МАССАЖ И САМОМАССАЖ

Упражнение 1. *Массаж (или самомассаж) подушечек пальцев (на каждую стихотворную строку – разминание подушечек одного пальца).*

Вылезли на кочке	мизинец
Мелкие грибочки:	безымянный
Грузди и горькушки,	средний
Рыжики, волнушки.	указательный
Даже маленький пенек	большой
Удивленья скрыть не мог.	большой
Выросли опята,	указательный
Скользкие маслята,	средний
Бледные поганки	безымянный
Встали на полянке.	мизинец

Упражнение 2. *Массаж (или самомассаж) фаланг пальцев (на каждый ударный слог – разминание фаланги одного пальца; направление массажных движений – от ногтевой фаланги к основанию пальца).*

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

Упражнение 3 . *Массаж ладоней щеткой для волос (на ударные слоги). Не исключается и самомассаж.*

Гладила мама-ежиха ежат:
«Что за пригожие детки лежат!»

Упражнение 4. *Даем ребенку колючий мяч или круглую щетку для волос. Ребенок катает мяч или щетку между ладонями, приговаривая:*

У сосны, у пихты, елки
Очень колкие иголки.
Но еще сильней, чем ельник,
Вас уколет можжевельник!

Упражнение 5. *Ребенок катает грецкий орех между ладонями (по кругу), приговаривая:*

Я катаю мой орех,
Чтобы стал круглее всех.

Упражнение 6. *Два грецких ореха или маленьких каучуковых мячика ребенок держит в одной руке и вращает их одним вокруг другого (по типу китайских шаров).*

Вокруг Земли Луна летает,
А вот зачем – сама не знает.

Упражнение 7. *Бельевой прищепкой поочередно «кусаем» ногтевые фаланги (от указательного пальца к мизинцу и обратно, на ударные слоги стихи). После 1-го двустишья – смена рук:*

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!»

Упражнение 8. *Ребенок сжимает в руке эспандер кистевой (мячик резиновый, грушу от пульверизатора или любой другой предмет, который сопротивляется при сжатии). Сжимание – на ударные слоги.*

Сжать кольцо поможет нам
Сила с волей пополам.
Станут пальчика сильнее,
А головушка – умнее.

Упражнение 9. *Насыпаем в кастрюлю 1-1,5 килограмма гороха или фасоли. Ребенок запускает туда руки и делает движение, имитирующие работу рук при замешивании тести, приговаривая:*

Мы тесто месили, мы тесто месили:
Нас тщательно все промесить попросили,
Но сколько ни месим и сколько ни мнем,
Комочки опять и опять достаем.

Упражнение 10. *Для выполнения данного упражнения можно взять решетку для раковины (обычно она клетчатая по строению) или расчертить в клетку 2 х 2 см лист бумаги.*

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

В зоопарке мы бродили,
К каждой клетке подходили
И смотрели всех подряд –
Медвежат, волчат, бобрят.

Упражнение 11. *Собираем спички (счетные палочки) одними и теми же пальцами рук: двумя указательными, двумя средними – до мизинцев (подушечками). На каждую стихотворную строчку – по одному движению (взятию спички):*

Клювов длиннее
Не видывал я,
Чем клювы у аиста
И журавля.

Упражнение 12. *Насыпаем в кружку сухой горох. Ребенок на каждый ударный слог перекладывает горошины по одной в другую кружку:*

Снегирь, и сорока, и клест, и синицы –
Зимуют у нас эти чудные птицы.
И чтоб они жили по-прежнему с нами,
Мы будем кормить их, конечно же, сами.

То же самое ребенок может проделать другой рукой, двумя руками одновременно, двумя руками попеременно, большим и средним пальцами, большим и безымянным, большим пальцем и мизинцем.

Упражнение 13. *Насыпаем горох в крышку от банки (или на блюдце). Ребенок большим и указательным пальцами берет горошину и удерживает ее остальными пальцами (как при сборе ягод), потом берет еще одну и так набирает целую горсть. Можно это делать одной или двумя руками. Каждая горошина берется на ударный слог.*

Зернышки все, что хозяйка давала,
Курочка клювом по штучке склевала.

Упражнение 14. *Две пробки от пластиковых бутылок кладем на столе резьбой вверх. Это – «лыжи». Указательный и средний пальцы встают в них «как ноги». Двигаемся на «лыжах», делая по шагу на каждый ударный слог:*

Мы едем на лыжах, мы мчимся с горы,
Мы любим забавы холодной поры!

Упражнение 15. *Здесь требуется только четкое указание ребенком на упоминаемую в стихотворении часть тела (своего или куклы).*

Есть на пальцах наших ногти,
На руках - запястья, локти.
Темя, шея, плечи, грудь
И животик не забудь.
Бедра, пятки, двое стоп,
Голень и голеностоп.
Есть колени и спина,
Но она всего одна.
Есть у нас на голове
Уха два и мочки две.
Брови, скулы и виски,
И глаза, что так близки.

Щеки, нос и две ноздри,
Губы, зубы – посмотри!
Подбородок под губой.
Вот что знаем мы с тобой!

Упражнение 16. *«Ходим» пальцами (указательным и средним) по «зебре» дорожного перехода на ударные слоги:*

Нас с тобой переведет
Пешеходный переход.

Ребенок выполняет это упражнение сначала одной рукой, потом двумя – одновременно.

Упражнение 17. *Кусочек полиэтилена размером примерно 1,5-2 детские ладони ребенок собирает (комкает) пальцами в ладонь, начиная с угла. Кусочки полиэтилена торчать из кулачка не должны. Сначала ребенок может помогать себе другой рукой, но потом он выполняет это упражнение только одной рукой.*

Упражнение 18. *Строим «сруб» из спичек или счетных палочек. Чем выше и ровнее сруб, тем лучше.*

Упражнение 19. *Берем веревку (толщина – с мизинец ребенка) и завязываем на ней 12 узлов. Ребенок, перебирая узлы пальцами, на каждый узел называет месяц года (по порядку). Можно сделать подобные приспособления из бусин, пуговиц и т.д.*

Упражнение 20 . *Натяните веревку на уровне плеч ребенка и дайте ему несколько бельевых прищепок. На каждый ударный слог стиха делается одно соответствующее движение:*

Прищеплю прищепку ловко
Я на мамину веревку.

Упражнение 21 . *Ребенок комкает, начиная с уголка, носовой платок так, чтобы он весь уместился в его кулачке.*

Упражнение 22. *Руки, как грабельки (большой палец прижат к ладони, а остальные слегка разведены и полусогнуты), скребут по шершавой поверхности подушечками пальцев (на ударные слоги):*

Граблями сгребаем мы мусор с земли,
Чтобы к свету росточки пробиться смогли.

Упражнение 23. *Берем пельменницу или рисуем соты на бумаге. Пельменницу переворачиваем поверхностью, похожей на соты, вверх, и пальцы ребенка (указательный и средний) «ходят» - «летают» по сотам на ударные слоги:*

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

Упражнение 24 . *Веревку с узлами подвешиваем в вертикальном положении. Теперь это – лиана. Ребенок пальцами обеих рук подтягивается за узлы, а ладони сжимают их (как при лазанье по канату).*

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

Упражнение 25 . *Берем схему метро (не очень мелкую) и «ходим» пальчиками одной руки по всем станциям одной линии, пальчиками другой руки – по всем станциям другой линии. Заодно и с названиями станций познакомимся. Шагаем на ударные слоги:*

Те же рельсы, поезда,
Только скучная езда.
Смотрим мы с тобой в окно –
Днем и ночью там темно,
Ведь над нами – острова,
Сотни улиц и Нева.
Но зато в метро легко
Ехать очень далеко.

ИГРЫ С ПАЛЬЧИКАМИ

Упражнение 1 .*Игра с пальчиками (соединение пальцев подушечками, начиная с мизинцев, по одной паре пальцев на каждую стихотворную строчку; при этом ладони не касаются друг друга).*

На базар ходили мы	мизинцы
Много груш там и хурмы,	безымянные
Есть лимоны, апельсины,	средние
Дыни, сливы, мандарины,	указательные
Но купили мы арбуз -	большие пальцы
Это самый вкусный груз!	сжимаются в кулак,
	а большой
	отводится вверх

Упражнение 2.*Игра с пальчиками. Поочередное соединение всех пальцев с большим, начиная с указательного и кончая мизинцем. В обратном направлении – от мизинца к указательному. Сначала ребенок соединяет пальчики одной руки, потом – другой (на ударные слоги):*

Ёж, медведь, барсук, енот
Спят зимою каждый год (смена рук).
Волка, зайца, рысь, лису
И зимой найдешь в лесу.

Упражнение 3. *Игра с пальчиками. Соединение всех пальцев с большим по очереди, начиная с указательного, на каждый ударный слог:*

Автобус, троллейбус, машина, трамвай –
О них ты на улице не забывай (смена рук).
В морях – корабли, ледоколы, суда,
Они очень редко заходят сюда.

Упражнение 4. *Соединение одних и тех же пальцев рук, начиная с мизинцев, на ударные слоги стиха:*

Был он желтый, стал он белый.
Где теперь? (Подуть, как на одуванчик,
И развести ладони.)
Не наше дело!

УПРАЖНЕНИЕ «ЗИМА»

1. Раз, два, три, четыре, (Загибают пальчики, начиная с большого.)
Мы с тобой снежок («Лепят», меняя положение ладоней.)
слепили.
Круглый, крепкий (Показывают круг, сжимают ладони
очень гладкий вместе, гладят одной ладонью другою.)
И совсем-совсем не (Грозят пальчиком.)
сладкий.
Раз – подбросим. (Смотрят вверх, подбрасывают
воображаемый снежок.)
Два – поймаем. (Приседают, ловят воображаемый
снежок.)
Три – уроним (Встают, роняют воображаемый
снежок.)
И… сломаем. (Топают.)

2. Раз, два, три, четыре, (Загибают пальчики по одному.)
пять,
Мы во двор пришли («Идут» по столу указательным и
гулять. средним пальчиками.)
Бабу снежную лепили, («Лепят» комочек двумя ладонями.)
Птичек крошками (Крошащие движения всеми
Кормил пальчиками.)
С горки мы потом (Ведут указательным пальцем правой
катались, руки по ладони левой руки.)
А ещё в снегу валялись. (Кладут ладошки на стол то одной,
то другой стороной.)
Все в снегу домой (Отряхивают ладошки.)
пришли.
Съели суп и спать легли. (Движения воображаемой ложкой;
руки под щеку.)

УПРАЖНЕНИЕ «ПТИЦЫ»

Сколько птиц в кормушке нашей (Ритмично сжимают и разжимают
Прилетело? Мы расскажем. кулачки.)
Две синицы, воробей, (На каждое название птицы загибают
Шесть щеглов и голубей, по одному пальчику.)
Дятел в пестрых перышках. (Опять сжимают и разжимают
Всем хватило зернышек. кулачки.)

УПРАЖНЕНИЕ «ЯГОДЫ»

Раз, два, три, четыре, пять, (Пальчики обеих рук «здороваются», начиная с больших.)

В лес идём мы погулять. (Обе руки «идут» указательными и средними пальцами по столу.)

За черникой, за малиной, (Загибают пальчики, начиная с большого.)
За брусникой, за калиной.
Землянику мы найдём
И братишке отнесём.

УПРАЖНЕНИЕ «ИГРУШКИ»

На большом диване в ряд (Попеременно хлопают в ладоши и стучат кулачками.)
Куклы Танины сидят:
Два медведя, Буратино, (Загибают поочередно все пальчики.)
И веселый Чипполино,
И котенок, и слоненок.
Раз, два, три, четыре, пять. (Разгибают поочередно пальчики.)
Помогаем нашей Тане (Попеременно хлопают в ладоши и стучат кулачками.)
Мы игрушки сосчитать.

УПРАЖНЕНИЕ «МЕБЕЛЬ»

Раз, два, три, четыре, (Загибают пальчики, начиная с большого, на обеих руках.)

Много мебели в квартире. (Сжимают и разжимают кулачки.)
В шкаф повесим мы рубашку, (Загибают пальчики, начиная с большого.)
А в буфет поставим чашку.
Чтобы ножки отдохнули,
Посидим чуть-чуть на стуле.
А когда мы крепко спали,
На кровати мы лежали.
А потом мы с котом
Посидели за столом,
Чай с вареньем дружно пили. (Попеременно хлопают в ладоши и стучат кулачками.)
Много мебели в квартире.

УПРАЖНЕНИЕ «ОВОЩИ»

У Лариски – две редиски.
У Алёшки - две картошки.

У Серёжки-сорванца –
Два зелёных огурца.
А у Вовки –
Две морковки.
Да ещё у Петьки
Две хвостатых редьки.

(По очереди разгибают пальчики из кулачка, начиная с большого, на одной или обеих руках.)

УПРАЖНЕНИЕ «ОБУВЬ»

Подсчитаем в первый раз,
Сколько обуви у нас.
Туфли, тапочки, сапожки
Для Наташки и Сережки,
Да ещё ботинки
Для нашей Валентинки,
А вот эти валенки
Для малышки Галеньки.

(Попеременные хлопки ладонями и удары кулачками по столу.)
(На каждое название обуви загибают по одному пальчику, начиная с большого.)

УПРАЖНЕНИЕ «ПОСУДА»

Раз, два, три, четыре,
х
Мы посуду перемыли:

Чайник, чашку, ковшик, ложку
И большую поварешку.
Мы посуду перемыли,
Только чашку мы разбили,
Ковшик тоже развалился,
Нос у чайника отбился.
Ложку мы чуть-чуть сломали,
Так мы маме помогали.

(Удар кулачками друг о друга, хлопок в ладоши; повторить.)
(Одна ладонь скользит по другой по кругу.)
(Загибают пальчики по одному, начиная с большого.)

(Одна ладонь скользит по другой.)
(Загибают пальчики по одному, начиная с большого.)

(Удар кулачками друг о друга, хлопок в ладоши; повторить.)

УПРАЖНЕНИЕ "ОСЕННИЕ ЛИСТЬЯ"

Раз, два, три, Четыре, пять, Будем листья собирать.	(Загибают пальчики, начиная с большого) (Сжимают и разжимают кулачки)
Листья березы, Листья рябины, Листики тополя, Листья осины, Листики дуба мы соберем, Маме осенний букет отнесем.	(Загибают пальчики, начиная с большого) ("Шагают" по столу средним и указательным пальчиками)

УПРАЖНЕНИЕ "ВЫШЕЛ ДОЖДИК ПОГУЛЯТЬ"

Раз, два, три, четыре, пять,	(Удары по столу пальчиками обеих рук. Левая начинает с мизинца, правая - с большого пальца)
Вышел дождик погулять.	(Беспорядочные удары по столу пальчиками обеих рук)
Шел неспешно по привычке, А куда спешить ему?	("Шагают" средним и указательным пальчиками обеих рук)
Вдруг читает на табличке: "По газону не ходить!"	(Ритмично ударяют то ладонями то кулачками по столу)
Дождь вздохнул тихонько:	(Часто и ритмично бьют в ладоши)
- ОХ!	(Один хлопок)
И ушел. Газон засох.	(Ритмичные хлопки по столу)

УПРАЖНЕНИЕ "ОСЕНЬ"

Ветер по лесу летал, Ветер листики считал:	(Плавные, волнообразные движения ладонями)
Вот дубовый, Вот кленовый, Вот рябиновый резной, Вот с березки - золотой,	(Загибают по одному пальчику на обеих руках)
Вот последний лист с осинки Ветер бросил на тропинку.	(Спокойно укладывают ладони на стол)

УПРАЖНЕНИЕ «КОМПОТ»

Будем мы варить компот, Фруктов нужно много. Вот:	(Левую ладошку держат «ковшиком», указательным пальцем правой руки «мешают».)
Будем яблоки крошить, Грушу будем мы рубить. Отожмём лимонный сок, Слив положим и песок.	(Загибают пальчики по одному, начиная с большого.)
Варим, варим мы компот. Угостим честной народ.	(Опять «варят» и «мешают».)

УПРАЖНЕНИЕ «ЕЛОЧКА»

Перед нами елочка:	(Пальцы рук переплетены, из больших пальцев – «верхушка» елочки)
Шишечки, иголочки,	(Кулачки, указательные пальцы выставлены)
Шарики, фонарики,	(Шарики из пальцев)
Зайчики и свечки,	(«Ушки» из указательных и средних пальцев)
Звезды, человечки.	(Ладони сложены, пальцы расправлены)

УПРАЖНЕНИЕ «НАША КВАРТИРА»

В нашей комнате столовой Есть отличный стол дубовый, Есть ореховый буфет Для варенья и конфет. В комнате для взрослых, В спальне, есть для платьев Шкаф зеркальный, Две широкие кровати С одеялами на вате. И березовый комод, Мама там белье берет. А в гостиной кресла есть, Телевизор смотрят здесь. Есть диван и стол журнальный, В стенке центр музыкальный.	(На каждое название предмета мебели дети загибают по одному пальчику. К концу стихотворения должны быть загнуты все десять пальцев.)

УПРАЖНЕНИЕ «АПЕЛЬСИН»

Мы делили апельсин.	(Дети разламывают воображаемый апельсин на дольки.)
Много нас,	(Показывают 10 пальцев.)
А он один,	(Показывают 1 палец.)
Эта долька - для ежа.	(Загибают большой палец лев.руки)
Эта долька - для стрижа.	(Загибают указательный палец.)
Эта долька - для утят.	(Загибают средний палец.)
Эта долька - для котят.	(Загибают безымянный палец.)
Эта долька - для бобра.	(Загибают мизинец.)
А для волка - кожура.	(Бросательное движение правой рукой.)
Он сердит на нас - Беда!!!	(Сжимают кулаки и прижимают их к груди.)
Разбегайтесь - Кто куда!	("Бегут" пальцами по столу.)

УПРАЖНЕНИЕ "ГРИБЫ"

Топ-топ - пять шагов,	(Дети "шагают" пальчиками по столу.)
В туесочке пять грибов.	(Переплели пальцы обеих рук – туесочек, большие пальцы – ручка,
Мухомор красный - Гриб опасный.	(Показали 5 пальцев правой руки.)
А второй - лисичка, Рыжая косичка. Третий гриб - волнушка, Розовое ушко. А четвертый гриб - сморчок, Бородатый старичок. Пятый гриб - белый, Ешь его смело!	(На каждое двустишие дети разгибают по одному пальчику, начиная с мизинца, на одной или обеих руках.)

УПРАЖНЕНИЕ "КАПУСТА"

Тук! Тук! Тук! Тук! Раздается в доме стук. Мы капусту нарубили,	(Ритмичные удары ребром ладоней по столу.)
Перетерли,	(Хватательные движения обеими руками.)
Посолили	(Указательный и средний пальцы трутся о большой.)
И набили плотно в кадку.	(Удары обеими руками по столу.)
Все теперь у нас в порядке.	(Отряхивают руки.)

УПРАЖНЕНИЕ
"ХОЗЯЙКА ОДНАЖДЫ С БАЗАРА ПРИШЛА"

Хозяйка однажды с базара пришла	("Шагают" пальчиками
Хозяйка с базара домой принесла	по столу.)
Картошку, капусту, морковку,	(Загибают по одному пальчику
Горох, петрушку и свеклу.	на строчку на обеих руках.)
Ох!..	(Хлопок.)
Вот овощи спор завели на столе -	(Попеременные удары
Кто лучше, вкусней и нужней на земле.	кулачками и ладонями.)
Картошка? Капуста? Морковка?	(Загибают пальчики на
Горох? Петрушка иль свекла?	обеих руках.)
Ох!	(Хлопок.)
Хозяйка тем временем ножик взяла	(Стучат ребром каждой
И ножиком этим крошить начала	ладони по столу.)
Картошку, капусту. Морковку,	(Загибают пальчики.)
Горох, петрушку и свеклу.	
Ох!	(Хлопок.)
Накрытые крышкой в душном горшке	(Ладони складывают крест-
Кипели, кипели в крутом кипятке	накрест на столе.)
Картошка, капуста, морковка,	(Загибают пальчики.)
Горох, петрушка и свекла.	
Ох!	(Хлопок.)
И суп овощной оказался неплох!	(Показывают, как едят суп.)

УПРАЖНЕНИЕ "НОВЫЕ КРОССОВКИ"

Как у нашей кошки	(Загибают на обеих руках
На ногах сапожки.	пальчики по одному,
Как у нашей свинки	начиная с большого.)
На ногах ботинки.	
А у пса на лапках	
Голубые тапки.	
А козленок маленький	
Обувает валенки.	
А сыночек Вовка -	
Новые кроссовки.	
Вот так,	("Шагают" по столу указательным
Вот так,	и средним пальцами обеих рук.)
Новые кроссовки.	

УПРАЖНЕНИЕ "БОТИНКИ"

Всюду, всюду мы вдвоем
Неразлучные идем.

(Средний и указательный пальчики "шагают" по столу.)

Мы гуляем по лугам,
По зеленым берегам,
Вниз по лестнице сбегали,
Вдоль по улице шагали,
После лезем под кровать,
Будем там тихонько спать.

(Дети загибают по одному пальчику, начиная с большого.)

(Укладывают ладони на стол.)

УПРАЖНЕНИЕ "МАШИНА КАША"

Маша каши наварила,
Маша кашей всех кормила.

(Указательным пальцем правой руки дети мешают в левой ладошке.)

Положили Маша кашу
Кошке - в чашку,
Жучке - в плошку,
А коту - в большую ложку.
В миску курицам, цыплятам
И в корытце поросятам.

(Загибают по одному пальчику на левой руке.)

Всю посуду заняла,
Все до крошки раздала.

(Разжимают кулачок.)
(Сдувают крошки с ладошки.)

УПРАЖНЕНИЕ "ПИРОГ"

Падал снег на порог.

(Дети два раза медленно опускают ладони на стол.)

Кот слепил себе пирог.
А пока лепил и пек,

(Прижимая ладонь к ладони, показывают как лепят пирог.)

Ручейком пирог утек.

(Бегут пальчиками обеих рук по столу.)

Пирожки себе пеки
Не из снега, из муки.

(Показывают как пекут пирог.)