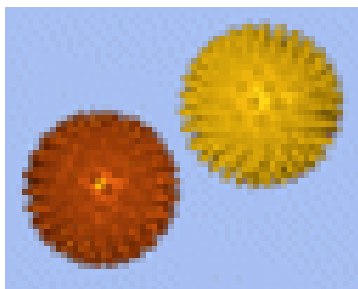


Упражнение с массажным мячиком

Движения соответствуют тексту



Я мячом круги катаю, между ладоней
Взад – вперед его гоняю, смена рук
Им поглажу я ладошку, соответственно
Будто я сметаю крошку. смена рук
И сожму его немножко, соответственно
Как сжимает лапу кошка. смена рук
Каждым пальцем мяч прижму соответственно
И другой рукой начну. смена рук
А теперь последний трюк: переброс мяча из руки в руку
Мяч летает между рук.

Су – Джок терапия

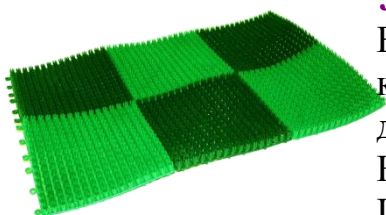
Массаж специальным шариком. Прокатывая шарик между ладошками, ребенок массирует мышцы рук, при необходимости помогает взрослый. В каждом шарике есть «волшебное» колечко.

Массаж эластичным кольцом. Кольцо нужно надеть на палец и провести массаж до его покраснения и появления ощущения тепла, при этом можно проговаривать стихотворение пальчиковой гимнастики.



Раз – два – три – четыре – пять, Вышли пальцы погулять,
Этот пальчик самый сильный,
самый толстый и большой.
Этот пальчик для того, чтоб показывать его.
Этот пальчик самый длинный и стоит он в середине.
Этот пальчик безымянный, он избалованный самый.
А мизинчик, хоть и мал, очень ловок и удал.

Упражнения на ковриках «травка»



Берем квадратный фрагмент порогового коврика «травка», кладем его на колени или стол и обе руки делают на нем движения соответственно тексту.

На полянке, на лужайке *Прыгаем всеми пальцами*
Целый день скакали зайки. *по коврику*

И катались по траве, *Прокатываем ладони от основания*

От хвоста и к голове. *к кончикам пальцев*

Долго пальцы так скакали, «Допрыгать» и «лечь» ладонями

Но напрыгались, устали. *на коврик*

Мимо змеи проползали, *Ладони по очереди ползут,*

«С добрым утром!» — им сказали. *как змеи.*

Стала гладить и ласкать *Ладони поочередно гладят коврик.*

Всех зайчат зайчиха – мать.

Шла медведица спросонок, «*Переступаем*» ребром ладони-

А за нею — медвежонок. *как косолапый мишка.*
А потом пришли детишки,
Принесли в портфелях книжки. *2-е и 3-е пальцы «идут».*
Стали книжки открывать *Кисти раскрываются, как книжки,*
И в тетрадочках писать. *ладонями вверх.*

Упражнение с линейкой

Ребенок кладет линейку под середину среднего пальца, указательный и безымянный – снизу линейки и начинает покачивать линейку, имитируя движение крыльев самолета. Затем то же самое проделывают другой рукой.



Вот волшебный самолет
Отправляется в полет
Он планирует над партой
Ну, а где же наша карта?

Упражнение с ручкой

Ребенок кладет ручку на средний палец руки, большим пальцем прижимает ручку, указательным начинает покачивать ее. Затем то же самое проделывают другой рукой.



Мы ручку правильно берем,
Кладем на средний палец,
Теперь большим ее прижмем,
А указательным ведем,
Чтобы она качалась.

Упражнения с крупными бигуди

Ребенок катает бигуди между ладонями вперед-назад, руки держит перед собой.



Мы едем на лыжах,
Мы мчимся с горы
Мы любим забавы
Холодной зимы.

Упражнения с прищепками

Бельевой прищепкой ребенок прищепляет ногтевые фаланги пальцев правой, а затем левой руки на каждый ударный слог — от большого пальца к мизинцу.



Гусь крикливый,
С длинным носом,
Шея словно знак вопроса.
Гусь идет гулять в луга
И гогочет:
«Га-га-га!»

Упражнения с зубными щетками

Растирают щеткой подушечки пальцев правой, затем левой руки, начиная с большого пальца и заканчивая мизинцев.



Я возьму зубную щетку,
Чтоб погладить пальчики.
Станьте ловкими скорей,
Пальчики-удальчики!

Упражнения для проведения пальчиковой гимнастики

«В гости».

В гости к пальчику большому (выставляются вверх большие пальцы обеих рук).

Приходили прямо к дому

Указательный и средний, (поочередно называемые пальцы соединяются с большими на обеих руках одновременно)

Безымянный и последний –

Сам мизинчик-малышок (пальцы сжаты в кулак, вверх выставлены только мизинцы)

Постучался на порог. (кулаки стучат друг о друга).

Вместе пальчики-друзья, (ритмичное сжимание пальцев в кулаки).

Друг без друга им нельзя.

Затем можно провести упражнения, с помощью которых дети учатся поочередно разжимать пальцы рук, сжатых в кулаки.

«Домик»

Раз, два, три, четыре, пять (разжимание пальцев, сжатых в кулак по одному, начиная с большого)

Вышли пальчики гулять. (ритмичное разжимание всех пальцев одновременно).

Раз, два, три, четыре, пять, (сжимание по очереди широко расставленных пальцев в кулак, начиная с мизинцев)

В домик спрятались опять. (ритмичное сжимание всех пальцев одновременно).