

# МАССАЖ ПАЛЬЦЕВ КАРАНДАШАМИ

В последнее время в среде педагогов и родителей возрастает интерес к массажу пальцев рук. Доказано, что даже самый примитивный массаж, заключающийся в сгибании и разгибании пальцев годовалого малыша, вдвое ускоряет процесс овладения им речью.



Вот пример упражнений для стимулирующего пальчикового массажа карандашом.

**«Утюжок»** Возьми толстый карандаш. Положи его на стол. «Прогладь» карандаш сначала одной ладонью, потом другой. Покатай карандаш по столу. **Карандаш я покачу вправо-влево – как хочу!**

**«Добывание огня»** Положи карандаш на одну ладошку и накрой его другой. Прокатывай его между ладонями сначала медленно, а потом быстрее, от кончиков пальцев к запястьям. Попробуй это сделать сразу с двумя карандашами.

**«Пианино»** Сильно прижимай карандаш, который лежит на столе, кончиками пальцев.



**«Скольжение»** Держи пальцами длинный карандаш так, как ты обычно его держишь, когда рисуешь. Крепко сожми пальцы. Продвигайся по карандашу вверх – вниз. ***По карандашу скольжу – съехать вниз скорей спешу.***

**«Волчок»** Вращай карандаш двумя пальцами сначала одной руки, потом другой. Попробуй сделать тоже большим и средним пальцами. ***По столу круги катаю - карандаш не выпускаю.***

**«Горка»** Положи карандаш на тыльную сторону кисти. Наклони руку вниз. Придерживай карандаш одной рукой. Пусть он скатится вниз по твоей руке, как с горки.

**«Подъёмный кран»** Положи карандаш на край стола. Попробуй поднять его, подцепив снизу одним пальцем. А теперь выполни это упражнение другими пальчиками. ***Карандашик поднимаю - крепко пальцем прижимаю.***

**«Вертолёт»** Возьми тонкий карандашик тремя пальцами. Покрути его. Пусть он вращается быстро-быстро, как винт вертолёт! ***Отправляется в полет наш красавец вертолёт!***

**«Эстафета»** Сожми карандаш указательным пальцем одной руки, поддержи и передай указательному пальцу другой руки. А теперь удерживай карандаш средним

пальцем. Передавай карандаш, как эстафетную палочку,



другим пальцам.

**«Прятки»** Возьми короткий карандаш и сожми его в кулачке, спрячь. А теперь спрячь в другой руке. *Карандашик посжимаю и ладошку поменяю.*

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

*Нарисую я ладошку, отдохну потом немножко!*

