



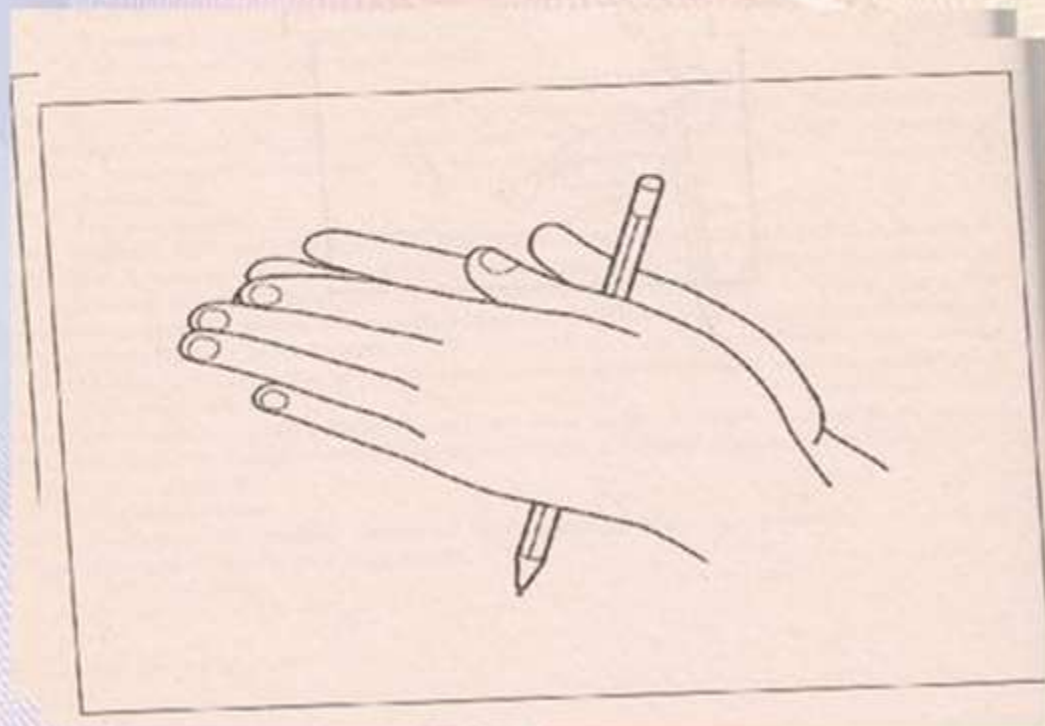
Пальчиковая гимнастика

**Самомассаж с
карандашом**



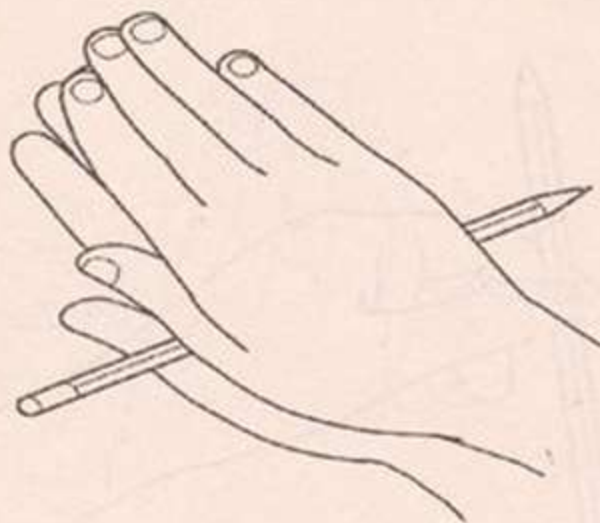
Самомассаж ладоней

Соединить ладони пальцами вперед. Ручка находится в вертикальном положении между ладонями. Перемещать ладони вперед-назад, передвигая ручку только мягкими частями ладоней.



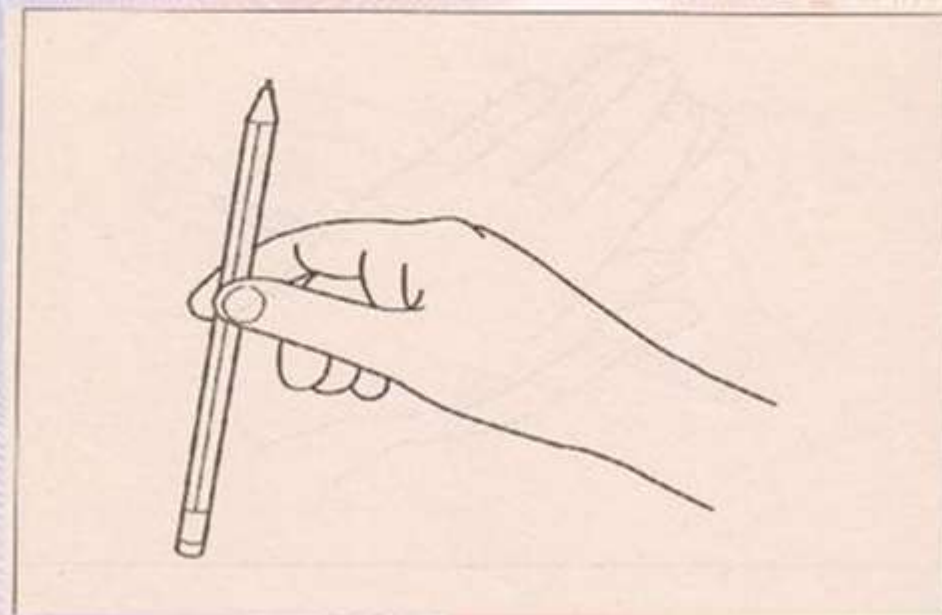
Самомассаж ладоней и пальцев

- Не выпуская ручку, повернуть ладони так, чтобы одна была сверху, а другая – снизу. Ручка находится в горизонтальном положении между ладонями.
- Перемещать ладони вперед-назад, совершая энергичные плавающие движения от начала ладони до кончиков пальцев.



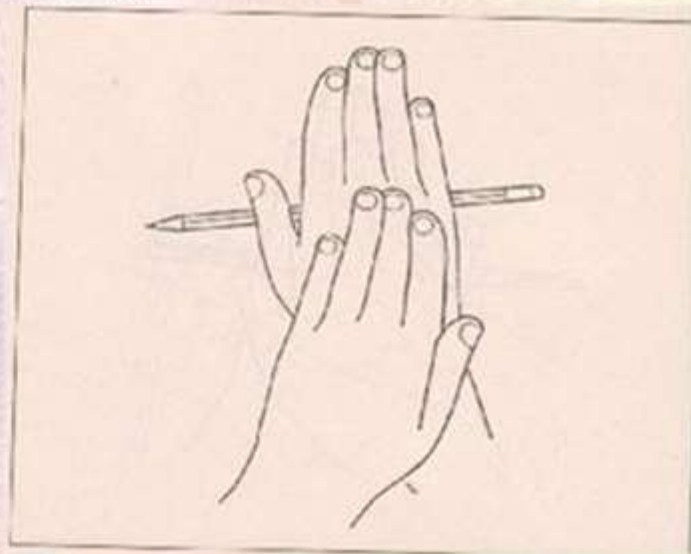
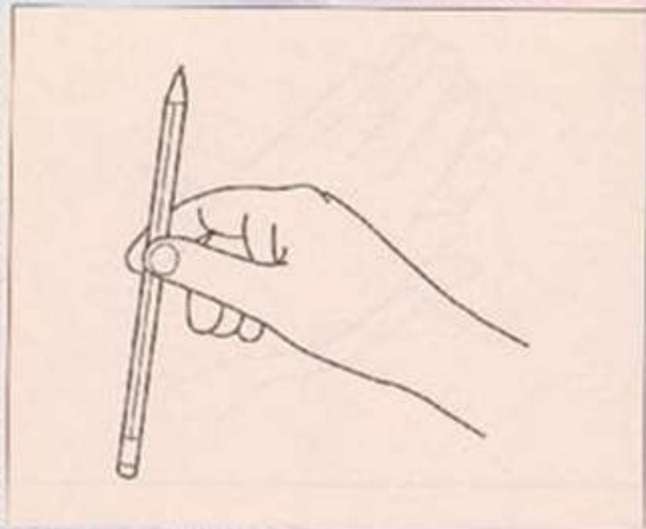
Самомассаж кончиков пальцев

- Взять карандаш подушечками большого и указательного пальцев в вертикальное положение.
- Перетирающими движениями кончиками пальцев перенкатывать ручку вперед-назад, слегка нажимая на нее.
- Аналогично сделать самомассаж кончиков среднего и большого пальцев, большого и безымянного, большого пальца и мизинца.



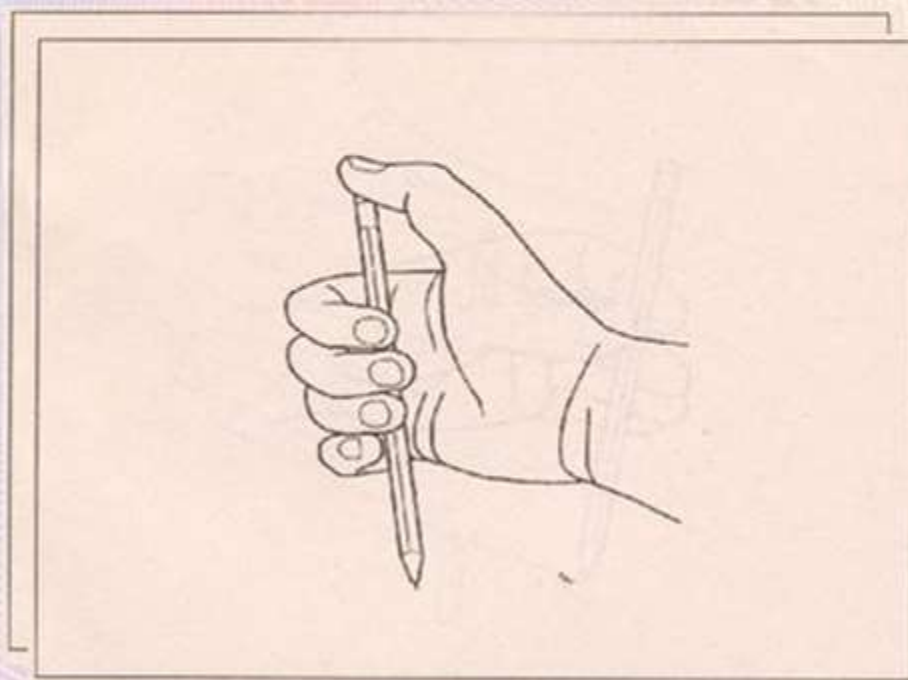
Самомассаж внешней стороны кисти рук

- Положить карандаш на стол горизонтально. Накрыть его ладонью с выпрямленными пальцами. Ладонью другой руки выполнять поглаживающие движения от кончиков пальцев до запястья, вдоль всей поверхности кисти руки, накрывающей карандаш.
- Положить карандаш на стол горизонтально. Накрыть руку ладонью так, чтобы она оказалась у основания пальцев и зрительно делила кисть руки на две части. Выпрямленными пальцами другой руки с силой нажимать, пружиня мышцы первой части кисти руки. Переместить пальцы на вторую часть кисти и аналогичным способом попружинить мышцы.



Самомассаж подушечки большого пальца

- Положить карандаш горизонтально на ладонь ведущей руки – на подушечки четырех пальцев. Подушечкой большого пальца перетирающими движениями, слегка нажимая, перемещать ручку вниз-вверх.



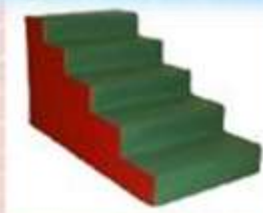


Пружинка

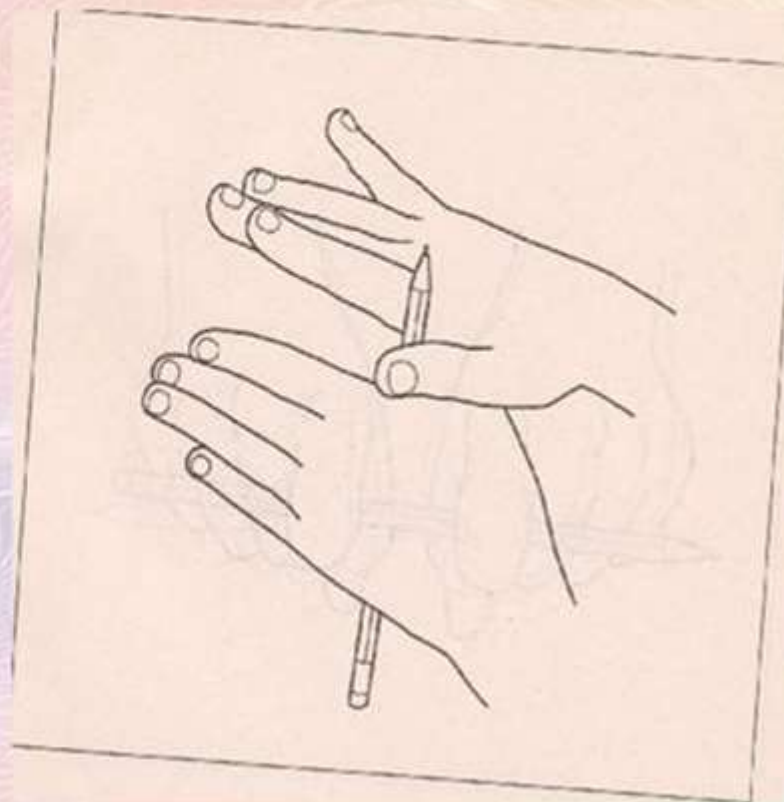
- Карандаш взять вертикально подушечками указательного и большого пальцев.
- Сжимать, с силой пружиня ее, как бы желая расплющить. Напряжение мышц при сжатии чередуется с их расслаблением.
- Перехватить карандаш в вертикальном положении большим и средним пальцами, большим и безымянным, большим и мизинцем.
- Снова делать пальцами пружинящие движения.
- После упражнения встряхнуть кисть руки.



Спускаемся по лесенке



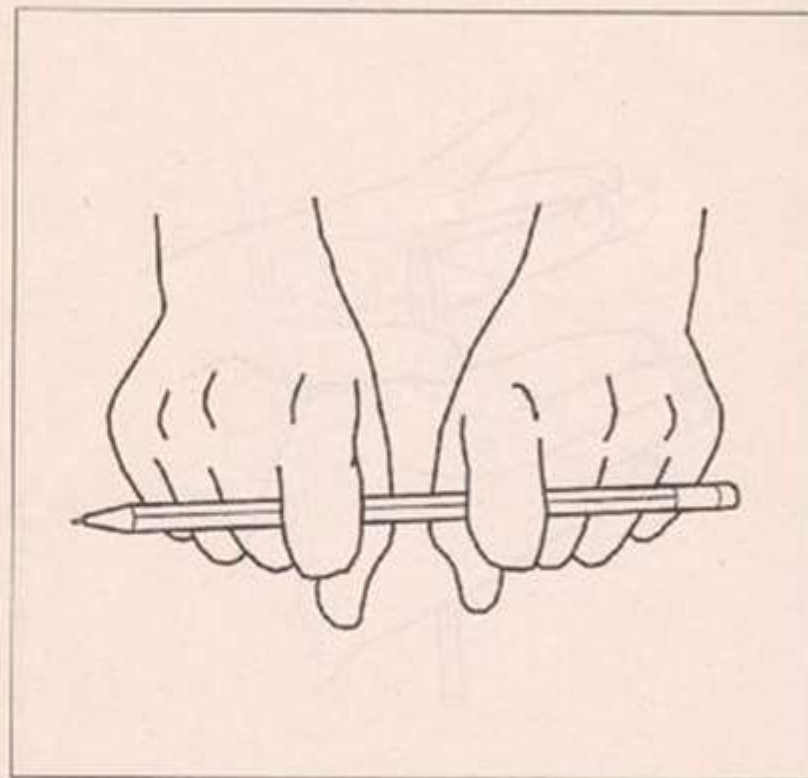
- Зажать верхний конец карандаша вертикально между ладонью и основанием большого пальца.
- Перехватить карандаш снизу другой рукой.
- Продолжать перехваты поочередно обеими руками вверх-вниз. Как спускаемся с лесенки.





Крючки

- Карандаш в горизонтальном положении, словно крючками, зацепить указательным пальцами за концы и удерживать.
- Попеременно отрывая пальцы-«крючки» от карандаша, вновь цеплять его, передвигая пальцы к середине до момента их сближения.
- Продолжить движение в обратном направлении, к концам карандаша.



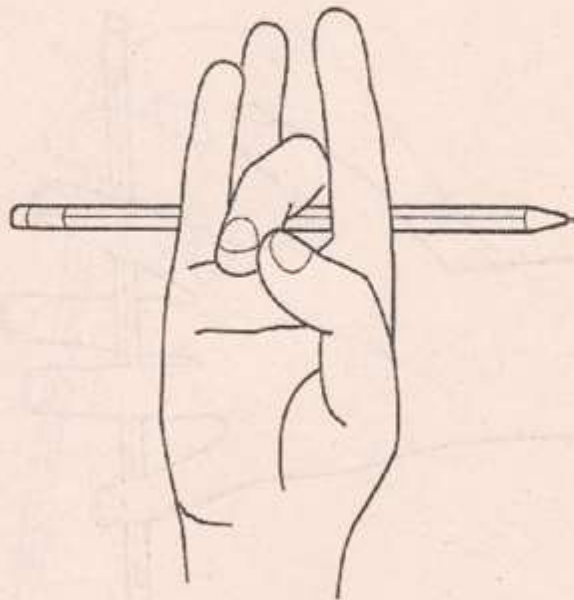


Переверни тарелку

- Положить кисть одной руки на стол ладонью вниз, выпрямив пальцы. Карандаш разместить так, что бы средний и безымянный пальцы были на ручке, а мизинец и указательный – под ней.
- Попеременно поворачивать ладонь, не выпуская карандаш, словно тарелку, с ребра на ребро, прилагая мышечное усилие в тот момент, когда конец карандаша приближается к столу.



Сотри пятнышко



- Положить кисть одной руки на стол ладонью вверх, выпрямив пальцы. Разместить карандаш так, чтобы мизинец, безымянный и указательный пальцы были на ручке, а средний – под ней.
- Не поднимая со стола ладонь, подушечкой большого пальца «стереть пятнышко» на подушечке среднего пальца. После этого отвести большой палец в И.П., не выпуская карандаш.