***Массаж и самомассаж кистей и пальцев рук***

***с использованием различных предметов.***

**ГРЕЦКИЕ ОРЕХИ. **

Грецкий орех положить между ладонями.

Прокатывать его от основания ладони

к кончикам пальцев и обратно.

Грецкий орех положить между ладонями,

делать круговые движения,

Постепенно увеличивая нажим и темп.

Катать два ореха между ладонями движениями вверх- вниз, по кругу.

Удерживать два (три) ореха между любыми растопыренными пальцами одной руки, обеих рук.

Два ореха держать в одной руке и вращать одним вокруг другого.

Упражнения желательно сопровождать проговариванием стихов:

*- прокачу я свой орех по ладоням снизу вверх,*

*А потом обратно, чтоб стало мне понятно.*

*- Научился два ореха между пальцами держать.*

*Это в школе мне поможет буквы ровные писать.*

*-Три ореха я возьму, между пальцами зажму.*

*Раз, два, три, четыре, пять, орехи сложно удержать!*

*-Я катаю мой орех, чтобы стал круглее всех.*

*-Вокруг Земли Луна летает, а вот зачем – сама е знает*.

**КАРАНДАШИ.**

Растирание ладоней шестигранным карандашом, несколькими карандашами движения вверх- вниз. Ладони расположены вертикально (горизонтально).

Удерживать карандаш каждым согнутым пальцем, двумя любыми согнутыми пальцами под счет до 10. Удерживать карандаш пальцами, расположенными так: указательный и безымянный сверху, средний и мизинец – снизу.

*Стихотворение:*

*-Карандаш в руке катаю, между пальчиков верчу.*

*Непременно каждый пальчик быть послушным научу.*

*-Карандаш в руке катаю, я ладошки растираю.*

*Я ладошки разотру, рисовать потом пойду.*

**МАССАЖНЫЕ ЩЕТКИ И КОЛЮЧИЙ МЯЧИК.**

Ребенок катает мяч или круглую щетку для волос между ладонями движениями вверх- вниз сначала медленно, затем увеличивает темп и приговаривает:

У сосны, у пихты, елки очень колкие иголки.

Но еще сильней, чем ельник, вас уколет можжевельник!

Массаж ладоней круговыми движениями мяча – на ударные слоги стихотворения:

*Гладила мама- ежиха ежат:*

*« Что за пригожие детки лежат! »*

*Прокатывание мяча между растопыренными пальцами от большого пальца и обратно сначала одной, потом другой руки.*

*Движения соответствуют тексту:*

*Я мячом круги катаю (между ладоней по кругу),*

*Взад – вперед его гоняю (движения вверх- вниз),*

*Им поглажу я ладошку. А потом сожму немножко.*

*Каждым пальцем мяч прижму*

*И другой рукой начну.*

*А теперь последний трюк-*

*Мяч летает между рук (переброс мяча из рук в руки)*

**ЭСПАНДЕР КИСТЕВОЙ (МЯЧИК РЕЗИНОВЫЙ, ГРУША ОТ ПУЛЬВЕРИЗАТОРА.**

Сжимание – на ударные слоги:

*- Сжать кольцо пожжет нам сила с волей пополам.*

*Станут пальчики сильнее, а головушка – умнее.*

*-Я друзей своих встречаю.*

*Им всем руку пожимаю.*

**ВОЗДУШНЫЕ ШАРЫ НАПОЛНЕНЫЕ СОЛЬЮ. КРУПОЙ, МЕЛКИМИ КАМУШКАМИ.**

Массировать каждый пальчик снизу вверх, сверху вниз круговыми движениями.

Массаж ладоней круговыми движениями, движениями вверх – вниз.

*Эти шарики берем*

*Ими ручки разомнем.*

*Каждый шарик не простой-*

*Этот с солью, с рисом тот.*

*Меж ладошками кладем*

*Им ладошки разотрем.*

*Вверх и вниз его катаем*

*Свои ручки развиваем!*

*Можно шар катать по кругу,*

*Перекидывать друг другу.*

*Раз, два, три, четыре, пять-*

*Нам пора и отдыхать!*

**ЧЕТКИ, БУСЫ.**  

Считать количество бусин в прямом и обратном порядке.

Перебирать бусы и называть дни недели, месяцы, имена и т.д.

Щелчки каждым пальцем по подвешенным бусам.

Катать бусины между ладоней:

*- Покатаю я в руках бусины - горошки.*

*Станьте ловкими скорей пальчики, ладошки.*

Нанизывать бусины на леску:

*- Я сижу и не скучаю.*

*Бусы маме собираю.*

*Нанизала бусы я –*

*Рада мамочка моя!*

**ПЕРЧАТКИ С НАШИТЫМИ ПУГОВИЦАМИ.** 

Нажимать на всю поверхность ладони и пальцы под счет до 10;

Делать растирающие движения ладони и пальцев вверх- вниз и по кругу.

**ПОРОЛОН С НАШИТЫМИ ПУГОВИЦАМИ.**

( Пуговицы нашиты в ряд): указательный и средний пальцы « шагают» по ряду из пуговиц. Одновременно называя дни недели, месяцы, считая пуговицы, называя слоги или слова на отрабатываемы звук;

( Нашитые пуговицы изображают клавиатуру): дети нажимают сначала пальцами одной, потом другой и обеими руками вместе на « клавиатуру», сопровождая игру пальцев произнесением звуков, слогов, слов, чистоговорок, стихов.

**ПОЛИЭТИЛЕН.**

Кусочки размером примерно 1.5 х 2 детские ладони. Ребенок комкает пальцами в ладонь, начиная с уголка.

Кусочки полиэтилена из кулачка торчать не должны. Сначала можно помогать себе другой рукой, но потом выполнять это упражнение только одной рукой. Вместо полиэтилена можно взять носовой платок.

*- У меня живет проглот-*

*Весь платок он скушал, вот!*

*Сразу стало у проглота*

*Брюхо, как у бегемота!*

**ИГРЫ С ПАЛЬЦАМИ С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ** **РАЗНООБРАЗНОГО МАТЕРИАЛА. БЕЛЬЕВЫЕ ПРИЩЕПКИ. **

Взять не тугие пластмассовые прищепки, поочередно « кусаем» подушечки пальцев на ударные слоги стихотворения от большого пальца к мизинцу (котенок кусается):

-*Кусается сильно котенок – глупыш, он думает: это не палец, а мышь (смена рук)*

*Но я же играю с тобою, малыш, а будешь кусаться – скажу тебе « Кыш!»*

*- Большаку дрова рубить, а тебе воды носить, А тебе печь топить, а тебе тесто месить,*

*А малышке песни петь, песни петь да плясать, родных братьев потешать.*

Натянуть веревочку на уровне плеч ребенка и дать несколько прищепок. На каждый ударный слог стиха делается одно соответствующее движение:

*Прищеплю прищепки ловко я на мамину веревку.*

**КРУПА.**  

Предлагаем детям сортировать, угадывать с закрытыми глазами, катать, между большим и указательным пальцами, придавливая поочередно всеми пальцами обеих рук к столу. Стараясь при этом делать вращательные движения. Интересно детям выкладывать разные фигуры по контуру, трафарету или по замыслу.

В чашку насыпать два вида крупы. Предложить сортировать в две разные чашечки:

-*Я помощницей расту. Своей маме помогу.*

*Я крупу переберу, рис от гречки отберу!*

Выложить из фасоли или гороха дорожку; прямую, волнистую и т. д. (по образцу, трафарету или самостоятельно):

-*Я горошины возьму, выложу дорожку.*

*Побежали по дорожке зайчик, белка, козлик.*

Рассыпать на столе 10 горошин, прижимать каждую горошину по очереди к столу пальцами сначала одной рукой потом другой. Затем покатаем горошинку пальцем по кругу, прижимая ее к столу:

*Дома я одна скучала, горсть горошинок достала.*

*Прежде чем игру начать, надо пальчику сказать:*

*« Пальчик, пальчик, мой хороший, ты прижми к столу горошек.  
 Покрути и покатай и другому передай»*

Насыпать в кружку горох. На каждый ударный слог перекладывать горошины по одной в другую кружку:

*Снегирь и сорока, и клест, и синица – зимуют у нас эти чудные птицы.*

*И чтоб они жили по – прежнему с нами, мы будем кормить их, конечно же сами.*

Насыпать горох в блюдце. Ребенок большим и указательным пальцами берет горошину и удерживает ее остальными пальцами. Потом берет еще одну, еще одну, еще одну и так набирает целую горсть. Каждая горошина берется на ударный слог:

*Зернышки все, что хозяйка давала,*

*Курочка клювом по штучке склевала.*

Насыпать в кастрюлю горох или фасоль. Ребенок запускает туда руку и делает движения, имитирующие работу рук при замешивании теста, приговаривая:

*-Мы тесто месим, мы тесто месим:*

*Нас тщательно все промесить попросили.*

*Но сколько не месим и сколько, ни мнем*

*Комочки опять и опять достаем.*

« ВОЛШЕБНЫЙ КОЛОДЕЦ»: насыпать в глубокую пластмассовую банку фасоль и положить в нее мелкие игрушки (от киндеров). Ребенок с закрытыми глазами должен назвать найденный предмет. Можно подобрать игрушки на закрепляемые звуки:

*В ведре не соль, совсем не соль,*

*А разноцветная фасоль.*

*На дне игрушки для детей,*

*Мы их достанем без затей.*

**РЕШЕТКА ДЛЯ РАКОВИНЫ, ПОДСТАВКА ПОД ГОРЯЧЕЕ.**

( Ребенок «ходит» указательным и средним пальцами по клеткам, на каждый ударный слог стиха, делая по шагу. Он может поворачивать в любом направлении, «ходить» одной, другой, обеими руками):

«*Кто живет в моей квартире»*

*Раз , два, три, четыре, пять, всех могу пересчитать:*

*Папа, мама, брат, сестра, дедушка и я, вот и вся моя семья.*

*«Зоопарк»*

*В зоопарке мы бродили, к каждой клетке подходили*

*И смотрели всех подряд – медвежат, волчат, бобрят.*

**ВЕРЕВКА С УЗЕЛКАМИ.**

( Завязать на веревке узелки – до 12, ребенок перебирает узелки пальцами)

На каждый узелок называть день недели( по порядку), месяцы, времена года, гласные звуки, членов семьи:

*Это пальчик – дедушка, этот пальчик – бабушка.*

*Этот пальчик – папочка, этот пальчик - мамочка.*

*Этот пальчик – Я. Вот и вся моя семья.*

Веревку с узелками подвешивают вертикально (это лиана):

*Там, где с деревьев свисают лианы, разные в джунглях живут обезьяны:*

*Лазают там шимпанзе, павианы, есть и гориллы, орангутаны.*

*Лезет, лезет альпинист-*

*В этом деле он артист.*

*В этом деле он артист.*

*По скале и по веревке*

*Он наверх залезет ловко!*

Завязывание или развязывание на отрезке шнура заданного количества узелков.

**ВЕРЕВОЧКИ.**

Различной длины и цвета заплетать в косички,

выкладывать буквы, цифры. Цветы, животных по контуру, самостоятельно:

*Для моей сестрички я плету косички*

*Из шнура и из тесьмы, с нею очень мы дружны.*

**ШНУРКИ.**

Разместить на столе шнурок зигзагом и предложить ребенку « перепрыгнуть « каждым пальчиком через изгибы ручейка. Нанизывание на шнурок различных фигурок с дырочкой посередине в заданной последовательности( цветок, звезда, домик и т.д.)

**ПРОБКИ ОТ ПЛАСТИКОВЫХ БУТЫЛОК, ТЮБИКОВ ЗУБНОЙ ПАСТЫ. ПУГОВИЦЫ С УГЛУБЛЕНИЯМИ.**

Две пробки кладем резьбой вверх, указательный и средний пальцы встают на них как «ноги». Двигаемся, делая по шагу на каждый ударный слог стиха. Можно «ходить» одной, другой, двумя руками одновременно(4 пробки):

*- Пальчик- мальчик, где ты был?*

*С этим братцем в лес ходил, с этим братцем щи варил,*

*С этим братцем кашу ел, с этим братцем песни пел.*

*-Мы едим на лыжах, мы мчимся с горы,*

*Мы любим забавы холодной поры!*