**Подготовила** Костерина О.Ю.

Воспитатель разновозрастной группы ГБОУ№ 469 С-Петербур

Интенсивное воздействие на кончики пальцев стимулирует прилив крови к рукам. Это благоприятствует психоэмоциональной устойчивости и физическому здоровью, повышает функциональную деятельность головного мозга, тонизирует весь организм.

Самомассаж пальцев рук (потягивание)

«Репка»

«вытягивание» пальцев за ногтевые фаланги. Правая рука - начиная с мизинца, левая - с большого пальца.

Тянут, тянут

Бабка с деткой

Из земли

Большую репку:

«вот пришла бы

Наша внучка,

Помогла б

Собака Жучка

Где же кошка,

Мышка – крошка?

Хоть держалась крепка,

(одноименные пальцы соединить подушечками друг к другу)

Вытянута репка!

(Обе руки вверх в таком положении.)

Самомассаж пальцев рук

«Грачи»

|  |  |
| --- | --- |
| Мы лепили куличи, | (лепим пирожки) |
| Прилетели к нам грачи, | (по махаем крыльями-ладошками) |
| Первый грач испек пирог, | (поочередно массируем каждый палец |
| А второй ему помог | начиная с большого) |
| Третий грач накрыл на стол, |  |
| А четвертый вымол пол , |  |
| Пятый долго не зевал, | (постучать пальцами по коленям) |
| И пирог у них склевал, |  |
| Раз, два, три, четыре, пять | (поочередно загибаем пальцы) |
| Выходи грачей считать | (резко вытягиваем руки в перед, ладонями вверх) |

«Колечко»

Кончик большого пальца правой руки поочередно касается кончиков указательного, среднего, безымянного пальцев и мизинца;

Медвежонок в гости шел.

К рыжей белке он зашел,

И на озеро, к бобру,

И к ежу зашел в нору,

Даже к комаришке

Заходил наш мишка!

Попробовать то же упражнение выполнять пальцами левой руки;   
чтобы усложнить задание, можно попытаться сделать те же движения одновременно пальцами правой и левой руки

"Пчелка"

Выпрямить указательный палец правой руки и вращать им;

то же левой рукой;

то же двумя руками;

Я пчела, лечу, лечу,

Меда сладкого хочу!

Я лечу, я жужжу,

Я на клевере лежу!

"Ножки"

указательный и средний пальцы "бегают" по столу;

те же движения производить пальцами левой руки;

те же движения одновременно производить одновременно пальцами обеих рук ("соревнование")

Ножки, ножки,

Топ-топ-топ

Ножки, ножки,

Шлеп, шлеп, шлеп!

Раз шажок, два шажок,

Догони меня дружок!

Шел бобер, нес топор,

Шел бобер через бор.

Шел бобер через болото,

Шел бобер искать работу!

"Рожки"

Вытянуть указательный палец и мизинец правой руки;

то же упражнение выполнить пальцами левой руки;

то же упражнение выполнять одновременно пальцами обеих рук;

Я коза-дереза,

Все деревни я гроза!

Забодаю я рогами,

Дай мне каши с пирогами!

У меня крутые рожки,

Дай конфеток мне немножко!

"Глазки"

Образовать два кружка из большого и указательного пальцев обеих рук, соединить их;

Глазки у волчонка

Глазки у зайчонка

Глазки у котенка

Глазки у козленка,

Глазки у цыпленка

Глазки у утенка

Глазки у лисенка

Глазки у ребенка

"Ушки-рожки"

Вытянуть вверх указательный и средний пальцы правой руки, а кончики безымянного пальца и мизинца соединить с кончиком большого пальца;

то же упражнение выполнить пальцами левой руки;

то же упражнение выполнять одновременно пальцами обеих рук;

У улитки-крошки

Маленькие рожки.

У зайчишки ушки,

Ушки на макушке!

"Ведерко"

Согнуть пальцы левой руки в кулак, оставив сверху отверстие

Приходил Егорка

Приносил ведерко

Расплескалась вода,

Лей скорей еще сюда

"Тарелочка

Пальцы обеих рук слегка согнуть и приложить друг к другу

У пушистой белочки

Круглая тарелочка,

У полосатой кошки

Маленькая плошка!