

**САМОМАССАЖ КИСТЕЙ РУК**

**С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ КАРАНДАША**

(В СТИХОТВОРНОМ СОПРОВОЖДЕНИИ)

|  |  |
| --- | --- |
| **САМОМАССАЖ ЛАДОНЕЙ**  *Исходное положение:*  Соединить ладони пальцами вперед. Ручка находится в вер­тикальном положении между ладонями и выполняет функции массажера.  *Содержание упражнения:*  Перемещать ладони вперед-назад, передвигая ручку только мягкими частями ладоней.  *Дозировка:*  До 5 движений с ориентировкой на, ведущую руку.  *Разогреем мы ладошки ,*  *Разотрем мы их немножко.* | **САМОМАССАЖ ЛАДОНЕЙ И ПАЛЬЦЕВ**  *Исходное положение:*  Не выпуская ручку, повернуть ладони так, чтобы одна была сверху, а другая — снизу. Ручка находится в горизонтальном поло­жении между ладонями и выполняет функции массажера.  *Содержание упражнения:*  Перемещать ладони вперед-назад, совершая энергичные пла­вающие движения от начала ладони до кончиков пальцев.  *Дозировка:*  До 5 движений с ориентировкой на ведущую руку (ладонь).  *Повернем ладошки мы,*  *Ну-ка мама посмотри!*  *Раскатаем на ладошке,*  *Наш ребристый карандаш!* |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **САМОМАССАЖ КОНЧИКОВ ПАЛЬЦЕВ**  *Исходное положение:*  Взять ученическую ручку подушечками большого и указатель­ного пальцев. Ручка находится в вертикальном положении.  *Содержание упражнения:*  Перетирающими движениями кончиками пальцев перекаты­вать ручку вперед-назад, слегка нажимая на нее.  Аналогично сделать самомассаж кончиков среднего и большого пальцев, большого и безымянного, большого пальца и мизинца.  *Дозировка:*  До 4-5 движений.  *Корм для птичек мы насыплем,*  *Будет «папа» помогать:*  *Он поможет всем детишкам*  *И сестренкам и братишкам.* | **САМОМАССАЖ (ПОВЕРХНОСТНЫЙ) ВНЕШНЕЙ СТОРОНЫ КИСТИ РУКИ**  *Исходное положение:*  Положить на стол ручку горизонтально. Накрыть ее ладонью с выпрямленными пальцами.  *Содержание упражнения:*  Ладонью другой руки выполнять поглаживающие движения от кончиков пальцев до запястья, вдоль всей поверхности кисти руки, накрывающей ученическую ручку.  *Дозировка:*  До 3-4 движений от кончика каждого пальца.  *Утюгом погладим пеленки*  *Для младшей сестры Аленки*. |  |
| **САМОМАССАЖ (ГЛУБОКИЙ) ВНЕШНЕЙ СТОРОНЫ КИСТИ РУКИ**  *Исходное положение:*  Положить на стол ручку горизонтально. Накрыть руку ладонью так, чтобы она оказалась у основания пальцев и зрительно делила кисть руки на две части.  *Содержание упражнения:*  Выпрямленными пальцами другой руки с силой нажимать, пружиня мышцы первой части кисти руки.  Переместить пальцы на вторую часть кисти и аналогичным способом попружинить мышцы.  *Дозировка:*  3-4 раза для каждой части кисти.  *В колыбельке потихоньку,*  *Покачаем мы Аленку.* | **САМОМАССАЖ ПОДУШЕЧКИ БОЛЬШОГО ПАЛЬЦА**  *Исходное положение:*  Положить ученическую ручку горизонтально на ладонь веду­щей руки — на подушечки четырех пальцев.  *Содержание упражнения:*  Подушечкой большого пальца перетирающими движениями, слегка нажимая, перемещать ручку вниз-вверх.  *Дозировка:* до 5 движений. |

|  |  |
| --- | --- |
| **КРЮЧКИ**  Вариант А .  *Исходное положение:*  Ручку, находящуюся в горизонтальном положении, словно крючками, зацепить указательными пальцами за концы и так удерживать.  *Содержание упражнения:*  Попеременно отрывая пальцы-«крючки» от ручки, вновь цеп­лять ее, передвигая пальцы к середине до момента их сближения. После этого продолжать движения пальцами в обратном направ­лении, к концам ручки.  Вариант Б  *Исходное положение:*  Держать в горизонтальном положении ученическую ручку по центру указательным пальцем одной руки.  *Содержание упражнения:*  Перехватить ручку пальцем-«крючком» другой руки. Свобод­ную руку отстранить от ученической ручки. !  Движения совершать попеременно, отрывая пальцы-«крючки» одной руки от ученической ручки и вновь цепляя ее пальцем-крючком» другой руки.  *Дозировка:* 3-5 раз.  *Вот сидит на жердочке попугай прожорливый* | **НАСОС**  *Исходное положение:*  Зажать ученическую ручку в вертикальном положении че­тырьмя пальцами так, чтобы небольшая ее часть возвышалась над кистью руки.  *Содержание упражнения:*  Большим пальцем нажать на конец ученической ручки, кото­рая чуть опустится, а другой рукой снизу подтолкнуть ее вверх и снова нажать на конец ручки большим пальцем. Двигающаяся вверх-вниз ручка похожа на работающий насос.  *Дозировка:*  До 5 раз с расслаблением кисти руки.  *Накачаем мы колеса*  *Замечательным насосом:*  *- Ш-Ш-Ш-Ш* |

|  |  |
| --- | --- |
| **КАЧЕЛИ**  *Исходное положение:*  Зажать ученическую ручку в горизонтальном положении че­тырьмя пальцами.  *Содержание упражнения:*  Попеременно нажимайте то указательным пальцем, то мизинцем на концы ученической ручки. Это напоминает катание на каче­лях, устроенных из длинной доски.  *Дозировка:* 2-3 раза.  *Все на улицу пошли,*  *Сели на качели*  *Раскачались дружно дети*  *Песенки запели!* | **ПРУЖИНКА**  *Исходное положение:*  Взять ручку вертикально подушечками указательного и боль­шого пальцев.  *Содержание упражнения:*  Сжимать ученическую ручку, с силой пружиня ее, как бы желая расплющить.  Напряжение мышц при сжатии чередуется с их расслаблением.  Перехватить ручку в вертикальном положении большим и средним пальцами, большим и безымянным, большим пальцем и мизинцем. Снова делать пальцами пружинящие движения.  После того как все пальцы попружинили, положить учениче­скую ручку на стол и стряхнуть кисть руки, расслабляя ее.  *Дозировка:*  2-3 раза для каждой комбинации пальцев.  *Наша дружная спортом занимается,*  *Каждое утро с зарядки начинается:*  *«Мама» с Людой, Мариной, Ириной, Аленой,*  *« Папа» с Семеном, Алешей, Юрой, Антоном*  *(закрепление сезонных видов спорта, женских и мужских ).* |

|  |  |
| --- | --- |
| **СПУСКАЕМСЯ ПО ЛЕСЕНКЕ**  *Исходное положение:*  Зажать верхний конец ученической ручки вертикально между ладонью и основанием большого пальца. Удерживать учениче­скую ручку в этом положении.  *Содержание упражнения:*  Перехватить ручку снизу другой рукой.  Продолжать перехваты ученической ручки поочередно обеими руками вверх-вниз. Движения ладоней напоминают осторожный спуск и подъем по лесенке.  *Дозировка:*  2-3 раза с обязательным расслаблением кисти.  *Лифт сломался,*  *Мы идем,*  *На прогулку все пешком.* | **ТРУДОЛЮБИВЫЙ СТРОИТИЕЛЬ**  *Исходное положение:*  Зажать ученическую ручку между указательным и средним пальцами.  *Содержание упражнения:*  Указательный и средний пальцы «шагают» или «бегут» вперед по столу до его края, удерживая при этом ручку. Движения пальцев напоминают движения муравья, который тащит соло­минку.  *Дозировка:*  *2* раза, после чего положить ручку, стряхнуть кисть, расслабив мышцы.  *Вот строители идут,*  *И тяжелый груз несут.* |

|  |  |
| --- | --- |
| **ВСТРЕЧА БРАТЬЕВ**  *Исходное положение: \*  Руки вытянуты вперед, ладони обращены друг к другу. Концы ученической ручки зажаты между ладонями и упираются в осно­вания больших пальцев рук. *Содержание упражнения:*  Вариант А  Указательным пальцем правой руки прижаться к подушечке мизинца левой руки. Затем указательным пальцем левой руки прижаться к подушечке мизинца правой руки.  Вариант Б  Указательный палец правой руки последовательно встречается со всеми «братьями» левой руки.  Вариант В  Подушечки пальцев обеих рук последовательно касаются друг друга.  *Дозировка:*2 раза, после чего положить ручку, стряхнуть кисть, расслабив мышцы.  *Встала дружная семья*  *Поздоровались друзья*  *(здороваются все пальчики на обеих руках по именам детей группы)* | **КОСИЧКА**  *Исходное положение:*  Взять ученическую ручку за один конец и держать вертикально указательным и большим пальцами одной руки.  *Содержание упражнения:*  Перехватить ниже ученическую ручку указательным и боль­шим пальцами другой руки.  Перехватывая ученическую ручку указательным и большим пальцами то одной руки, то другой, «дойти» до другого конца ручки.  *У сестры Маринки косички да резинки.* |

|  |  |
| --- | --- |
| **ДУДОЧКА**  *Исходное положение:*  Взять ученическую ручку кончиками пальцев обеих рук так, как обычно держат дудочку.  *Содержание упражнения:*  Вариант А  Поднимать и опускать пальцы в произвольном порядке и темпе, имитируя игру на дудочке.  Вариант Б  Нажимать на «дудочку» всеми пальчиками последовательно, высоко их поднимая.  *Дозировка:*  Произвольная с расслаблением кисти руки после выполнения упражнения.  *Есть у нас Алешка,*  *Он играет на гармошке,*  *А Людочка -на дудочке,*  *А Семен у нас циркач,*  *Ходит по канату,*  *Юра будет моряком ,*  *Ловко машет он с флажком.*  К упражнению : «Дудочка Гармошка» «Циркач» «Флажок» | **ЦИРКАЧ**  *Исходное положение:*  Держать горизонтально расположенную ученическую ручку за конец указательными и большими пальцами обеих рук. Свобод­ная часть ручки смещена в сторону.  *Содержание упражнения:*  Приставными движениями пальцев перемещаться по свобод­ной части ученической ручки до ее противоположного конца и обратно. Движения пальцев напоминают движения циркача, пере­двигающегося по канату мелкими приставными шагами.  Упражнение выполняется сначала в среднем, затем — в быстром темпе.  *Дозировка:*  3 раза в каждую сторону, после чего положить ручку, стряхнуть кисть, расслабив мышцы |

|  |  |
| --- | --- |
| **УДЕРЖИ ФЛАЖОК**  *Исходное положение:*  Удерживать ученическую ручку, зажатую вертикально в кулачке,  подобно флажку.  *Содержание упражнения:*  Большой палец отвести в сторону, ручку-«флажок» держать  четырьмя пальцами.  Захватив ученическую ручку большим пальцем и ладонью и так удерживать ее. Освободившиеся четыре пальца отвести в сторону.  Вновь захватить ручку-«флажок» четырьмя пальцами, боль­шой палец отвести в сторону.  *Дозировка:*  3-4 раза после чего положить ручку, стряхнуть кисть, расслабив мышцы. | **ЗАКРУТИМ ВИНТИК**  *Исходное положение:*  Взять ученическую ручку за один конец и держать в верти­кальном положении тремя пальцами: указательным, средним и большим.  *Содержание упражнения:*  Перетирающими движениями этих пальцев перемещать, уче­ническую ручку вниз до тех пор, пока пальцы не окажутся у про­тивоположного конца ручки. Движения пальцев такие же, как при закручивании винтика.  *Дозировка:*  «Вкрутить винтик», после чего положить ручку, стряхнуть кисть, расслабив мышцы.  *Чтобы лифт нам починить,*  *Нужно винтик закрутить.* |

|  |  |
| --- | --- |
| ***ГОРНЫЕ ВЕРШИНЫ***  *Исходное положение:*  Держать ученическую ручку в горизонтальном положении за один конец (лучше широкий) между указательным и средним пальцами одной руки. Острый конец ручки при этом направлен к другой, параллельно расположенной ладони с растопыренными пальцами.  *Содержание упражнения:*  Острым концом ручки тщательно обвести контуры растопы­ренных пальцев, медленно поднимаясь вверх к кончику каждого пальца, как к вершине горы, а затем спускаясь с нее.  *Дозировка:*  Повторить «подъем и спуск с горы» сначала в одном, потом в другом направлении, после чего положить ручку, стряхнуть кисть, расслабив мышцы.  *В горы мы в поход пойдем,*  *Все вершины обойдем.* | **КУЛАЧКИ ДА КОЛЕЧКИ**  *Исходное положение:*  Положить кисть руки на стол ладонью вверх, выпрямив пальцы. Разместить ученическую ручку так,, чтобы мизинец и указатель­ный пальцы были на ручке, а средний и безымянный — под ней.  *Содержание упражнения:*  Вариант А  Сжимать пальцы в кулак и разжимать их, удерживая учени­ческую ручку горизонтально. При разжимании делать мышечное усилие, отводя пальцы до упора.  Вариант Б  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.  *Дозировка:*  Повторить 3-4 раза, после чего положить ручку, стряхнуть кисть, расслабив мышцы.  *Руку в кулачок сожмем,*  *Затем колечки собирать начнем.* |

|  |  |
| --- | --- |
| **ХОДЬБА С КОРОМЫСЛОМ**  *Исходное положение:*  Ученическая ручка расположена между пальцами так, что сред­ний и безымянный пальцы находятся под ручкой, а указательный и мизинец — на ней.  *Содержание упражнения:*  Прикасаясь к поверхности стола средним и безымянным паль­цами, «ходить», подпрыгивая, по столу, удерживая «коромысло» (ученическую ручку), периодически меняя темп «ходьбы».  *Дозировка:* 3-4 раза.  *Бабушка Агафья живет в селе,*  *Носит коромыслом воду в ведре.*  *(работа над малознакомыми словами –коромысло, Агафья и.т.д.)* | **БАЛЕРИНА**  *Исходное положение:*  Вытянуть одну руку ладонью вниз.-  Зажать конец ученической ручки между указательным и сред­ним пальцами руки, свободная часть ручки другим концом опу­щена вниз.  *Содержание упражнения:*  Совершая плавающие круговые движения ученической руч­кой/как ножкой циркуля, чертить в воздухе круги над столом — сначала по часовой, затем против часовой стрелки.  *Дозировка:* . ' -г-  Начертить 3-4 круга в каждую сторону, после чего положить ручку, стряхнуть кисть, расслабив мышцы.  *А Ирина хочет стать балериной.* |

|  |  |
| --- | --- |
| **НАЖМИ НА КНОПКУ**  *Исходное положение:*  Зажать ученическую ручку в горизонтальном положении четырьмя пальцами одной руки, отведя большой палец в сторону до упора.  *Содержание упражнения:*  Подушечкой большого пальца нажимать по очереди на ноготь каждого пальца, как на кнопки, отводя после каждого нажима большой палец в сторону-до упора.  *Дозировка:*  Упражнение можно выполнять под счет раз-два до появления признаков легкой усталости, после чего положить ручку, стряхнуть кисть, расслабив мышцы.  *Поднимаемся на лифте,*  *В гости к тетушке Арине,*  *1(первый )этаж,*  *2(второй )этаж,*  *3(третий)этаж,*  *4(четвертый )этаж*  *И.т.д.*  *На каком этаже живет тетушка Арина?* | **СТРЕЛЫ**  *Исходное положение:*  Ладони рук обращены друг к другу. Держать ученическую ручку в горизонтальном положении, зажав ее основаниями больших пальцев.  *Содержание упражнения:*  Не выпуская ученическую ручку, разжимать поочередно пальцы на обеих руках, словно выпуская стрелы.  *Дозировка:*  Повторить упражнение 2-3 раза, после чего положить ручку, стряхнуть кисть, расслабив мышцы.  *Солнце светит в небесах, распуская лучики,*  *Ну а мы в игру играем «стрелочники-лучники»* |

|  |  |
| --- | --- |
| **ВЕСЫ**  *Исходное положение:*  Положить кисть одной руки на стол ладонью вниз, выпрямив пальцы. Разместить ученическую ручку горизонтально так, чтобы средний палец был под ручкой, а остальные — на ней.  *Содержание упражнения:*  Слегка приподняв ладонь над столом, нажимать попеременно пальцами то на один, то на другой конец ученической ручки, не выпуская ее. Это напоминает балансирование тарелок весов.  *Дозировка:*  Повторить упражнение 3-4 раза, после чего положить ручку, стряхнуть кисть, расслабив мышцы.  *Купим пряники, конфеты,*  *Все положим на весы,*  *А еще доложим кексы,*  *Вот гостинцы хороши!*  *(классификация и обобщение продуктов питания)* | *Съели пряники, конфеты,*  *Пальцы в крошках, посмотри,*  *Ну-ка пятнышко сотри!* |

|  |  |
| --- | --- |
|  | ручку.  *Вот и мы домой пришли,*  *Везде порядок навели:*  *Чисто подмели дорожки*  *И покрасили забор.* |

|  |  |
| --- | --- |
| **ВЗМАХНИ КРЫЛОМ**  На счет два - разжать, отводя пальцы до упора с мышечным напряжением. Движения  Повторить упражнение 1-3 раза, по  *Ты на птицу посмотри ,*  *Как она крылом взмахни*. | мышцы  *Станет летчиком Алеша,*  *Заведет пропеллер,*  *Унесется в облака,*  *Недогонит ветер*. |
|  |  |

|  |  |
| --- | --- |
|  |  |