**МАССАЖ КАРАНДАШАМИ**

(ПАЛЬЧИКОВЫЕ ИГРЫ И УПРАЖНЕНИЯ)

Движения рук человека теснейшим образом связаны с развитием его речи, поэтому упражнения для пальцев стимулируют работу мозга. В дошкольной педагогике хорошо известно и широко применяется такое эффективное средство для развития мелкой моторики, как пальчиковые игры и упражнения. Доказано, что даже самый примитивный массаж, заключающийся в сгибании и разгибании пальцев ребёнка, вдвое ускоряет процесс овладения им речью. Научить детей самомассажу рук несложно. С помощью граненых карандашей ребенок массирует запястья, кисти рук: пальцы, ладони, тыльные поверхности ладоней, межпальцевые зоны. Такой массаж и игры с карандашами будут стимулировать речевое развитие ребёнка, способствовать овладению тонкими движениями пальцев, улучшат трофику тканей и кровоснабжение пальцев рук. Особый интерес массажные упражнения вызывают у детей, если их выполнение сочетается с проговариванием коротких стихотворений и рифмовок.

**Упражнение «УТЮЖОК»**

*Прокатывание карандаша по поверхности стола.*



Возьми толстый карандаш. Положи его на стол. «Погладь» карандаш сначала одной ладонью, потом другой. Покатай карандаш по столу.

**Карандаш я покачу**

**Вправо-влево - как хочу.**

**Упражнение «ДОБЫВАНИЕ ОГНЯ»**

*Прокатывание карандаша между ладонями.*



Положи карандаш на одну ладошку, прикрой его 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?

**Карандашик я кручу,**

**Добыть огонь скорей хочу!**

**Упражнение «ПИАНИНО»**

*Нажимание на карандаш кончиками пальцев поочерёдно.*



Прижимай карандаш, который лежит на столе, кончиком каждого пальца. Прижимай сильнее.

**Пальчики перебираю,**

**На пианино я играю.**

**Упражнение «ПРЯТКИ»**

*Сжимание карандаша в кулачке.*



Возьми короткий карандашик и сожми его в кулачке, спрячь. А теперь спрячь в другой руке.

**Карандашик посжимаю**

**И ладошку поменяю.**

**Упражнение «ЭСТАФЕТА»**

*Передача карандаша каждому пальчику поочерёдно.*



Сожми карандаш указательным пальцем, подержи, передай указательному пальцу другой руки. А теперь удерживай карандаш средним пальцем. Передай карандаш, как эстафетную палочку, другим пальцам.

**Эстафету начинаю,**

**Пальчик крепко прижимаю.**

**Упражнение «СКОЛЬЖЕНИЕ»**

*Продвижение вверх и вниз по длине карандаша, захватив его пальцами, как при рисовании и с упором острым концом в стол.*



Держи пальцами длинный карандаш так, как ты обычно его держишь, когда рисуешь. Крепко сожми пальцы. Продвигайся по карандашу вниз и вверх.

**По карандашу скольжу,**

**Съехать вниз скорей хочу.**

**Упражнение «ПОДЪЁМНЫЙ КРАН»**

*Поднимание карандаша с поверхности стола одним пальцем.*



Положи карандаш на край стола. Попробуй поднять его, подцепив снизу одним пальцем. А теперь попробуй выполнить это упражнение другими пальчиками.

**Карандашик поднимаю,**

**Крепко пальцем прижимаю.**

**Упражнение «ВЕРТОЛЁТ»**

*Вращение карандаша между большим, указательным и средним пальцами.*



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

**Отправляется в полёт**

**Наш красавец - вертолёт.**

**Упражнение «ВОЛЧОК»**

*Вращение карандаша на столе указательным и большим пальцами.*



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

**По столу круги катаю,**

**Карандаш не выпускаю.**

**Упражнение «ГОРКА»**

*Скатывание карандаша с тыльной поверхности кисти руки.*



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

**С горки карандаш катаю,**

**Пальцы также разминаю.**

**Упражнение «КАЧАЛОЧКА»**

*Прокатывание карандаша в межпальцевом пространстве.*



Прокати карандаш между пальчиками. Постарайся его не уронить.

**Карандаш не отдыхает,**

**Между пальцами гуляет.**

**Упражнение «ЛАДОШКА»**

*Обрисовка тупым концом карандаша ладони, лежащей на столе, массируя карандашом межпальцевые зоны.*



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

**Нарисую я ладошку,**

**Отдохну потом немножко.**

**Помните!**

Любые упражнения будут эффективны только при регулярных занятиях.

**** Заниматься нужно ежедневно!