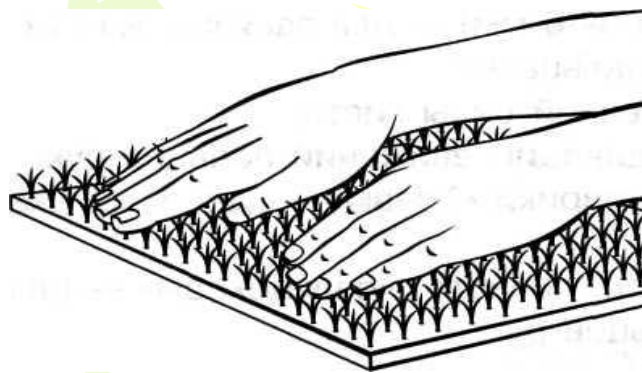


Three balloons in green, light blue, and purple are positioned in the top-left corner of the slide. Each balloon has a small yellow starburst graphic next to it. The green balloon is at the top, the light blue one is in the middle, and the purple one is at the bottom. They are all tied with thin, wavy lines.

ПАЛЬЧИКОВАЯ ГИМНАСТИКА

1. Самомассаж ладоней щёткой для волос, иппликатором Кузнецова или пластмассовым ковриком «Травка».



На каждый ударный слог осуществляются поглаживающие движения ладонями. Поверхности «иголочек» касаются не только пальцы, но и ладони. Направление движения — к себе.

Гладила мама-ежика ежат:

«Что за пригожие детки лежат!»

2. Самомассаж подушечек пальцев.
Большой палец ставится на ноготь
массируемого пальца, а остальные пальцы
прижимают его подушечку снизу, раз
миная её. На каждую строку
осуществляется разминание одного
пальца. После 5-й строчки — смена рук.

Дети любят всех зверей:(большой)
Птиц, и ящериц, и змей,(указательный)
Пеликанов, журавлей,(средний)
Бегемотов, соболей,(безымянный)
Голубей и глухарей,(мизинец)
И клестов, и снегирей;(большой)
Любят горного козла,(указательный)
Обезьянку и осла,(средний)
Дикобраза и ежа,(безымянный)
Черепашу и ужа.(мизинец)



3. Самомассаж фаланг пальцев. На каждый ударный слог осуществляется разминание фаланги одного пальца (на каждую строку — разминание одного пальца). Направление движений — от ногтевой фаланги к основанию пальца. После 4-й строчки — смена рук.

Вырос у нас чесночок, *(указательный)*

Перец, томат, кабачок, *(средний)*

Тыква, капуста, картошка, *(безымянный)*

Лук и немножко горошка. *(мизинец)*

Овощи мы собирали, *(мизинец)*

Ими друзей угощали, *(безымянный)*

Квасили, ели, солили, *(средний)*

С дачи домой увозили. *(указательный)*

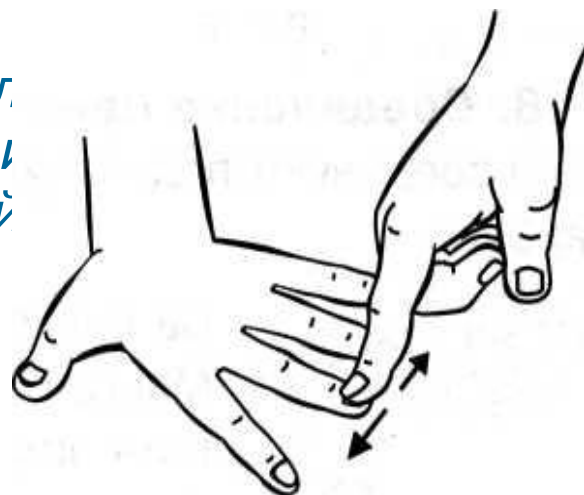
Прощай же на год, *(большой палец левой руки)*

Наш друг — огород! *(большой палец правой руки)*



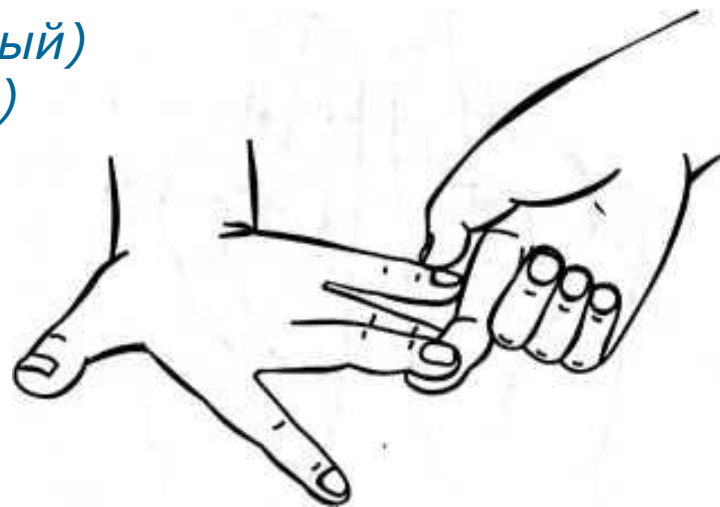
4. Массаж (самомассаж) подушечек пальцев.
Кисть одной руки лежит на столе ладонью вниз, пальцы разведены. Другая рука указательным пальцем по очереди прижимает каждый ноготь, «катая» его на подушечке вправо-влево. На каждую строку осуществляется разминание одного пальца. После 5-й строчки — смена рук.

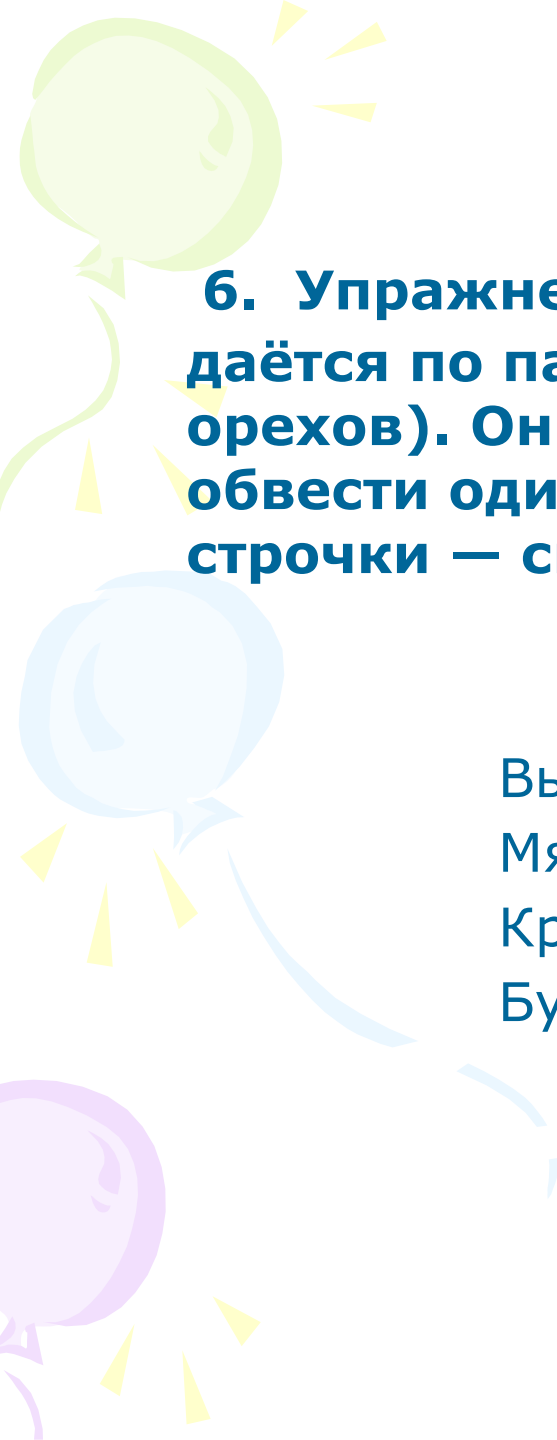
Шёл медведь к своей берлоге (мизинец)
Да споткнулся на пороге. (безымянный)
«Видно, очень мало сил (средний)
Я на зиму накопил», — (указательный)
Так подумал и пошёл (большой)
Он на поиск диких пчёл. (большой)
Все медведи — сладкоежки, (указательный)
Любят есть медок без спешки, (средний)
А наевшись,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



5. Массаж (самомассаж) «Щелчки». Ладонь прижата к столу, пальцы разведены. Другая рука поднимает пальцы по одному (лежащая рука с силой прижимается, сопротивляясь подъёму). Затем палец отпускают, и он со стуком резко падает на стол. На каждую строку поднимают один палец. После 5-й строчки — смена рук

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



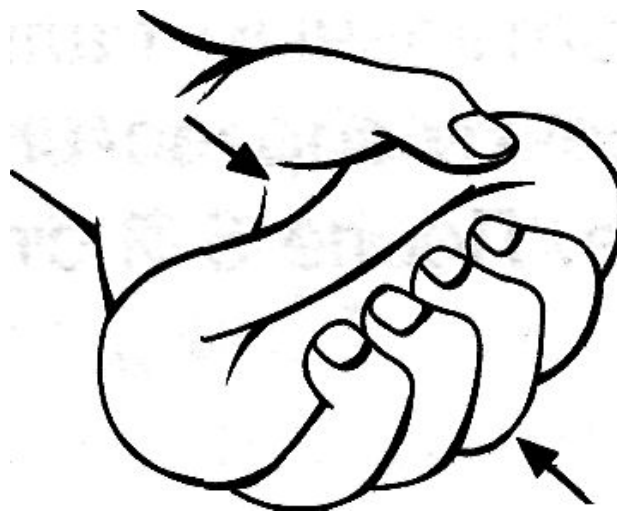


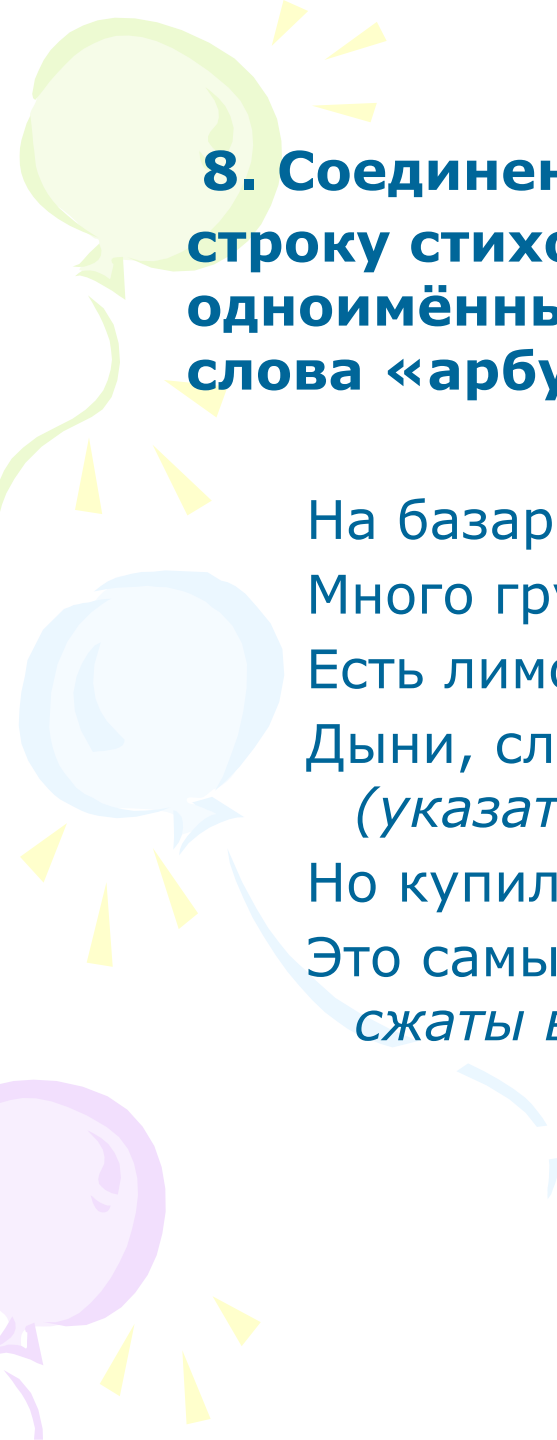
6. Упражнение «Китайские шары». Ребёнку даётся по паре каучуковых мячиков (или грецких орехов). Он кладёт их в ладошку и старается обвести один мяч вокруг другого. После 2-й строчки — смена рук.

Вы видали циркача?
Мяч идёт вокруг мяча!
Кружит с видом знатока,
Будто шмель вокруг цветка.

7. Упражнение с эспандерами. Даём ребёнку кистевой эспандер в виде резинового кольца. Ребёнок сжимает его на каждый ударный слог. После каждой строчки — смена рук.

Сжать кольцо поможет нам
Сила с волей пополам.
Станут пальчики сильнее,
А головушка — умнее!





8. Соединение одноимённых пальцев. На каждую строку стихотворения дети соединяют подушечки одноимённых пальцев и не разъединяют их до слова «арбуз».

На базар ходили мы,
Много груш там и хурмы,
Есть лимоны, апельсины,
Дыни, сливы, мандарины.
(указательные)

(мизинцы)
(безымянные)
(средние)

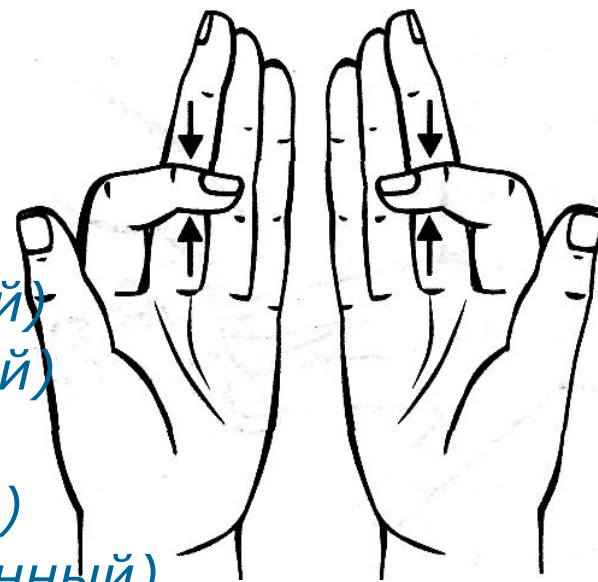
Но купили мы арбуз —
Это самый лучший груз!

(большие)
(пальцы

сжаты в кулак, а большие - подняты вверх)

9. Упражнение «Пальчики кивают». Руки на уровне груди, пальцы подняты вверх, ладони обращены друг к другу. На каждую строку осуществляется «кивание» одного пальца по 2—4 раза.

Вот и встретилась семья. (большой)
Рад тебя увидеть я. (указательный)
Всех мы в гости пригласили, (средний)
Всех здороваться учили. (безымянный)
В знак приветствия кивать (мизинец)
Может пальчик номер пять, (мизинец)
Безымянный — может ниже, (безымянный)
Средний — силой не обижен, (средний)
Этот — знает всё на свете, (указательный)
А вот этот любят дети! (большой)



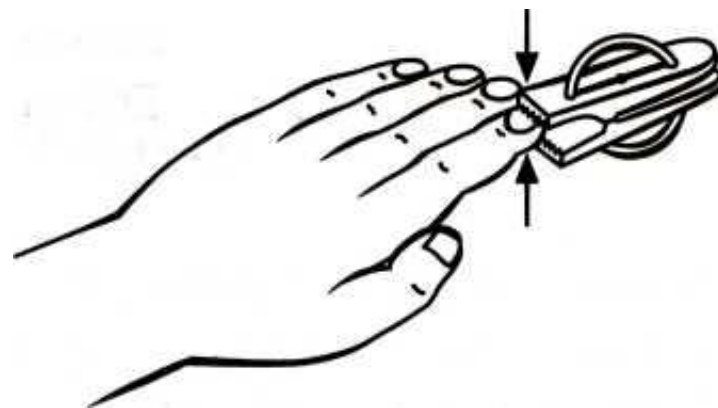
10. Упражнение «Колечки». Большой и указательный пальцы правой руки замыкаем в колечко и надеваем по очереди на все пальцы левой руки: от большого до мизинца. Затем — смена рук. На каждую строку осуществляется надевание «колечка» на один палец.

Птичек мы окольцевали,
Наблюдали, узнавали,
Улетев в какие дали,
Холода пережидали. —
Что, пернатые, клевали?
Гнёзда где свои свивали?
Где вы яйца отложили?
Как вы бури пережили?
Сколько вы в конце концов
В гнёздах вывели птенцов?



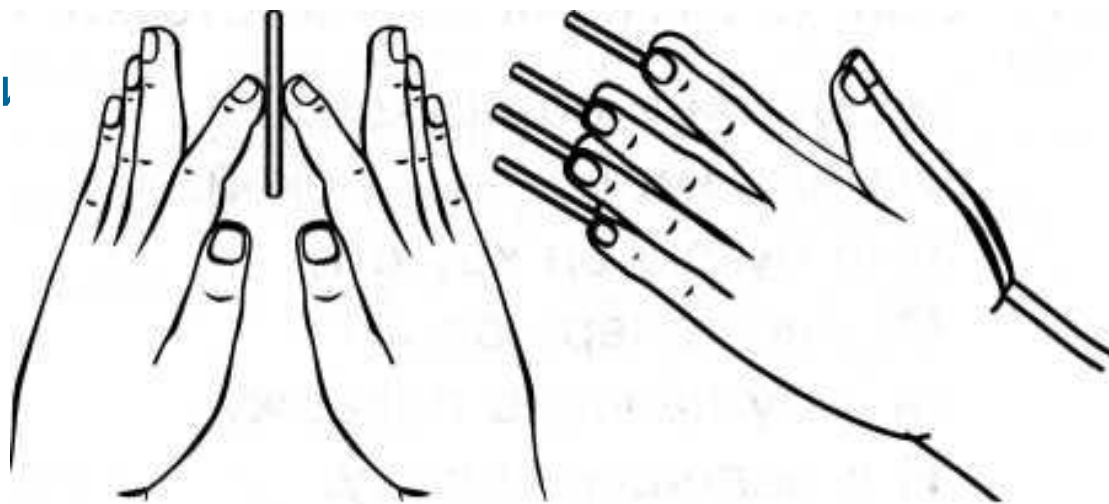
11. Самомассаж с прищепками. Бельевой прищепкой на ударные слоги стиха поочерёдно «кусаем» ногтевые фаланги: от указательного к мизинцу и обратно. После 1-го двустигишия — смена рук. (Проверьте на себе, чтобы прищепки были не слишком тугими.)

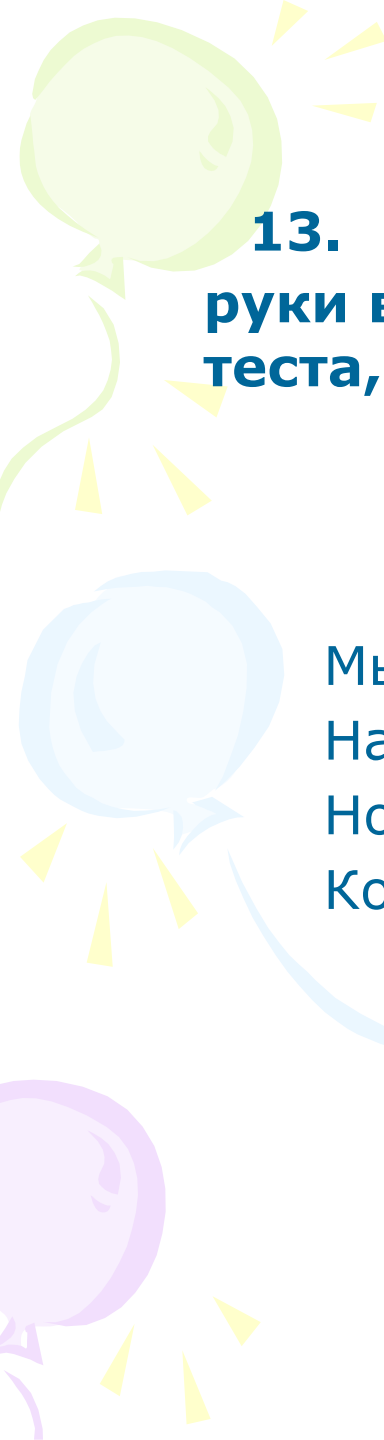
Кусается сильно котёнок-глупыш,
Он думает: это не палец, а мышь.
Но я же играю с тобою, малыш!
А будешь кусаться — скажу тебе «кыш!».



12. Упражнение «Клювы». Ребёнок собирает разложенные на столе счётные палочки одноимёнными пальцами — от указательных к мизинцам — и удерживает их до тех пор, пока не соберёт все четыре «клюва». На каждую строку осуществляется по одному взятию палочки.

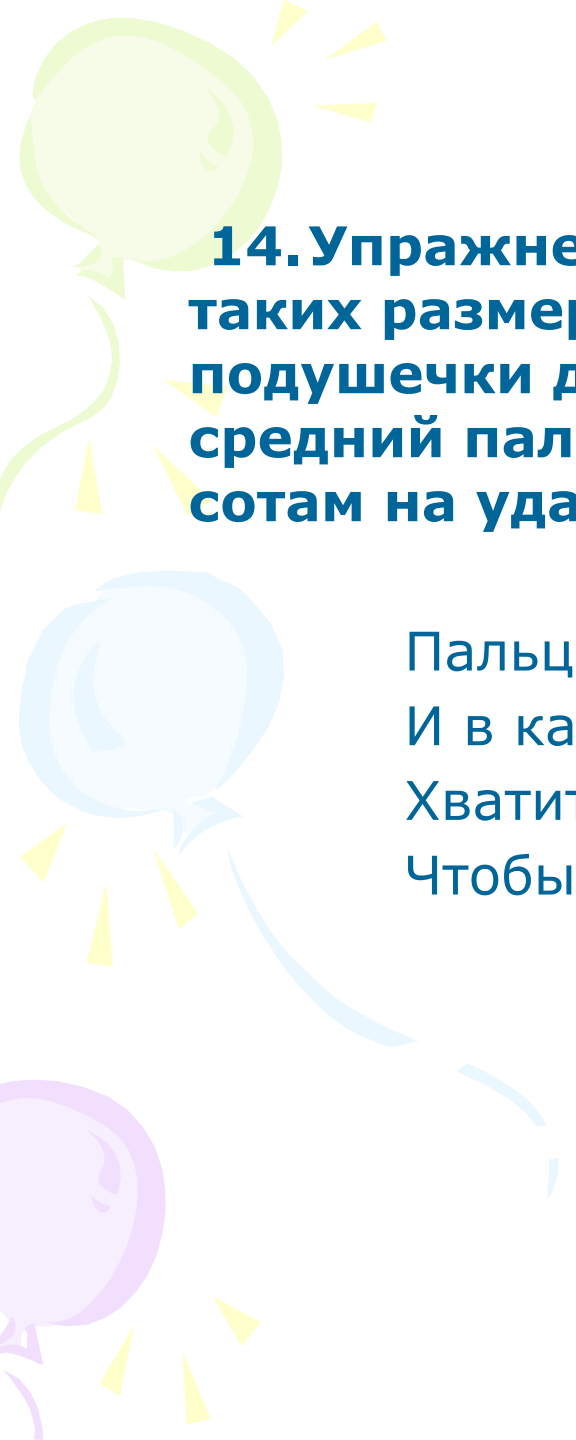
Клювов длиннее
Не видывал я,
Чем клювы у цапли
И журавля!



A decorative graphic on the left side of the page features three balloons: a green one at the top, a light blue one in the middle, and a purple one at the bottom. Each balloon has a string and several small yellow triangular flags attached to it.

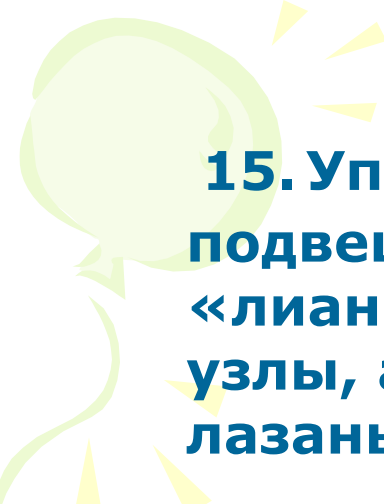
13. Упражнение «Тесто». Ребёнок запускает руки в «сухой бассейн» и имитирует замешивание теста, приговаривая:

Мы тесто месили, мы тесто месили:
Нас тщательно всё помесить попросили.
Но сколько ни месим и сколько ни мнём,
Комочки опять и опять достаём.



14. Упражнение «Пальцеходы». Рисуем соты таких размеров, чтобы в них помещались подушечки детских пальцев. Указательный и средний пальцы ребёнка «ходят» — «летают» по сотам на ударные слоги:

Пальцы, как пчёлы, летают по сотам
И в каждую входят с проверкою: что там?
Хватит ли мёда всем нам до весны,
Чтобы не снились голодные сны?



15. Упражнение «Узловка». Верёвки с узлами подвешиваем в вертикальном положении — это «лианы». Ребёнок пальцами рук подтягивается за узлы, а ладонями сжимает верёвку (как при лазанье по канату).



Там, где с деревьев свисают лианы,
Разные в джунглях живут обезьяны:
Лазают там шимпанзе, павианы,
Есть и гориллы, и орангутанги.