

ИНТЕРЕСНАЯ ПОДБОРКА ДЛЯ МАССАЖА ПАЛЬЦЕВ РУК

Пассивный массаж (массирующие движения выполняются взрослым)

1. Солнышко

Прямолинейное поглаживание тыльной и ладонной поверхности кисти руки подушечками пальцев – это «лучи солнца».

Солнышко лучами гладит нас, ласкает.

Солнце, как и мама лишь одно бывает.

2. Сорока белобока

Спиралевидное поглаживание тыльной и ладонной поверхности кисти руки подушечками пальцев.

Сорока – сорока, где была? Далеко.

Дрова рубила, печку топила, воду носила.

Кашку варила, деток кормила.

3. Метели

Зигзагообразное поглаживание.

Свистели метели, летели снега

Стелила постели большая пурга.

И было метелям совсем не до сна.

Мы утром взглянули на сад – сугробы в саду как подушки летят.

4. Улитка

Щипцеобразное разминание края ладони.

Толстушка – ползушка, дом завитушка. Ползи по дорожке,

Ползи по ладошке. Ползи, не спеши рога покажи.

5. Паук

Пиление (продольное и поперечное) ладони пальцами.

Диво дивное – паук. 8 ног и 8 рук.

Если надо наутек, выручают 8 ног.

Сеть сплести за кругом круг, выручают 8 рук.

6. Пила

Пиление (продольное и поперечное) ладони ребром ладони.

Принялась она за дело. Завизжала и запела.

Ела, ела, дуб, дуб, поломала зуб, зуб.

Активный массаж (ребенок самостоятельно выполняет массирующие движения)

7. Звери

Массаж подушечек пальцев. После пятой строчки происходит смена рук.

Дети любят всех зверей: (большой палец)

Птиц, и ящериц, и змей, (указательный палец)

Пеликанов, журавлей, (средний палец)
Бегемотов, соболей, (безымянный палец)
Голубей и глухарей, (мизинец)
И клестов, и снегирей, (большой палец)
Любят горного козла, (указательный палец)
Обезьянку и осла, (средний палец)
Дикобраза и ежа, (безымянный палец)
Черепашу и ужа (мизинец)

8. Медведь

Массаж подушечек пальцев. На каждую строку осуществляется разминание одного пальца.
После 5 строчки – смена рук.

Шел медведь к своей берлоге, да споткнулся на пороге.
«Видно очень мало сил я на зиму накопил», -
Так подумал и пошел он на поиск диких пчел.
Все медведи – сладкоежки, любят, есть медок без спешки,
А наевшись, без тревоги до весны сопят в берлоге.

9. Огород

На каждый ударный слог осуществляется разминание фаланги одного. После 4 строчки – смена рук. Последние две строчки – разминание больших пальцев каждой руки.

Вырос у нас чесночок,
Перец, томат, кабачок,
Тыква, капуста, картошка,
Лук и немножко горошка.
Овощи мы собирали,
Ими друзей угощали,
Квасили, ели, солили,
С дачи домой увозили.
Прощай же на год,
Наш друг – огород!

10. Щелчки

Ладонь прижата к столу, пальцы разведены. Другая рука поднимает пальцы по одному (лежащая рука с силой прижимается, сопротивляясь подъему). Затем палец отпускают, и он со стуком резко падает на стол. На каждую строку поднимают один палец. После 5 строчки – смена рук.

Поднял ушки бурундук. Он в лесу услышал звук:
- Это что за громкий стук, тук, да тук, тук да тук?
- А пойдем, - сказал барсук, сам увидишь этот трюк:
Это дятел сел на сук, и без крыльев и без рук
Ищет он, где спрятан жук, вот и слышен перестук!

Массаж пальцев и кистей рук с помощью массажного шарика

11. Мячик

Катаем мячик между ладоней:

Покатаю я в руках

Мячик мой хороший.
Чтоб всегда здоровым быть,
Ловким и весёлым.

12. Мяч

Я мячом круги катаю,
(катаем мячик между ладонями круговыми движениями)
Взад вперед его гоняю,
(гоняем мячик между ладонями по столу)
Им поглажу я ладошку,
(гладим одну ладошку мячиком)
Будто бы сметаю крошку,
(гладим другую ладошку мячиком)
И помну его немножко,
(сжимаем мячик одной рукой)
Как сжимает лапу кошка.
(меняем и сжимаем мячик другой рукой)

13. Ежик

Ежик в руки мы возьмем,
(берем массажный мячик)
Покатаем и потрем.
(катаем между ладошек)
Вверх подбросим и поймем,
(подбрасываем вверх и ловим)
И иголки посчитаем.
(пальчиками одной руки нажимаем на шипы)
Пустим ежика на стол,
(кладем мячик на стол)
Ручкой ежика прижмем
(ручкой прижимаем мячик)
И немножко покатаем ...
(ручкой катаем мячик)
Потом ручку поменяем.
(меняем ручку и тоже катаем мячик)

Еж

Катаем мячик или ёжика от локтя к пальчикам по внутренней стороне, приговаривая слова:

Катится колючий ёжик,
Нет ни головы, ни ножек,
Мне по пальчикам бежит,
И пыхтит, пыхтит, пыхтит.
Бегает туда-сюда,
Мне щекотно, да, да, да!
Уходи, колючий ёж,
В тёмный лес, где ты живёшь!

15. Шарик

Движения выполняются по тексту:

Этот шарик не простой
Весь колючий, вот такой.
Меж ладошками кладем
Им ладошки разотрем.
Вверх и вниз его катаем
Свои ручки развиваем!
Можно шар катать по кругу
Перекидывать друг другу.
1, 2, 3, 4, 5 –
Всем пора нам отдыхать!

16. Ежик-чудачок

Ежик, ежик – чудачок
Сшил колючий пиджачок
(прокатывать мяч в ладонях вперед – назад)
Встал с утра, и в лес – гулять,
(поднять руки вверх)
Чтоб друзей всех повидать.
(перебирать мяч пальцами, опуская медленно руки вниз)
Ежик топал по тропинке
(постучать мячом по столу)
И грибочек нес на спинке.
(завести руки с мячом за голову, покатавать мяч по шее)
Ежик топал не спеша,
(прокатываем мяч по одной коленке вперед)
Тихо листьями шурша.
(прокатываем мяч по другой коленке назад)
А навстречу скачет заяка,
Длинноухий Попрыгайка,
(подбрасываем и ловим мячик)
В огороде чьем – то ловко
Раздобыл косою морковку!
(завести руки за спину и спрятать мяч)
Массаж пальцев и кистей рук с помощью карандаша

17. 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.

18. Добывание огня

Положи карандаш на одну ладошку, прикрой её другой. Прокатывай карандаш между ладонями сначала медленно, а потом быстрее, от кончиков пальцев к запястьям. А теперь попробуй сделать это сразу с двумя карандашами. Получилось?

19. Догонялочка

Возьми карандаш всеми пальчиками. Покрути его. Пусть пальчики бегут по карандашу, догоняя друг друга.

Пальчики бегут вперёд,
И никто не отстаёт.

20. Горка

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

21. Волчок

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

По столу круги катаю,
Карандаш не выпускаю.

22. Вертолет

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

Отправляется в полёт
Наш красавец-вертолёт.

23. Массаж с прищепками

Бельевой прищепкой на ударные слоги стиха поочередно «кусаем» ногтевые фаланги: от указательного к мизинцу и обратно. После первого двустушия – смена рук. Необходимо проверить, чтобы прищепки были не слишком тугие.

Кусается сильно котенок – глупыш,
Он думает: это не палец, а мышь.
- Но я же играю с тобою малыш!
- А будешь кусаться – скажу тебе «кыш»!

24. Массаж грецкими орехами

Катать 2 ореха между ладонями:
Я катаю мой орех,
Чтобы стал круглее всех.

25. Массаж бумагой

"Прятки" - сжимание бумаги в кулаке. Спрятать кусок бумаги - зажать в кулачке:
Я бумажку пожимаю и ладошку поменяю.