

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



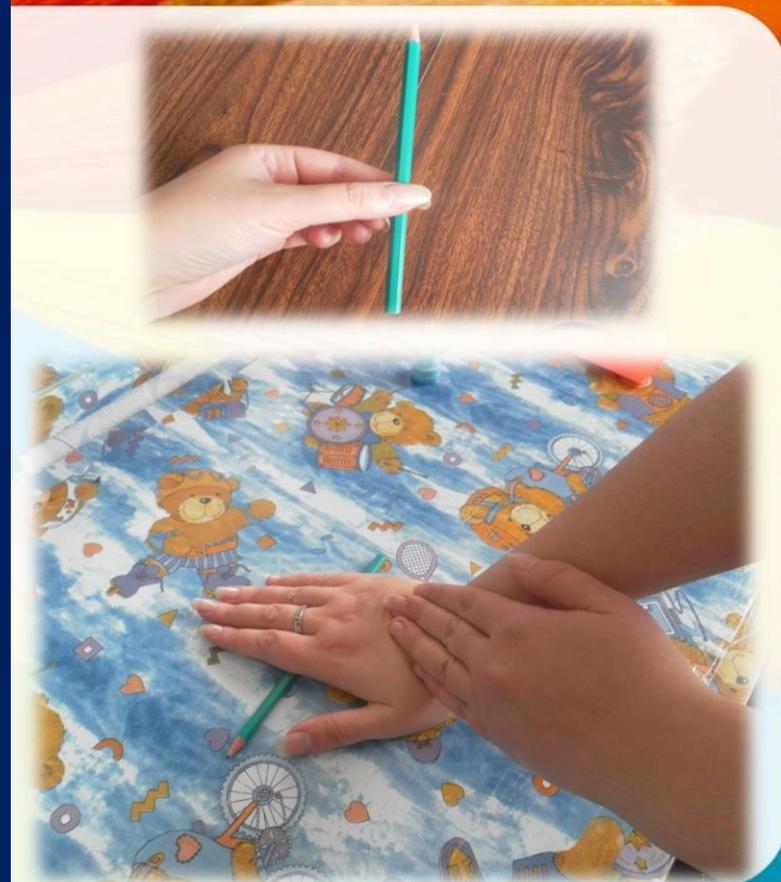
№3



# 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.



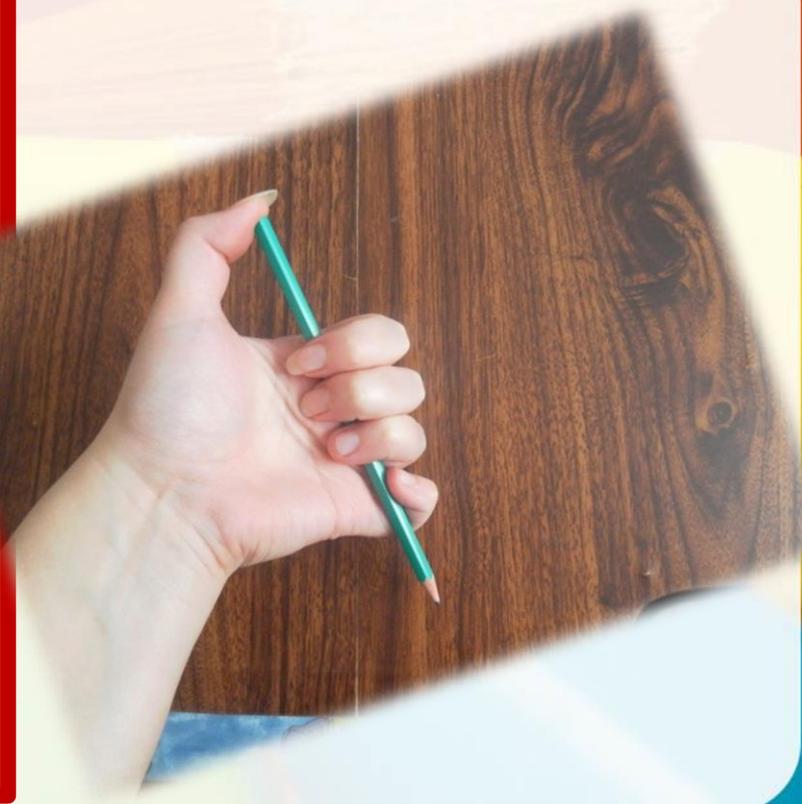
№4



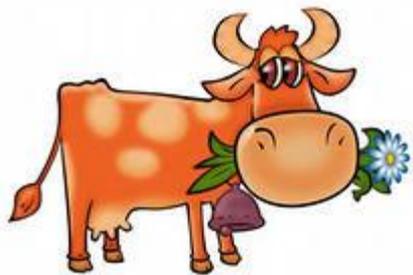
# САМОМАССАЖ ПОДУШЕЧКИ БОЛЬШОГО ПАЛЬЦА

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



# ЛЯГУШОНОК

■ 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

