

ПАЛЬЧИКОВАЯ ГИМНАСТИКА С КАРАНДАШОМ

Кочергина Надежда Николаевна,

Воспитатель МБДОУ №90

Стимулировать кинестетические ощущения от мышечных движений, улучшить кровоснабжение пальцев, нормализовать мышечный тонус и добиться необходимой силы мышц могут помочь пальчиковые игры, дополненные приемами самомассажа.

Как и классическая пальчиковая игра, игры с элементами самомассажа, сочетаются с проговариванием коротких стихотворений или рифмовок. Такая игра привлекает ребенка, делает ее наполненной смыслом, а значит, интересной малышу. При этом играть предлагается с обычным карандашом.



Во-первых, потому что он всегда под рукой: и в художественном уголке в детском саду, и на полочке дома; карандаш используется во время изобразительной деятельности, и игра с ним легко вписывается в занятие.

Во-вторых, речь идет о пропедевтике детского страха: сегодня малыш «подружился» с карандашом, который «не хотел» рисовать, а завтра «подружится» с упрямой школьной ручкой.

И наконец, приемы, освоенные ребенком в детском саду, сослужат ему добрую службу в школе: во время контрольного списывания, когда уставшие пальчики начинают дрожать, или при подготовке домашнего задания.

Помните, что, играя, вы помогаете руке ребенка окрепнуть, развиваете и совершенствуете его речь, а значит, заблаговременно и комплексно работаете над двумя важнейшими характеристиками, необходимыми для обучения в школе.

Упражнение 1. «Самомассаж ладоней».

Зажмите карандаш между ладонями. Пальцы выпрямлены и направлены вперед. Начните прокатывать карандаш вперед-назад, перемещая его вдоль мягкой части ладошек.

Обратите внимание, для игры лучше выбрать карандаш с граненой поверхностью: его легче удерживать, а грани значительно усиливают массажный эффект.

Вот какой послушный наш

Славный добрый карандаш.

Я его в руках качу: вперед, назад и как хочу!

Упражнение 2. «Самомассаж ладоней и пальцев».

Зажмите карандаш между ладонями. Поверните их так, чтобы ладонь левой руки была направлена вверх. Начните выполнять прокатывающие движения карандашом: вперед – назад. Старайтесь, чтобы карандаш «добежал» до кончиков пальцев. Поменяйте положение: теперь вверх направлена правая ладонь.

Карандаш бежит вперед,

А потом – наоборот.

Эй, ребята, не зевайте: Карандашик не роняйте!

Поменяй-ка, друг, ладошку: Потрудись еще немножко.

Карандаш бежит вперед, а потом – наоборот.

Упражнение 3. «Самомассаж (поверхностный) кончиков пальцев».

Зажмите карандаш в правой руке, между подушечками большого и указательного пальцев. Кончик карандаша «смотрит» в пол. Сделайте несколько перетирающих движений: вперед-назад. Повторите упражнение, зажав карандаш между большим и средним, большим и безымянным пальцами, большим и мизинцем. Переложите карандаш в левую руку. Пальчики правой потяните, напрягая: раз и два («Потянулись. Потянулись!»).

Так, ладошки разбудили.

Ну а пальчики забыли?

Ходит в гости карандаш: Каждый пальчик будит наш!

Здесь все пальчики проснулись: потянулись. Потянулись!

Выполните упражнение для левой руки.

Снова в гости мы идем.

Карандаш с собой зовем.

Ходит в гости карандаш: каждый пальчик будит наш!

И здесь все пальчики проснулись: потянулись. Потянулись!

Упражнение 4. «Самомассаж внешней стороны кистей рук».

Карандаш положите на стол горизонтально. Накройте его ладонью правой руки.

Левой выполняйте поглаживающие движения: от запястья до кончиков пальцев.

Гладит ласково ладошка:

Ручка отдохнет немножко.

Поменяйте руку и повторите упражнение.

«Киса, киса», - как коты

Гладит ласково рука.

«Встряхните» руки (частые потрясывающие движения кистями):

Отдохнули и опять

Будем весело играть.

Упражнение 5. «Молоток и гвоздик»: самомассаж подушечки большого пальца».

Зажмите карандаш в правой руке, удерживая его вертикально четырьмя пальцами.

Кончиком большого пальца проталкивайте карандаш вниз. Выполните упражнение 5 раз.

Что если нам построить дом?

Пальчик будет молотком.

Гвоздем станет карандаш,

Он помощник верный наш.

Словно гвоздик забиваем:

Пальцем карандаш толкаем.

Повторите для левой руки:

И другой рукой скорей

еще пять гвоздиков забей.

Поаплодируйте: ритмичные хлопки ладонями («Вот какой хороший дом...»).

Поверните ладони вверх и сделайте приглашающий жест («...Всем найдется место в нем»).

Вот какой хороший дом.

Все найдется место в нем.

Упражнение 6. «Крепкий дом»: самомассаж (глубокий) кончиков пальцев».

Карандаш в правой руке. Удерживайте его вертикально между четырьмя крепко сжатыми пальцами и большим. Сильно нажмите пальцами на карандаш, словно хотите сломать его. Расслабьтесь. Повторите пять раз.

Крепкий дом? Давай проверим

Прочны ли в доме стены, двери?

Выполните упражнение, переложив карандаш в левую руку.

Да, они прочны. Теперь

Крыльцо и крышу ты проверь.

Поаплодируйте: ритмичные хлопки ладонями («Дом надежный. Значит, ясно...»).

Поверните ладони вверх и сделайте приглашающий жест («...Будет в доме безопасно»).

Дом надежный. Значит, ясно:

Будет в доме безопасно.

Упражнение 7. «Лесенка»: динамическое упражнение с элементами самомассажа».

Зажмите карандаш вертикально: его нижний конец должен оказаться между основанием большого пальца и ладонью. Перехватите карандаш сверху другой рукой. Выполняйте перехваты, меняя руки. Добравшись до верхнего края, переверните карандаш. Повторите упражнение.

Мы по лесенке зайдем

В наш красивый прочный дом.

Упражнение 8. «Крючки»: динамическое упражнение с элементами самомассажа».

Удерживайте карандаш в горизонтальном положении, зацепив указательными пальцами у концов. Попеременно открывая-закрывая пальцы-«крючки», передвигайте их к середине.

Куртку на крючок повесь.

Я всех прошу раздеться здесь.

Закройте за собою дверь.

И проходите в зал скорей.

Упражнение 9. «Вытираем пыль»: динамическое упражнение с элементами самомассажа».

Большим и указательным пальцами правой руки удерживайте карандаш за кончик параллельно полу. Щепотью из большого, указательного и среднего пальцев левой руки выполняйте скользящие движения по карандашу, словно натирая его: вперед- назад.

Сколько грязи! Сколько пыли!

В доме мы прибрать забыли?

Тряпку в руки мы возьмем,

Стекла, мебель, пол протрем.

Поменяйте руки.

Ну, друзья, еще чуть-чуть

И можно будет отдохнуть.

Поаплодируйте: ритмичные хлопки ладонями («Ах, какая красота!...»).

Поверните ладони вверх и сделайте приглашающий жест («...Теперь в доме чистота»).

Ах, какая красота!

Теперь в доме чистота.

Упражнение 10. «Флейта»: динамическое упражнение с элементами самомассажа».

Удерживайте карандаш горизонтально пальцами обеих рук. Кончики пальцев левой руки направлены к вам, правой – в противоположную сторону.

Последовательно поднимайте и опускайте пальцы, имитируя игру на флейте: указательные, средние, безымянные, мизинцы, - и обратно: мизинцы, безымянные, средние, указательные.

Садитесь, дети, чай попейте,

А я сыграю вам на флейте.

Кто хочет мне помочь играть?

Прошу за мною повторять.

Упражнение 11. «Флажок»: динамическое упражнение с элементами самомассажа».

Удерживайте карандаш вертикально: сначала четырьмя пальцами правой руки (большой отведен в сторону), потом большим пальцем и ладонью.

Для танцев нужен нам флажок.

Кто станцевать с флажком бы смог?

Поменяйте руки.

Ну что ж в сторонке вам стоять?

И вас попросим станцевать.

Упражнение 12. «Принеси пирог»: динамическое упражнение с элементами самомассажа».

Зажмите карандаш между большим и указательным пальцами правой руки.

«Шагайте» по столу, удерживая карандаш.

Ну а теперь пирог несите,

Но только, чур, не уроните.

Поменяйте руки.

Мы выпьем чаю с пирогом.

Какой гостеприимный дом!

Упражнение 13. «До-сви-да-нья»: динамическое упражнение с элементами самомассажа».

Поверните руки ладонями друг к другу. Удерживайте карандаш за концы основаниями больших пальцев. Подушечки пальцев правой руки последовательно касаются одноименных пальцев левой: указательные («До»), средние («сви»), безымянные («да»), мизинцы («нья»). Повторите 3 раза: «До-сви-да-нья!», «До-сви-да-нья!», «До-сви-да-нья!».

Увы, уже пора прощаться.

Нам с вами надо расставаться.

Вы выполнили все задания.

Давайте скажем: «До-сви-да-нья!»

Опустите карандаш. Встряхните кисти, сделайте синхронный жест руками: «Пока-пока».