

Муниципальное автономное дошкольное
образовательное учреждение детский сад №3
«Светлячок»

САМОМАССАЖ
КАРАНДАШАМИ

Консультативный материал
для родителей

ПАЛЬЧИКОВАЯ ГИМНАСТИКА

Выполнила: учитель-
логопед Хузина О.М.

№1



САМОМАССАЖ ЛАДОНЕЙ

СОЕДИНИТЬ ЛАДОНИ
ПАЛЬЦАМИ ВПЕРЕД. РУЧКА
НАХОДИТСЯ В ВЕРТИКАЛЬНОМ
ПОЛОЖЕНИИ МЕЖДУ
ЛАДОНЯМИ. ПЕРЕМЕЩАТЬ
ЛАДОНИ ВПЕРЕД-НАЗАД,
ПЕРЕДВИГАЯ РУЧКУ ТОЛЬКО
МЯГКИМИ ЧАСТЯМИ ЛАДОНЕЙ



№2



САМОМАССАЖ ПАЛЬЦЕВ И ЛАДОНЕЙ

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



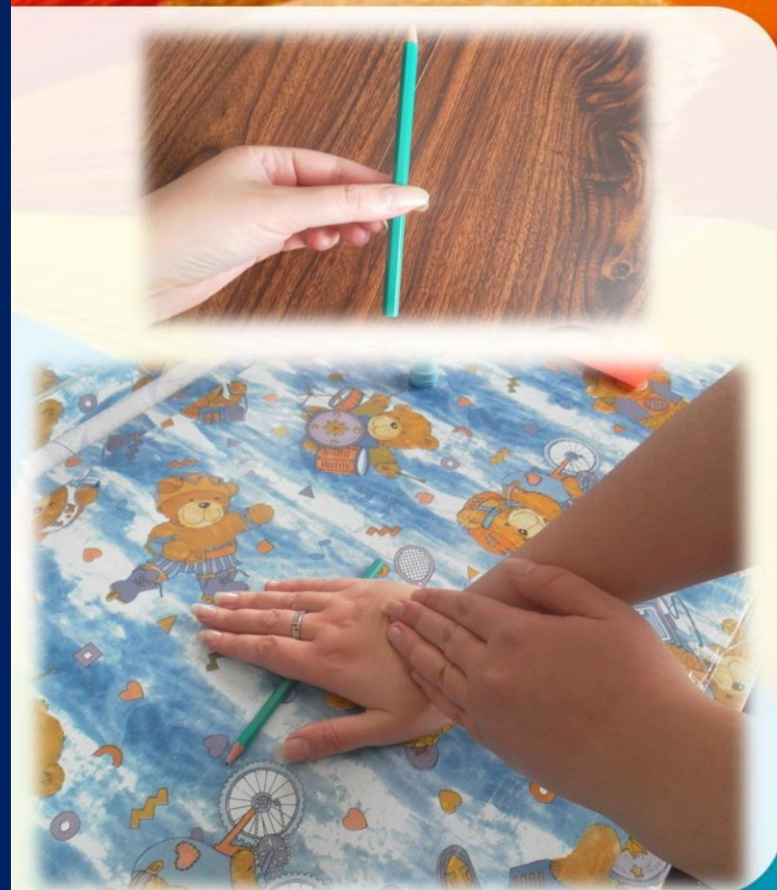
№3



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.



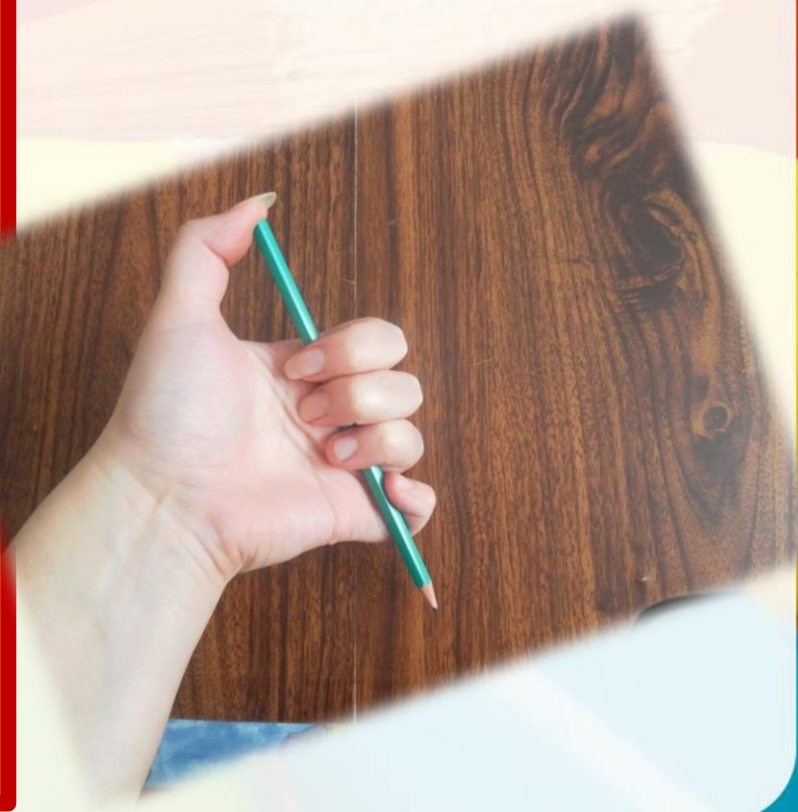
№4



САМОМАССАЖ ПОДУШЕЧКИ БОЛЬШОГО ПАЛЬЦА

ПОЛОЖИТЬ КАРАНДАШ
ГОРИЗОНТАЛЬНО НА ЛАДОНЬ
ВЕДУЩЕЙ РУКИ – НА ПОДУШЕЧКИ
ЧЕТЫРЕХ ПАЛЬЦЕВ.

ПОДУШЕЧКОЙ БОЛЬШОГО
ПАЛЬЦА ПЕРЕТИРАЮЩИМИ
ДВИЖЕНИЯМИ, СЛЕТКА
НАЖИМАЯ, ПЕРЕМЕЩАТЬ РУЧКУ
ВНИЗ-ВВЕРХ



№5



КРЮЧОК

⊗ КАРАНДАШ В ГОРИЗОНТАЛЬНОМ ПОЛОЖЕНИИ, СЛОВНО КРЮЧКАМИ, ЗАЦЕПИТЬ УКАЗАТЕЛЬНЫМИ ПАЛЬЦАМИ ЗА КОНЦЫ И УДЕРЖИВАТЬ.

⊗ ПОПЕРЕМЕННО ОТРЫВАЯ ПАЛЬЦЫ-
» КРЮЧКИЗ ОТ КАРАНДАША, ВНОВЬ ЦЕПЛЯТЬ ЕГО, ПЕРЕДВИГАЯ ПАЛЬЦЫ К СЕРЕДИНЕ ДО МОМЕНТА ИХ СБЛИЖЕНИЯ.

⊗ ПРОДОЛЖИТЬ ДВИЖЕНИЕ В ОБРАТНОМ НАПРАВЛЕНИИ, К КОНЦАМ КАРАНДАША



№6



НАСОС

■ КАРАНДАШ ЗАЖАТЬ В ВЕРТИКАЛЬНОМ ПОЛОЖЕНИИ ЧЕТЫРЬМЯ ПАЛЬЦАМИ ТАК, ЧТОБЫ НЕБОЛЬШАЯ ЧАСТЬ ВОЗВЫШАЛАСЬ НАД КИСТЬЮ РУКИ.

■ БОЛЬШИМ ПАЛЬЦЕМ НАЖАТЬ НА КОНЕЦ КАРАНДАША, КОТОРАЯ ЧУТЬ ОПУСТИТЬСЯ, А ДРУГОЙ РУКОЙ СНИЗУ ПОДТОЛКНУТЬ ЕЕ ВВЕРХ И СНОВА НАЖАТЬ НА КОНЕЦ КАРАНДАША БОЛЬШИМ ПАЛЬЦЕМ.



№7



КАЧЕЛЬ

● ЗАЖАТЬ КАРАНДАШ В ГОРИЗОНТАЛЬНОМ ПОЛОЖЕНИИ ЧЕТЫРЬМЯ ПАЛЬЦАМИ.

● ПОПЕРЕМЕННО НАЖИМАТЬ ТО УКАЗАТЕЛЬНЫМ, ТО МУЗИНЦЕМ НА КОНЦЫ КАРАНДАША



№8



ДУДОЧКА

■ ВЗЯТЬ КАРАНДАШ
КОНЧИКАМИ ПАЛЬЦЕВ ОБЕИХ
РУК ТАК, КАК ОБЫЧНО ДЕРЖАТ
ДУДОЧКУ.

■ ПОДНИМАТЬ И ОПУСКАТЬ
ПАЛЬЦЫ В ПРОИЗВОЛЬНОМ
ПОРЯДКЕ И ТЕМПЕ, ИМИТИРУЯ
ИГРУ НА ДУДОЧКЕ



№9



БОЛТИКИ

◆ ВЗЯТЬ КАРАНДАШ ЗА ОДИН КОНЕЦ И ДЕРЖАТЬ В ВЕРТИКАЛЬНОМ ПОЛОЖЕНИИ ТРЕМЯ ПАЛЬЦАМИ: УКАЗАТЕЛЬНЫМ, СРЕДНИМ И БОЛЬШИМ.

◆ ПЕРЕТИРАЮЩИМИ ДВИЖЕНИЯМИ ЭТИХ ПАЛЬЦЕВ ПЕРЕМЕЩАТЬ КАРАНДАШ ВНИЗ ДО ТЕХ ПОР, ПОКА ПАЛЬЦЫ НЕ ОКАЖУТСЯ У ПРОТИВОПОЛОЖНОГО КОНЦА КАРАНДАША. КАК ВИНТИК ЗАКРУЧИВАЕМ.



№10



ЛЯГУЩОНОК

■ ПОЛОЖИТЬ КИСТЬ ОДНОЙ РУКИ НА СТОЛ, ВЫПРЯМИТЬ ПАЛЬЦЫ. РАЗМЕСТИТЬ КАРАНДАШ ТАК, ЧТОБЫ МИЗИНЕЦ И УКАЗАТЕЛЬНЫЙ ПАЛЕЦ БЫЛИ НА КАРАНДАШЕ, А СРЕДНИЙ И БЕЗЫМЯННЫЙ – ПОД НЕЙ.

■ СЖАТЬ ЛАДОНЬ В КУЛАК, А ЗАТЕМ РАСПРЯМИТЬ, НЕ ВЫПУСКАЯ КАРАНДАШ. ДВИЖЕНИЯ ЛАДОНИ НАПОМИНАЮТ ДВИЖЕНИЯ ЛЯГУШКИ

