

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 карандашик 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!

