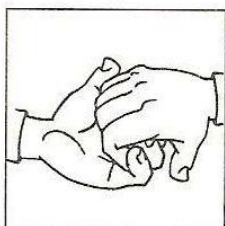
Мы — вагончики трамвая,
Тоже вместе быть желаем.



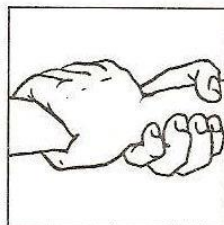
Мы — машина и прицеп.
Очень крепок этот сцеп.



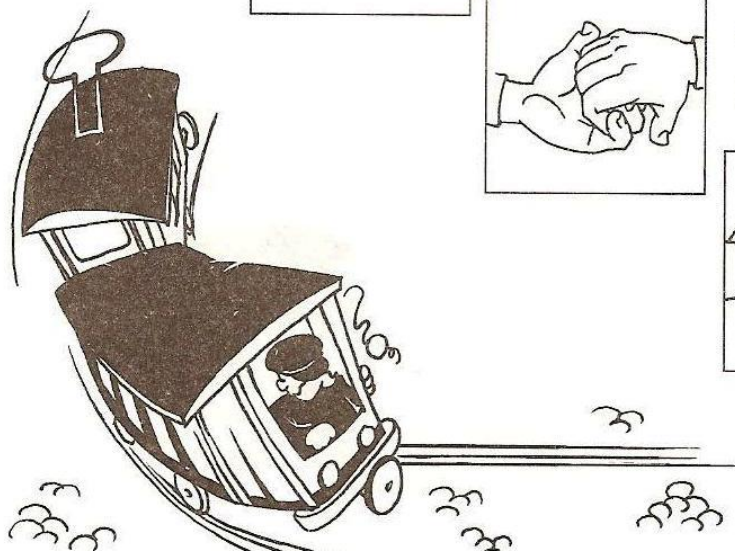
Так же, крепко взяв за руку,
Объяснял дедуля внуку:



«Много есть людей вокруг —
Всех важнее верный друг!

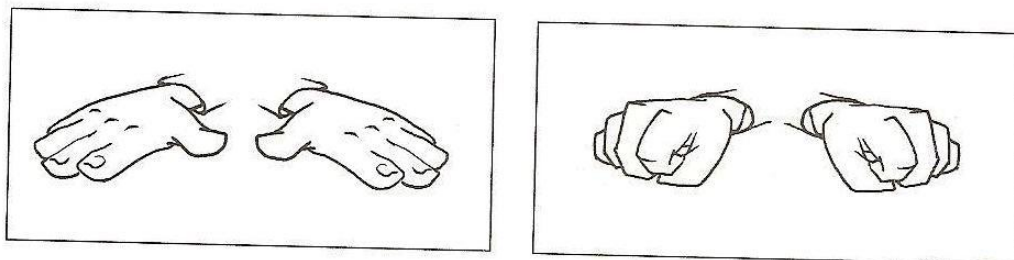


Он тебя всегда поймёт
И на выручку придёт!»



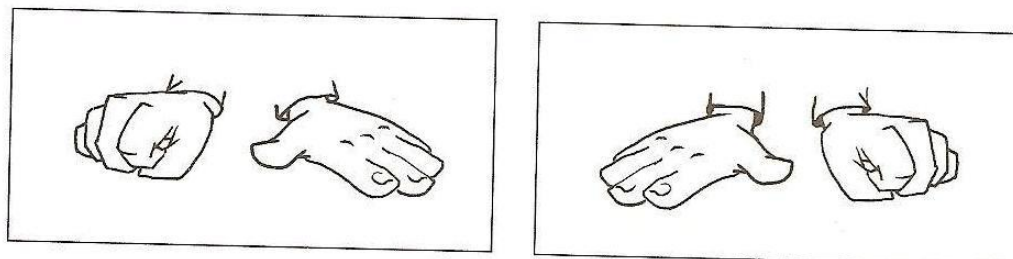
7. «ЛАДОНЬ — КУЛАК»

Руки ладонями вниз лежат на столе. Затем одновременно сжимаются в кулак и снова ложатся ладонями на стол.

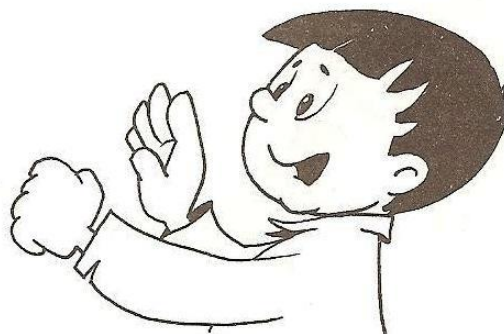


Руки, как глазки,
Закрылись-открылись,
Словно из сказки
Они появились.

А теперь правая рука сжимается в кулак, левая — прямая, затем смена рук: одновременно правая рука распрямляется, а левая — сжимается в кулак.

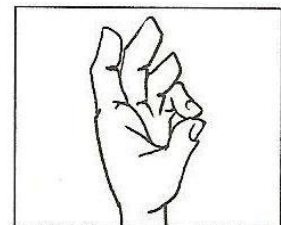
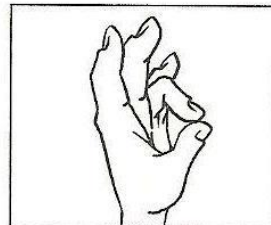
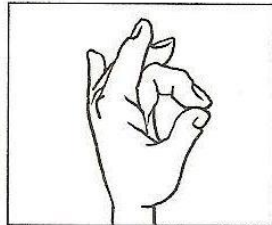
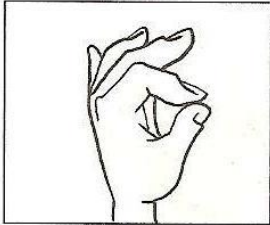


Один кулак — одна ладошка,
И поменяй их быстро, крошка!
Теперь — ладошка и кулак,
И всё быстрее делай так!



8. ПООЧЕРЁДНОЕ СОЕДИНЕНИЕ ВСЕХ ПАЛЬЦЕВ

Поочерёдное соединение всех пальцев с большим. На каждый ударный слог пальцы одной руки соединяются с большим в следующем порядке: 2, 3, 4, 5, 5, 4, 3, 2. Затем смена рук.



1-2 1-3 1-4 1-5
Ищ^тет п^тичка и в т^раве,

1-5 1-4 1-3 1-2
И н^а в^етк^ах, и в л^ист^ве,

смена рук

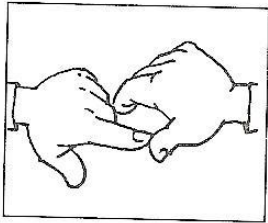
1-2 1-3 1-4 1-5
И с^реди б^ольших л^угов

1-5 1-4 1-3 1-2
М^ух, ч^ервей, сл^епней, ж^уков.

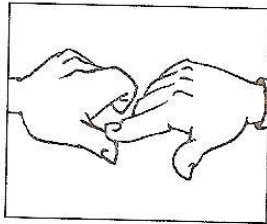


9. «НОЖКИ»

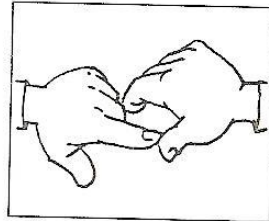
Соединяем большой палец правой руки с указательным пальцем левой (подушечками) — это 1-я пара. Затем — большой палец левой руки с указательным правой — это 2-я пара. После чего 1-ю пару размыкаем, обводим с разных сторон вокруг 2-й пары и снова смыкаем. Далее — размыкаем и смыкаем 2-ю пару, обводя вокруг 1-й, и т. д.



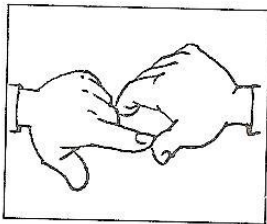
Наши пальчики,



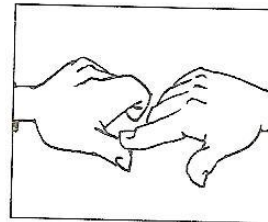
как ноги,



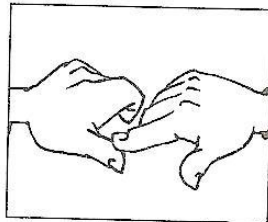
Побежали



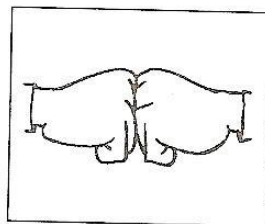
Очень быстро



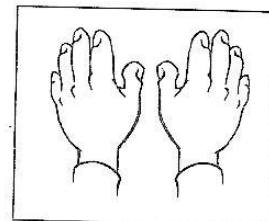
по дороге.



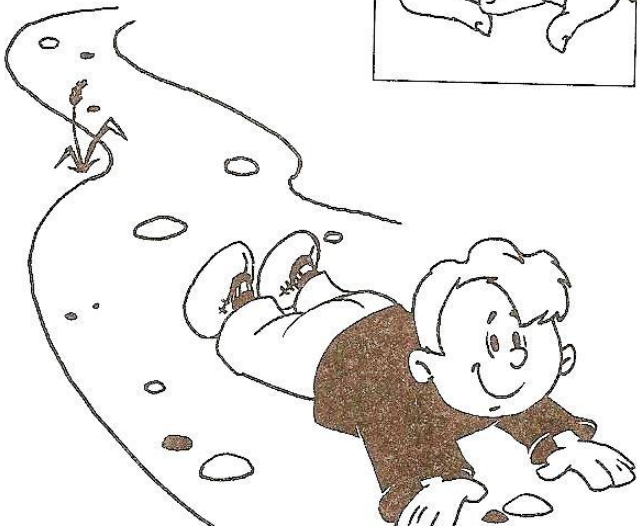
мы бежали,



Но споткнулись

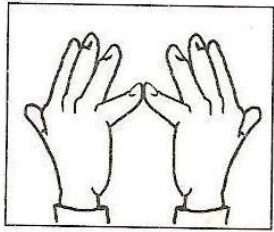


и упали.

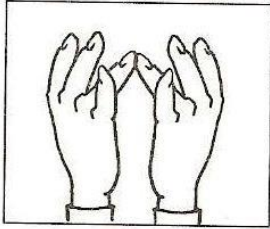


10. СОЕДИНЕНИЕ ОДНОИМЁННЫХ ПАЛЬЦЕВ

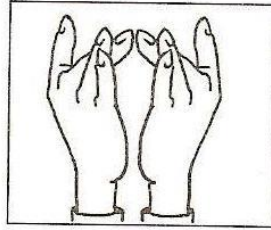
Соединяем подушечки одноимённых пальцев, начиная с мизинцев. На каждое соединение пальцев называем марку автомобиля (породу собак и т. д.), а на соединении больших пальцев делаем «обобщение».



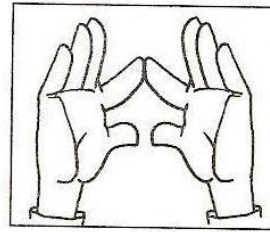
«Ягуар»



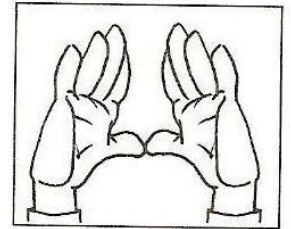
«Шевроле»



«Ситроен»



«Жигули»



марки
машин

Варианты (на выбор):

пекинес

мизинцы

павиан

мизинцы

водолаз

безымянные

бегемот

безымянные

доберман

средние

шимпанзе

средние

волкодав

указательные

носорог

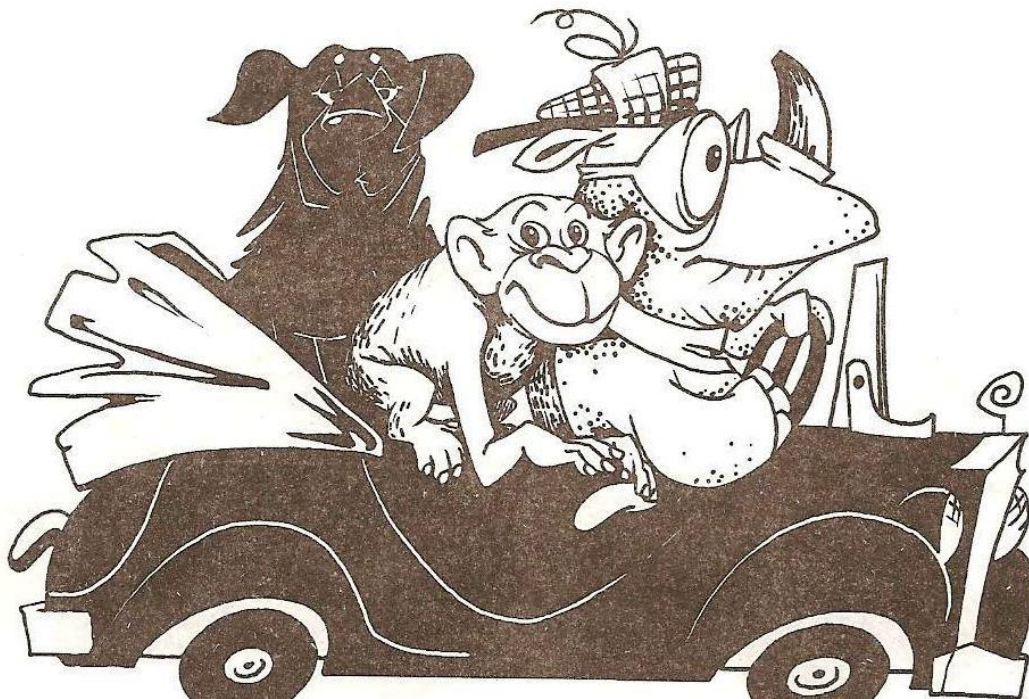
указательные

породы собак

большие

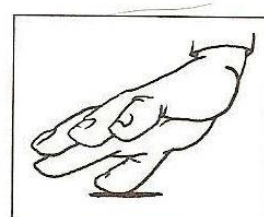
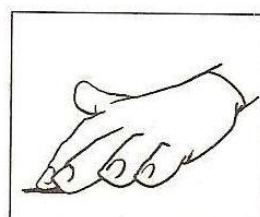
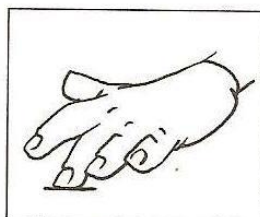
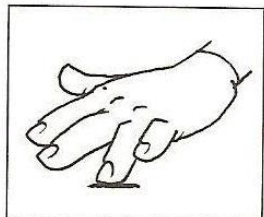
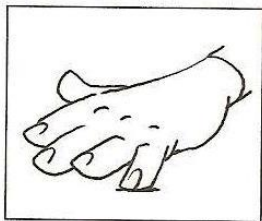
животные Африки

большие



11. «ПИАНИСТ»

Пальцы опускаются на стол по порядку — от мизинца к большому — на каждый слог стиха. После каждой строчки — смена рук.



5 4 3 2 1

Пианист Бемоль

5 4 3 2 1

В музыке король.

5 4 3 2 1

Говорит Бемоль

5 4 3 2 1

Ноты, как пароль:

5 4 3 2 1

«До, ре, ми, фа, соль,

5 4 3 2 1

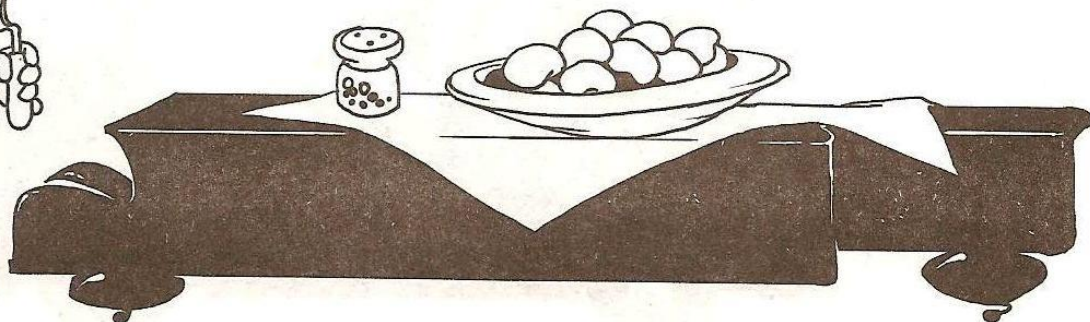
Принесите соль.

5 4 3 2 1

До, ре, ми, фа, соль,

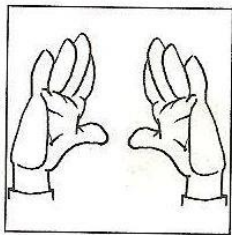
5 4 3 2 1

Посоливать фасоль».

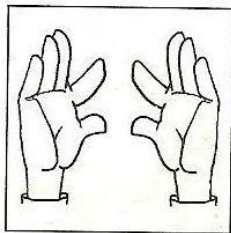


12. «ПАЛЬЧИКИ КИВАЮТ»

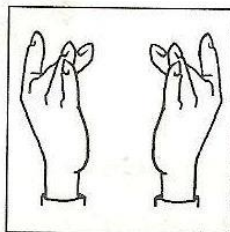
Руки на уровне груди, пальцы вверх, ладони смотрят друг на друга. На каждую строчку — «кивание» одного пальца 2–4 раза.



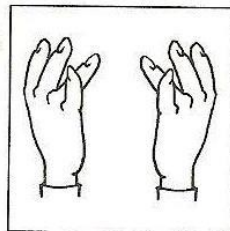
Вот и встретила
семья.



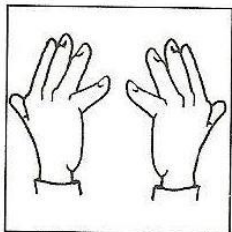
Рад тебя
увидеть я.



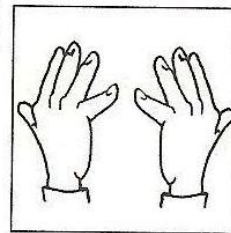
Всех мы в гости
пригласили,



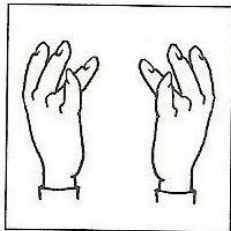
Всех здороваться
учили.



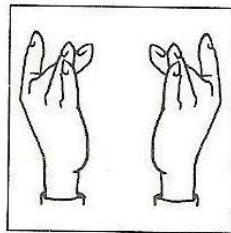
Может пальчик
номер «пять»,



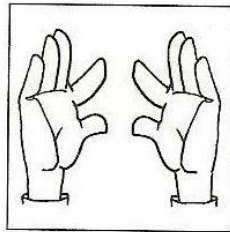
В знак
приветствия:
кивать



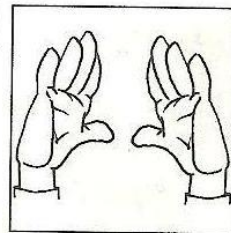
Безымянный
может ниже,



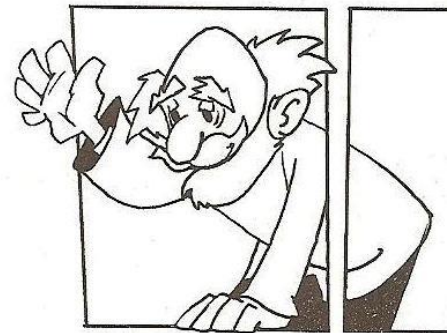
Средний —
силой не обижен,



Этот — знает
всё на свете,

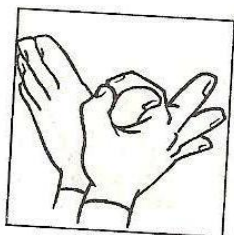


А вот этот
любят
дети!

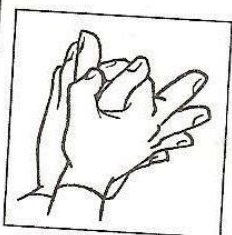


13. «КОЛЕЧКИ»

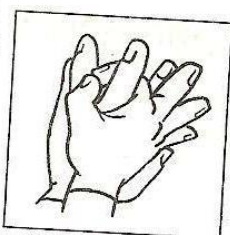
Большой и указательный пальцы правой руки замыкаем в «колечко» и надеваем очереди на все пальцы левой руки — от большого до мизинца. Затем «колечко» пальцев левой руки надеваем на пальцы правой.



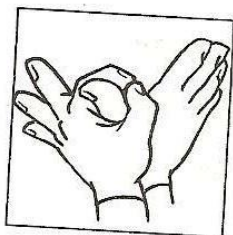
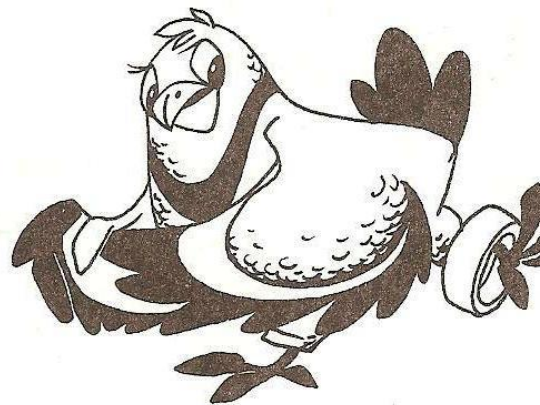
Птичек мы
окольцевали,



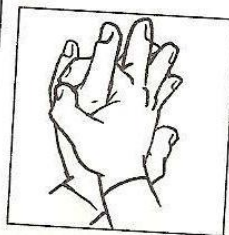
Наблюдали,
узнавали,



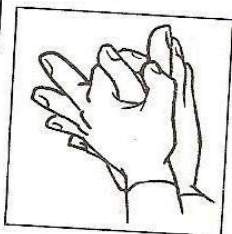
Улетев
в какие дали,



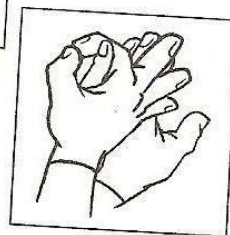
Гнёзда где
свои свивали.



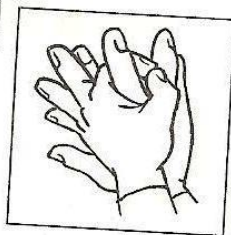
Где морозы
переждали,



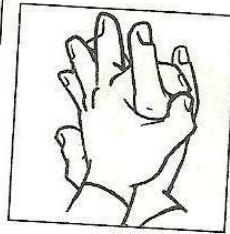
Где вы яйца
отложили,



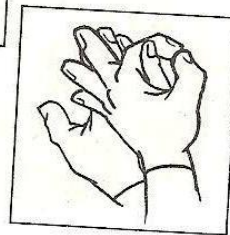
Что
пернатые
клевали,



Как вы бури
пережили,



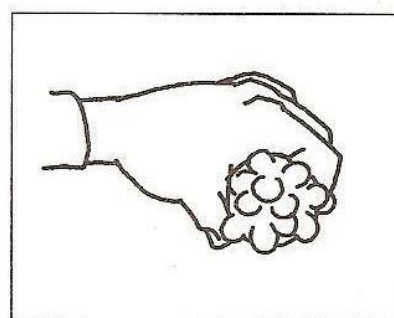
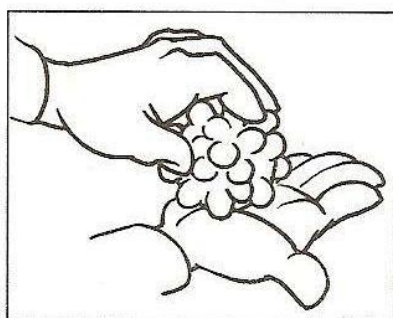
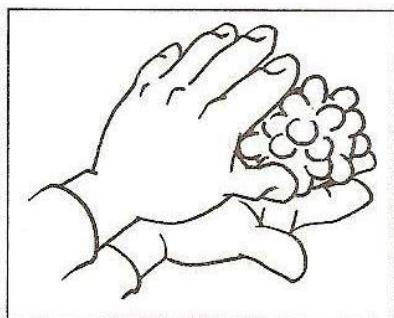
Сколько вы,
в конце концов,



В гнёздах
вывели
птенцов?

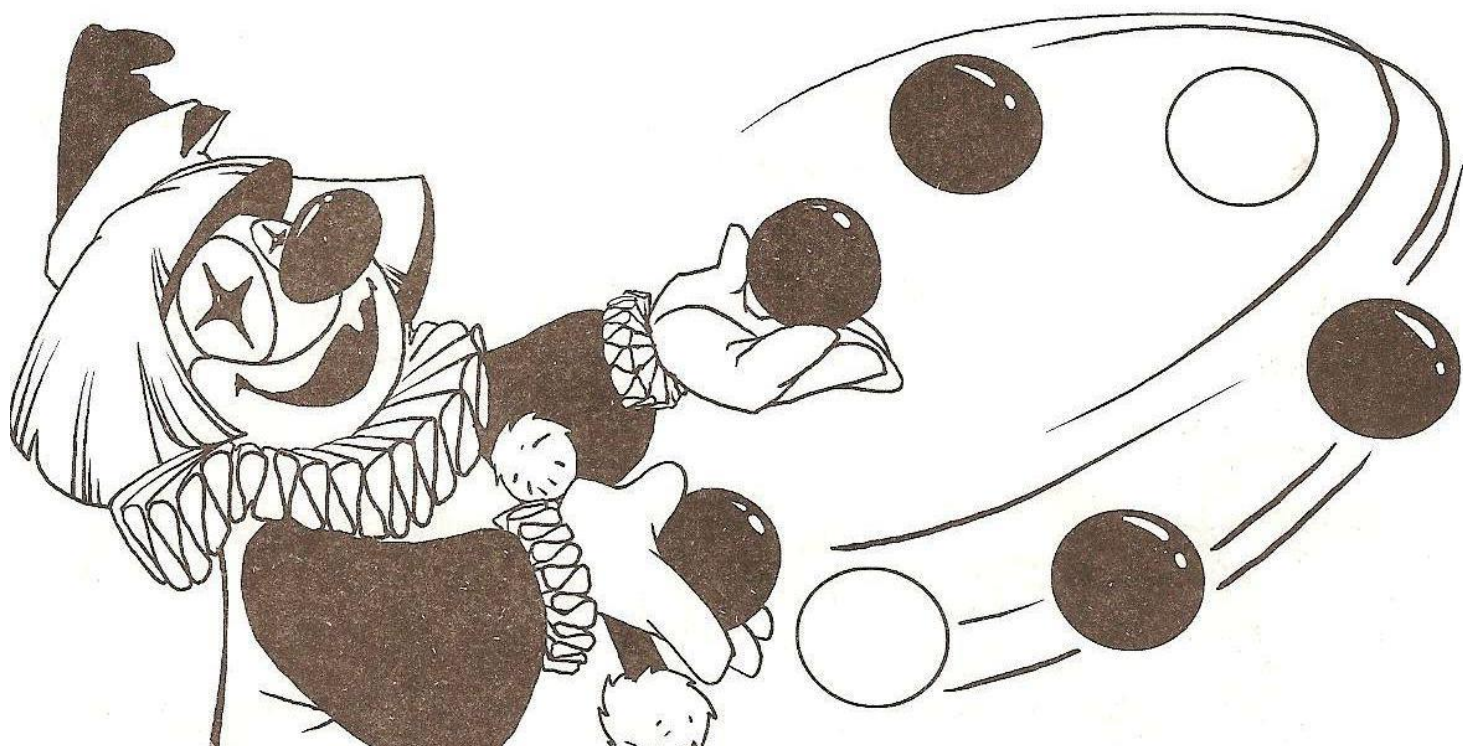
14. УПРАЖНЕНИЕ С МЯЧОМ-ЁЖИКОМ

Разминочные упражнения с мячом-ёжиком. Движения соответствуют тексту.



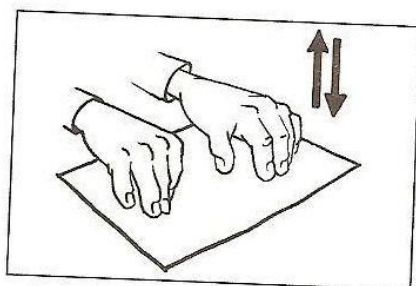
Я мячом круги катаю,
Взад-вперёд его гоняю.
Им поглажу я ладошку,
Будто я сметаю крошку.
И сожму его немножко,
Как сжимает лапу кошка.
Каждым пальцем мяч прижму
И другой рукой начну.
А теперь последний трюк:
Мяч летает между рук.

между ладоней
смена рук
соответственно
смена рук
соответственно
смена рук
соответственно
смена рук
переброс мяча из руки в руку



15. «ПОЛЯНКА»

Берём квадратный фрагмент порогового коврика «травка». Кладём его на колени, и обе руки делают на нём движения соответственно тексту.

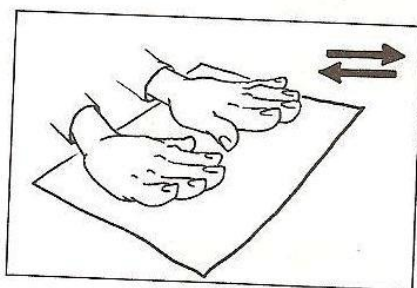


На полянке, на лужайке
Целый день скакали зайки.

} Прыгаем всеми пальцами по коврику.

И катались по траве,
От хвоста и к голове.

} Прокатываем ладони от основания к кончикам пальцев.



Долго зайцы так скакали,
Но напрыгались, устали.

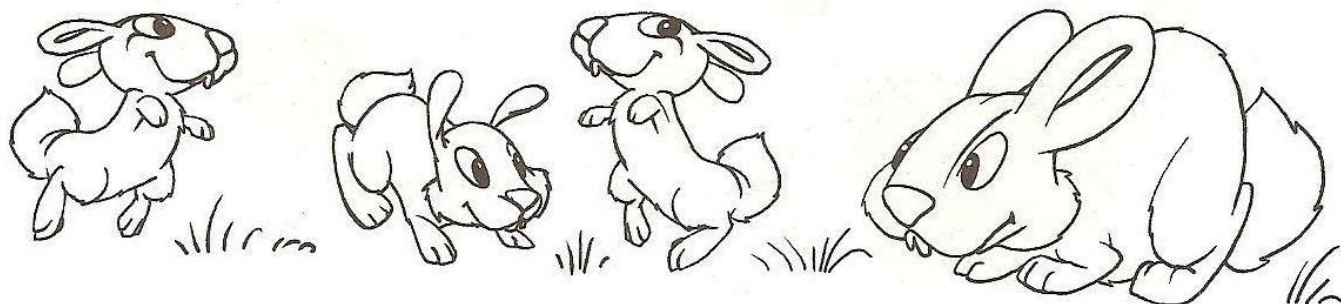
} «Допрыгать» и «лечь» ладонями на коврик.

Мимо змеи проползали,
«С добрым утром!» — им сказали.

} Ладони по очереди ползут как змеи.

Стала гладить и ласкать
Всех зайчат зайчиха-мать.

} Ладони поочередно гладят коврик.

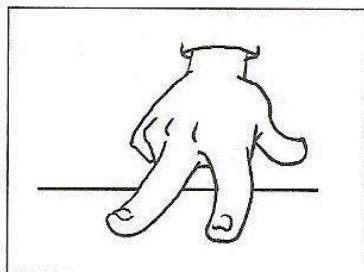


Шла медведица спросонок,
А за нею — медвежонок.

«Переступаем» ребром ладо-
ни — как косолапый мишка.

А потом пришли детишки,
Принесли в портфелях книжки.

2-е и 3-и пальцы «идут».

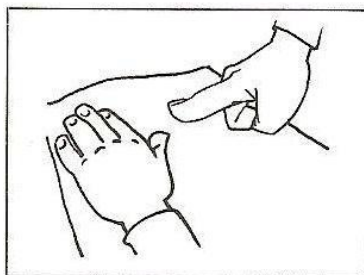


Стали книжки открывать
И в тетрадочках писать:

Кисти раскрываются, как книжки,
ладонями вверх.

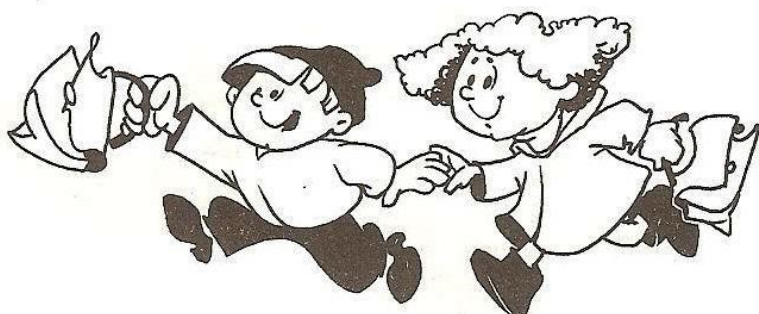
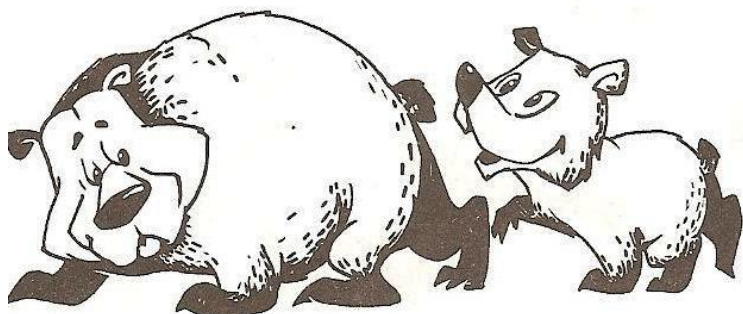
Букву Э и букву О
Знаем мы с тобой давно.
И запомним навсегда
Вместе с У и буквой А.
А последней букву Ы
Написали дружно мы.

Пишем пальцем на коврике со-
ответствующие буквы,
другая рука лежит ладонью на
коврике, придерживая его.



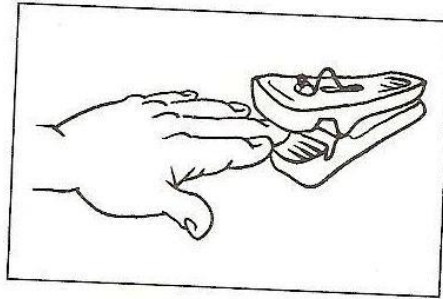
Всё! Тетрадочки убрали
И обедать побежали.

«Бежим» 2-ми и 3-ми пальцами.



16. УПРАЖНЕНИЕ С ПРИЩЕПКАМИ

Берём бельевые прищепки и прищемляем ногтевые фаланги пальцев (кроме большого) на каждый ударный слог. (**Внимание!** Предварительно проверьте силу «кусания» на себе!)



Левая рука

5 4 3 2

Вот проснулся, встал гусёнок,

2 3 4 5

Пальцы щиплет он спросонок.

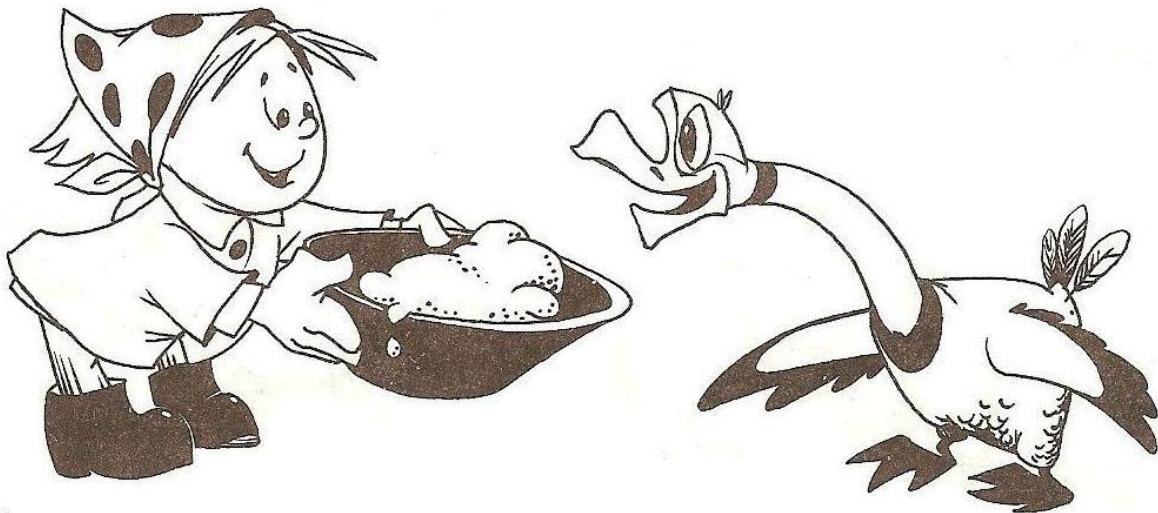
Правая рука

5 4 3 2

— Дай, хозяйка, корма мне

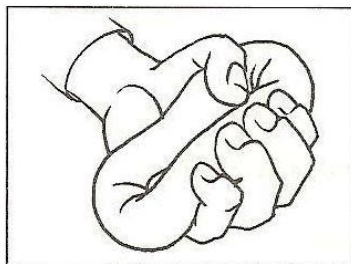
2 3 4 5

Раньше, чем моей родне!



17. УПРАЖНЕНИЕ С ЭСПАНДЕРАМИ

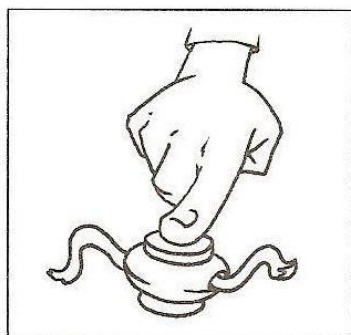
Берём кистевой эспандер (резиновое кольцо или любой другой эспандер, который ребёнок сможет сжать). Сжимаем на каждый ударный слог. После каждой строчки — смена рук.



Я в друзьях души не чаю,
Я друзей своих встречаю.
Каждый руку мне пожмёт,
Каждый мне привет пошлёт!

18. УПРАЖНЕНИЕ СО СТОПОРОМ

Нажимаем пальцем (кроме большого) на стопор (фурнитура) или любую кнопку. Нажим — на каждый ударный слог стиха. После двустихия — смена рук.



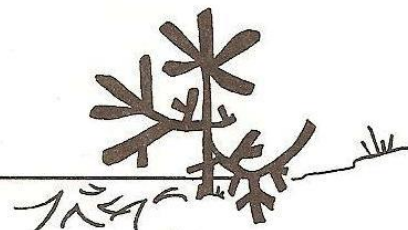
2 3 4 5
Шёл мишутка — топ да топ —

5 4 3 2
Вдоль звериных тайных троп,

смена рук

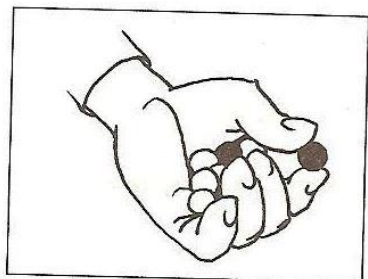
2 3 4 5
Но устал и сел на пень

5 4 3 2
И ему подняться лень.



19. «ГОРОШКИ»

Насыпаем горох на блюдце. Ребёнок большим и указательным (при необходимости и средним) пальцами берёт горошины одну за одной и удерживает их в руке (как при сборе ягод), и так набирает целую горсть. После двустушия — смена рук. Каждая горошинка берётся на ударный слог (всего, таким образом, их нужно 16 штук). Можно заменить горох жёлтыми и зелёными пуляками для детских пистолетов.



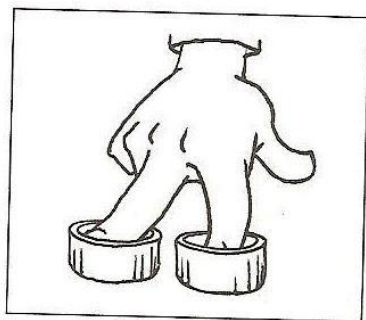
С блюдца я беру горошки,
Словно птица клювом крошки.
И полны мои ладошки —
Руки держат все горошки.

20. УПРАЖНЕНИЕ С ПРОБКАМИ

Берём пластмассовые крышки от бутылок (4 штуки) и надеваем их, как обувь, на указательные и средние пальцы. И «идём» пальцами, как ножками, не отрывая «обувь» от поверхности стола, «шаркая». После каждого двустушия — смена рук.

Крышки пальчики обули,
Смело в них вперёд шагнули.

смена рук



И пошли по переулку
На весёлую прогулку.

смена рук

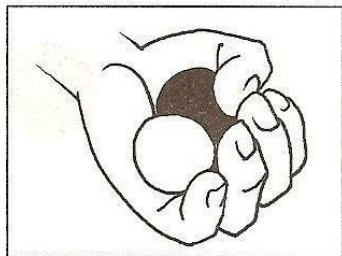
Пальцы — словно балеринки,
Но одетые в ботинки.

смена рук

Каждый пальчик — будто ножка,
Только шаркает немножко.

21. «КИТАЙСКИЕ ШАРЫ»

Берём пару каучуковых мячиков, кладём их в одну руку и без помощи второй руки стараемся обвести один мяч вокруг другого. (**Внимание!** Мячи должны быть по размеру руки ребёнка, а не родителя!) После двустушия — смена рук.



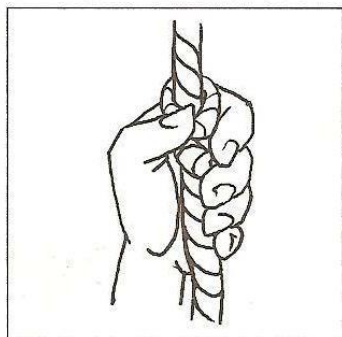
Вы видали циркача?
Мяч идёт вокруг мяча!

смена рук

Кружит с видом знатока,
Будто шмель вокруг цветка.

22. «УЗЛОВКА»

Берём верёвку диаметром 4–6 мм и завязываем на ней 4–8 узлов. Подвешиваем её вертикально. Ребёнок пальцами подтягивает узел, а ладонью сжимает его (как при лазанье по канату) и так двигается дальше.

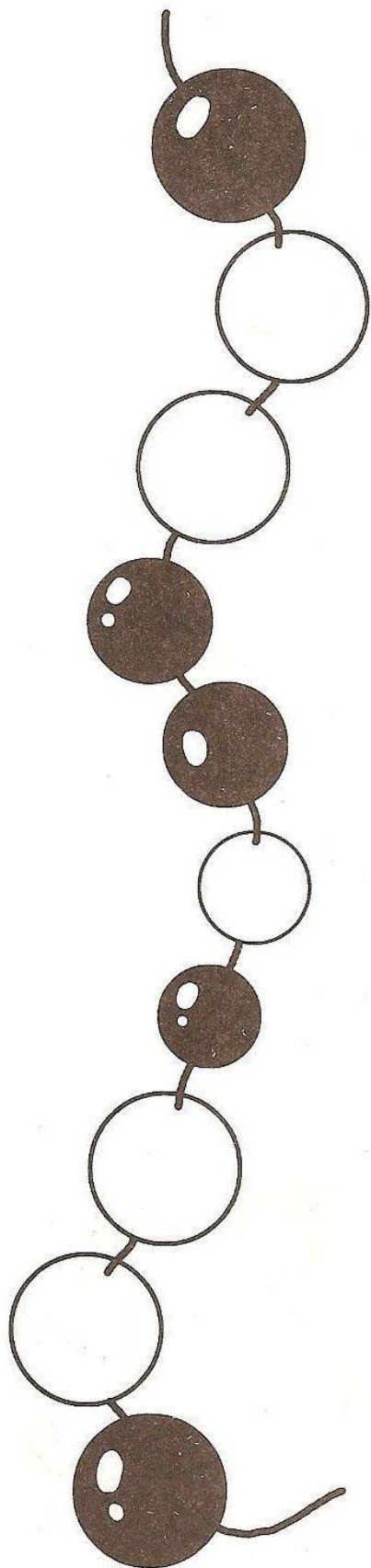


Лезет, лезет альпинист —
В этом деле он артист.
По скале и по верёвке
Он наверх залезет ловко!



23. УПРАЖНЕНИЕ С ЧЁТКАМИ

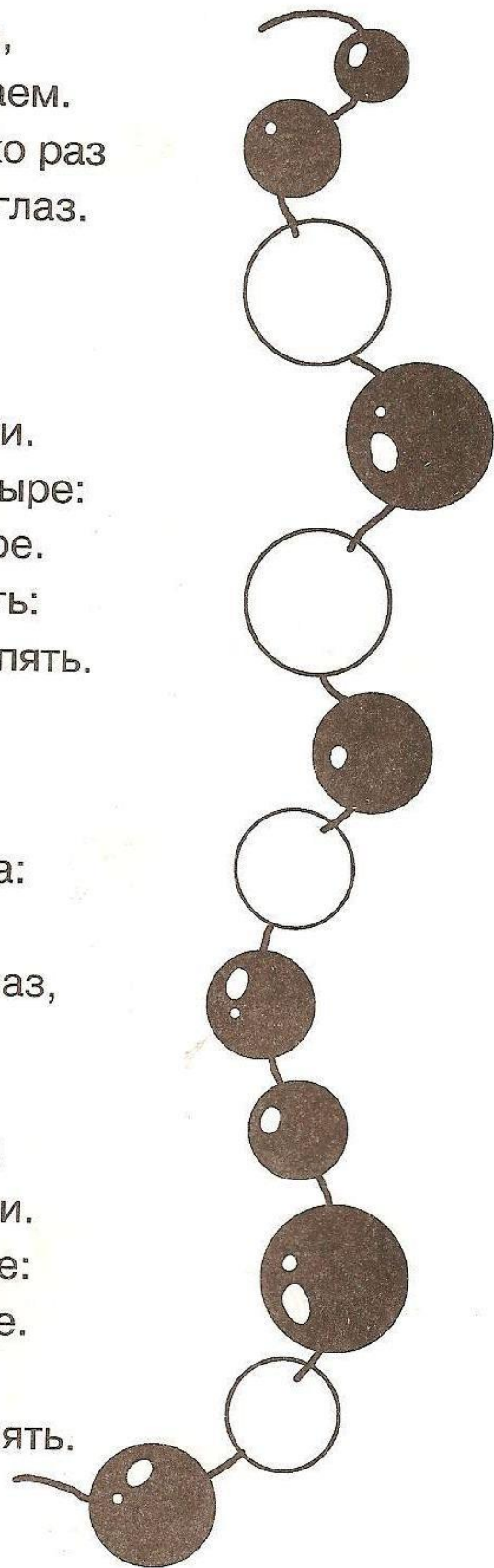
Покупаем чётки или делаем их сами из крупных бусин. Ребёнок проговаривает строчку и откладывает бусину (но не как на счётах, а держа чётки этой же рукой). Работают 1-й, 2-й и 3-й пальцы, а 4-й и 5-й держат чётки.



Чётки мы перебираем,
Всё на свете мы считаем.
За день всходит только раз
В синем небе солнца глаз.
И гордится голова:
У неё-то глаза два!
Мы пускаем пузыри:
Раз пузырь и два, и три.
Мы считаем дырки в сыре:
Раз и два, и три, четыре.
Будем пальчики считать:
Раз, два, три, четыре, пять.
Эта ручка посчитала,

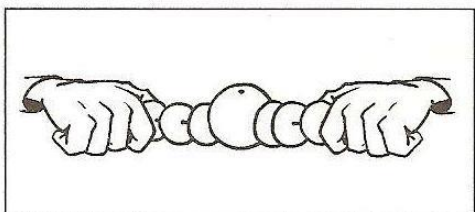
смена рук

А другая — всё сначала:
И заходит только раз
Целый вечер солнца глаз,
И гордится голова —
У неё и уха два.
И на ветках — снегири:
Раз снегирь и два, и три.
И изюминки в пломбире:
Раз и два, и три, четыре.
И утят считает мать:
Раз, два, три, четыре, пять.



24. УПРАЖНЕНИЕ С БУСАМИ

Понадобятся бусы, вытянутые в нитку из 17 бусин. Центральная бусина — большего размера или другого цвета. Ребёнок берёт за края и, одновременно обеими руками перебирая по одной бусине, двигается к центру. На центральной бусине руки встречаются и начинают расходиться, так же перебирая по бусине, но уже в противоположные стороны. Бусины перебираются на ударные слоги.



Заяц и ёжик навстречу друг другу

Шли по дорожке, по полю, по лугу.

Центральная бусина

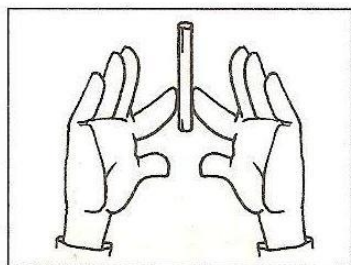
Встретились — и разбежались они.

Быстро бежали — поди догони!

Не догонишь!

25. УПРАЖНЕНИЕ СО СЧЁТНЫМИ ПАЛОЧКАМИ

Нужны 4 счётные палочки. Они раскладываются на столе перед ребёнком, который берёт их одноимёнными пальцами, от указательных — к мизинцам. Пара пальцев берёт одну палочку. На каждую строчку — по одной палочке.



Очень длинный клюв у цапли,

2-й — 2-й

Вы длинней найдёте вряд ли.

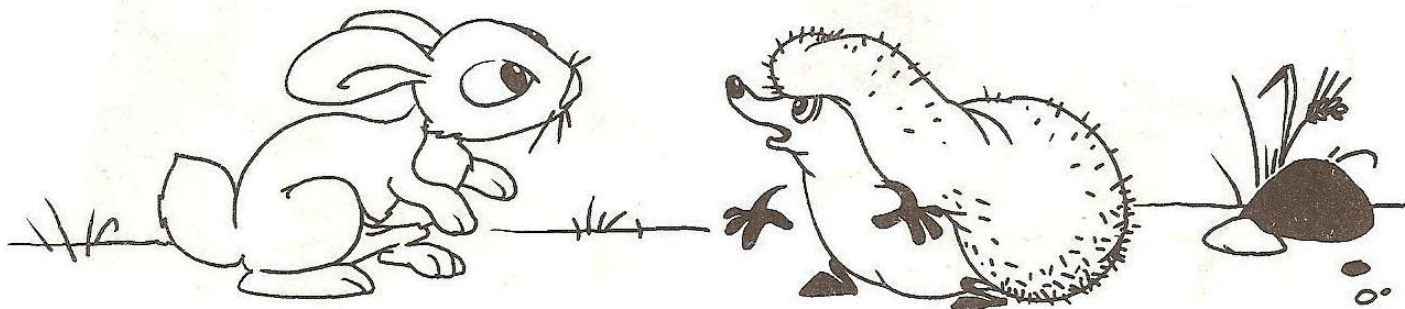
3-й — 3-й

Клювом меряться пришли

4-й — 4-й

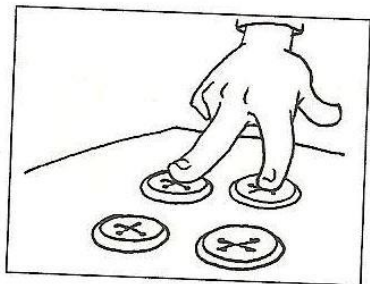
Аисты и журавли.

5-й — 5-й



26. «ПАЛЬЦЕХОД»

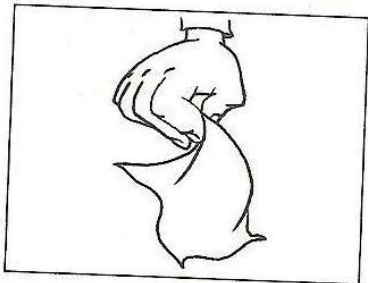
Нашиваем на плотный материал (ковролин, драп) 16 пуговиц — по 8 в два ряда. Ребёнок «ходит» по ним указательными и средними пальцами обеих рук, наступая на пуговицы на каждый ударный слог стиха. Дойдя до конца двестишестидесяти, снова переходим к двум первым пуговицам.



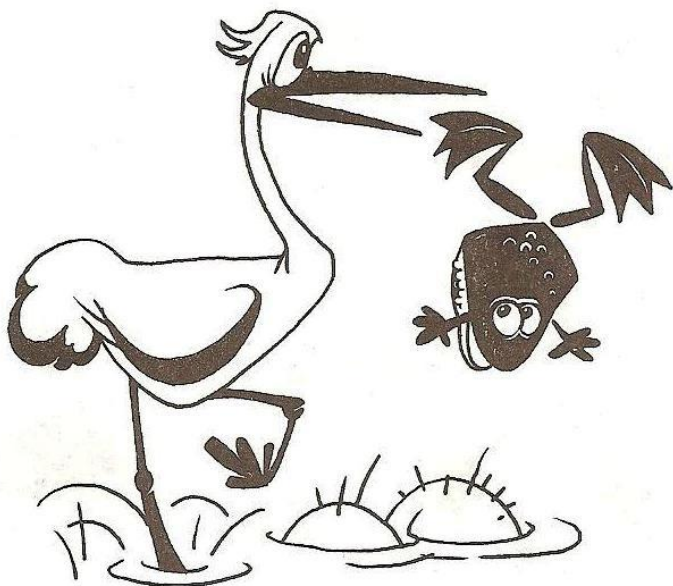
Ходит цапля по болоту
На прогулку, на работу —
Очень нужно цапле там
Взять еду своим птенцам!

27. «КОМКАНЬЕ ПЛАТКА»

Берём небольшой носовой платок за уголок и показываем ребёнку, как целиком вобрать его в ладонь, используя пальцы только одной руки. Другая рука не помогает! Потом предлагаем то же самое сделать ребёнку. Сначала одной рукой, потом другой. Можно одновременно комкать и 2 платка руками. (**Внимание!** Платки должны быть детскими, маленькими!)



У меня живёт проглот —
Весь платок он скушал, вот!
Сразу стало у проглота
Брюхо, как у бегемота!



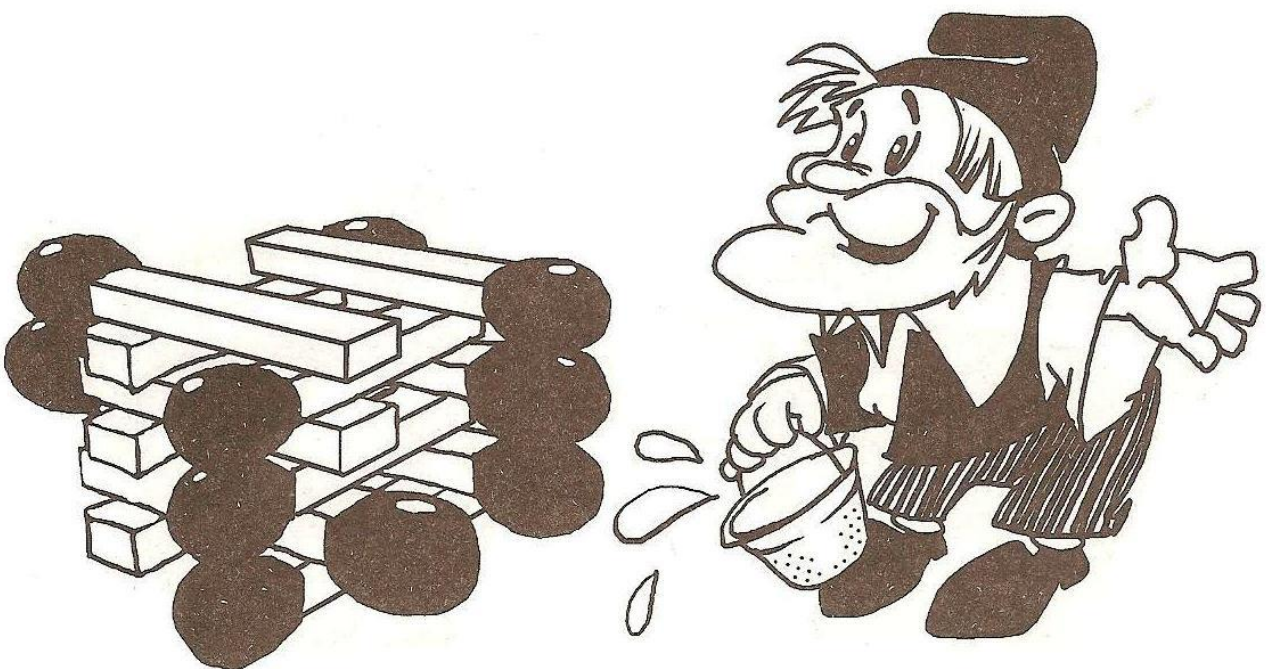
28. «КОЛОДЕЦ»

Складываем спички в форме колодца. На каждую строчку выкладываем по одной спичке (а если ребёнок успеваает, то и по две).

А из нашего колодца
Никогда вода не льётся.
Нет ни кранов и ни труб —
Мы кладём из спичек сруб!

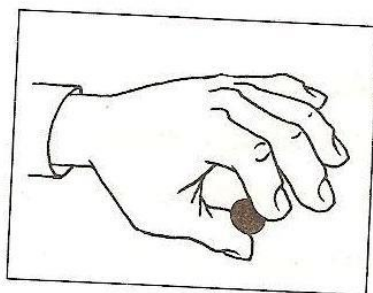
Очень-очень аккуратно
Мы кладём и, вероятно, —
Со стараньем возведён —
В мире лучшим будет он!

Ровно-ровно, спичку к спичке,
Пусть совсем не для водички,
Понимаем я и ты:
Строим мы для красоты!



29. САМОМАССАЖ ПУЛЬКАМИ

Катание пульки между большим и другими пальцами. На каждую строчку — один пальчик, а смена рук — после четверостишия.



Круглую рожицу, а не косую (!)

1-й — 2-й

Каждому пальчику я нарисую.

1-й — 3-й

Пальчики, как озорные мальчишки, —

1-й — 4-й

Целых четыре весёлых братишки.

1-й — 5-й

Смена рук

Пятый братишка — на голову ниже,

1-й — 2-й

Только умишком и он не обижен.

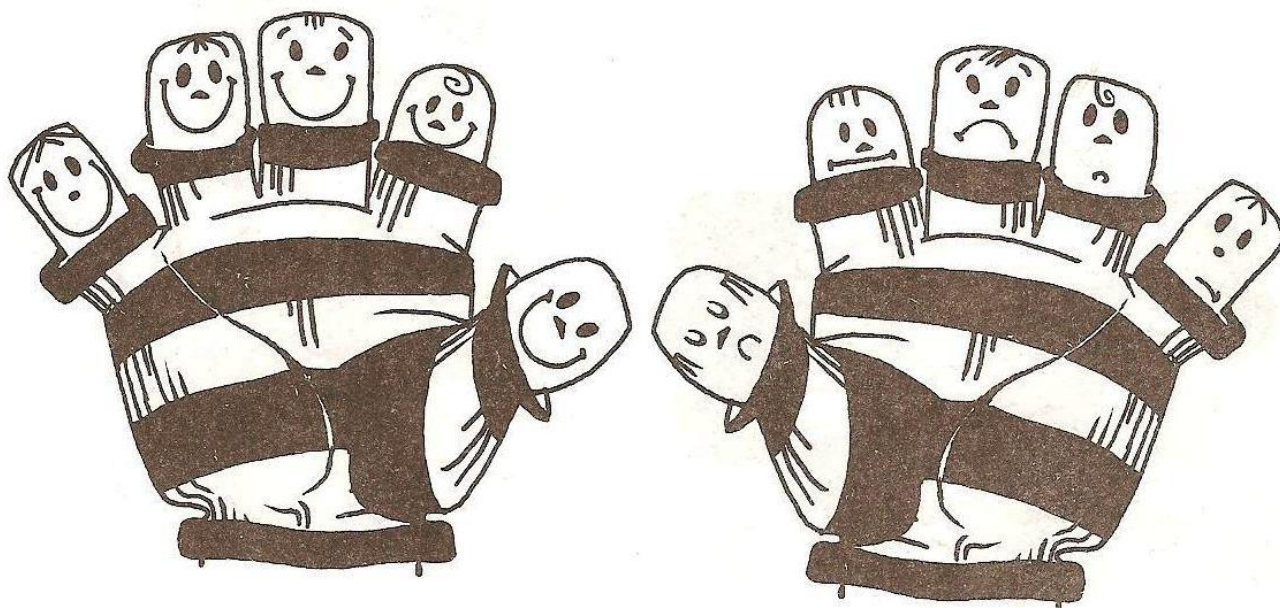
1-й — 3-й

Даже такое порою бывает:

1-й — 4-й

Маленький всем четверым помогает!

1-й — 5-й



30. «ГОРОХ И ФАСОЛЬ»

Делаем «сухой бассейн» с горохом или фасолью. В пластмассовые ведра (обрезанную канистру, 5-литровую бутылку) насыпаем горох или фасоль и, соответственно материалу, подбираем стихотворение.

Горох

В ведро насыпали горох
И пальцы запустили,
Устроив там переполох,
Чтоб пальцы не грустили.

Фасоль

(на дне «бассейна» прячем игрушки
из киндерсюрпризов)

В ведре не соль, совсем не соль,
А разноцветная фасоль.
На дне — игрушки для детей,
Мы их достанем без затей.



