

**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 ВПодушечки 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 АПоднимать и опускать пальцы в произвольном порядке и темпе, имитируя игру на дудочке.  Вариант БНажимать 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» держатьчетырьмя 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 АСжимать пальцы в кулак и разжимать их, удерживая учени­ческую ручку горизонтально. При разжимании делать мышечное усилие, отводя пальцы до упора.Вариант ББольшим 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. ДвиженияПовторить упражнение 1-3 раза, по*Ты на птицу посмотри ,* *Как она крылом взмахни*.  | мышцы*Станет летчиком Алеша,**Заведет пропеллер,**Унесется в облака,**Недогонит ветер*. |
|  |   |

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