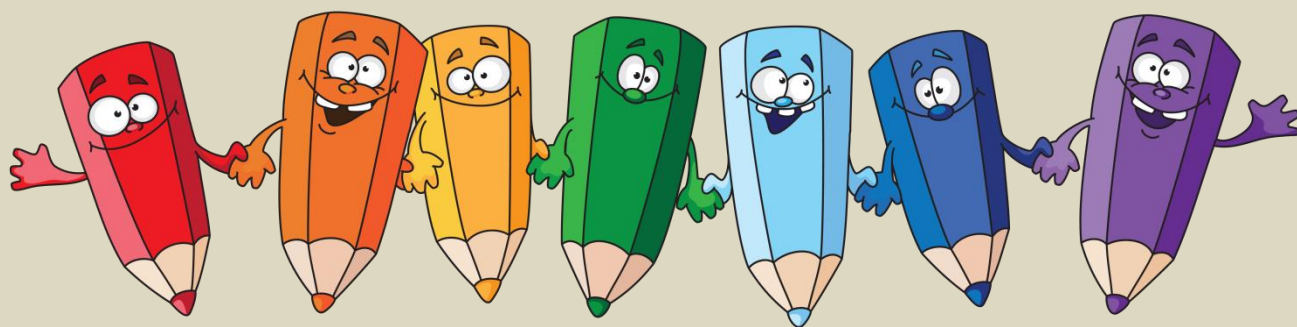


# МАССАЖ КАРАНДАШАМИ

*(картотека упражнений)*



## МАССАЖ КАРАНДАШАМИ.

В последнее время возрастает интерес к массажу пальцев рук. Доказано, что даже самый примитивный массаж, заключающийся в сгибании и разгибании пальцев, вдвое ускоряет процесс овладения ребенком речью. Движения рук человека теснейшим образом связаны с развитием его речи, поэтому упражнения для пальцев стимулируют работу мозга. В дошкольной педагогике хорошо известно и широко применяется такое эффективное средство для развития мелкой моторики, как пальчиковые игры и упражнения.

Массаж рекомендуется для детей дошкольного возраста от 2 до 7 лет.

Систематическое использование таких упражнений способствует повышению речевой активности, развитию памяти и воображения, концентрации внимания, созданию благоприятного эмоционального фона.

Научить детей самомассажу рук несложно. С помощью граненых карандашей ребенок массирует запястья, кисти рук: пальцы, ладони, тыльные поверхности ладоней, межпальцевые зоны. Такой массаж и игры с карандашами будут стимулировать речевое развитие ребёнка, способствовать овладению тонкими движениями пальцев, улучшат трофику тканей и кровоснабжение пальцев рук. Особый интерес массажные упражнения вызывают у детей, если их выполнение сочетается с проговариванием коротких стихотворений и рифмовок.

### Упражнение «УТЮЖОК»

*Прокатывание карандаша по поверхности стола.*



Возьми толстый карандаш. Положи его на стол. «Погладь» карандаш сначала одной ладонью, потом другой. Покатай карандаш по столу.

**Карандаш я покачу  
Вправо-влево - как хочу.**



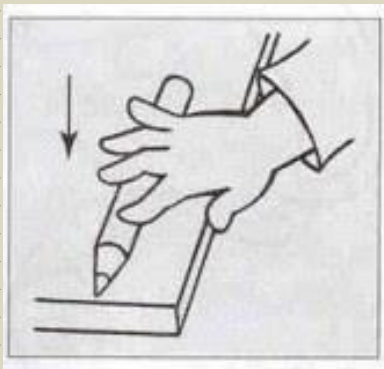
### Упражнение «ДОБЫВАНИЕ ОГНЯ».

Положить шестигранный карандаш на ладонку, прикрыть его другой ладонью и прокатить между ладонями сначала медленно, потом быстрее от кончиков пальцев к запястьям.

**«Быстро палочкой мы трем-  
Огонек сейчас найдем»**

### Упражнение «ПИАНИНО»

*Нажимание на карандаш кончиками пальцев поочерёдно.*



Прижимай карандаш, который лежит на столе, кончиком каждого пальца. Прижимай сильнее.

**Пальчики перебираю,  
На пианино я играю.**

### Упражнение «ПРЯТКИ»

*Сжатие карандаша в кулачке.*



Возьми короткий карандаш и сожми его в кулачке, спрячь. А теперь спрячь в другой руке.

**Карандашик посжимаю  
И ладошку поменяю.**

### Упражнение «ЭСТАФЕТА»

*Передача карандаша каждому пальчику поочерёдно.*

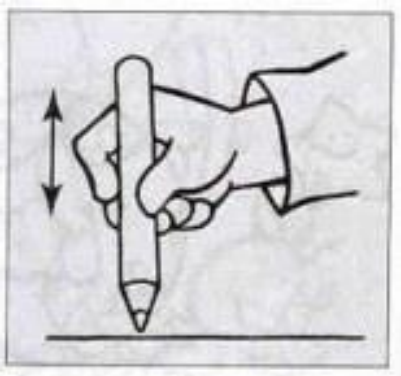


Сожми карандаш указательным пальцем, поддержи, передай указательному пальцу другой руки. А теперь удерживай карандаш средним пальцем. Передай карандаш, как эстафетную палочку, другим пальцам.

**Эстафету начинаю,  
Пальчик крепко прижимаю.**

### Упражнение «СКОЛЬЖЕНИЕ»

*Продвижение вверх и вниз по длине карандаша, захватив его пальцами, как при рисовании и с упором острым концом в стол.*



Держи пальцами длинный карандаш так, как ты обычно его держишь, когда рисуешь. Крепко сожми пальцы. Продвигайся по карандашу вниз и вверх.

**По карандашу скольжу,  
Съехать вниз скорей хочу.**

### Упражнение «ПОДЪЕМНЫЙ КРАН»

*Поднимание карандаша с поверхности стола одним пальцем.*



Положи карандаш на край стола. Попробуй поднять его, подцепив снизу одним пальцем. А теперь попробуй выполнить это упражнение другими пальчиками.

**Карандашик поднимаю,  
Крепко пальцем прижимаю.**

### Упражнение «ВЕРТОЛЁТ»

*Вращение карандаша между большим, указательным и средним пальцами.*



Возьми тонкий длинный карандаш тремя пальцами. Покрути его. Пусть он вращается быстро-быстро, как винт вертолёта

**Отправляется в полёт  
Наш красавец - вертолёт.**



### Упражнение «ВОЛЧОК»

*Вращение карандаша на столе указательным и большим пальцами.*



Вращай карандаш на столе двумя пальцами сначала одной руки, а потом другой. Попробуй сделать тоже большим и средним пальцами.

**По столу круги катаю,  
Карандаш не выпускаю.**

### Упражнение «ГОРКА»

*Скатывание карандаша с тыльной поверхности рук.*

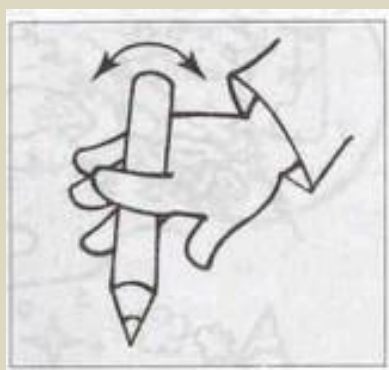


Положи карандаш на тыльную сторону кисти. Наклони руку вниз. Придерживай карандаш другой рукой. Пусть он скатится вниз с твоей руки, как с горки.

**С горки карандаш катаю,  
Пальцы также разминаю.**

### Упражнение «КАЧАЛОЧКА»

*Прокатывание карандаша в межпальцевом пространстве.*



Прокати карандаш между пальчиками. Постарайся его не уронить.

**Карандаш не отдыхает,  
Между пальцами гуляет.**

## Упражнение «ЛАДОШКА»

*Обрисовка тупым концом карандаша ладони, лежащей на столе, массируя карандашом межпальцевые зоны.*



Положи на стол ладонь. Широко раздвинь пальцы. Обведи несколько раз каждый палец тупым концом карандаша.

**Нарисую я ладошку,  
Отдохну потом немножко.**

## Упражнение «ЛЯГУШКА»

*Прокатывание карандаша между ладонями сначала в вертикальном, а затем в горизонтальном положении карандаша.*



«Мы лягушки - попрыгушки, ква-ква-ква!  
Тренируем наши ручки, раз-два, раз-два!»

*Прокатывание карандаша тремя пальцами правой, а затем левой руки.*

Мы лягушки - попрыгушки, ква-ква-ква!  
Тренируем наши ручки, раз-два, раз-два!»

Помните: если ребенок не хочет делать пальчиковую гимнастику, то попробуйте видоизменить упражнения, используя нестандартные способы и материалы. Сейчас сенсорные стимулы для кистей рук самые разнообразные: песок, камешки, крупы, мячики различной текстуры и т.п.

Может быть, ребенок придумает новые стишки к пальчиковой гимнастике или подберет палочки разной длины и толщины. Не останавливайте ребенка! Используя что-то новое, ребенок добавляет новые ощущения, которые воспринимает мозг, обрабатывает и образует новые (очень важные) связи! Замечайте вокруг детали и играйте!

Литература:

1. Пименова Е.Н. Пальчиковые игры. Ростов н/Д: Феникс, 2007 г.
2. Пятница Т.В. Пальчиковые игры и упражнения. Массаж карандашами. Мн.: Аверсвэв, 2005г.
3. Рузина М.С. Страна пальчиковой игр. Развивающие игры для детей и взрослых. СПб, 2000г.

