**КОМПЛЕКСЫ УПРАЖНЕНИЙ**

|  |  |
| --- | --- |
| **1.Самомассаж ладоней пластмассовым ковриком «травка»** | |
| Гладила мама –ежиха ежат:  «Что за пригожие детки лежат!» | На каждый ударный слог осуществляется поглаживающие движения ладонями. Поверхности «иголочек» касаются не только пальцы, но и ладони. Направление движений – к себе. |
| **2.Самомассаж ладоней сосновыми шишками** | |
| Осень шагает в жёлтом пальтишке,  С кедров сшибает бурые шишки.  Г. Граубин | «Шагают» пальчиками по поверхности стола.  Крепко сжимают шишки в ладони. |
| **3.Самомассаж подушечек пальцев** | |
| 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. | Кисть одной руки лежит на столе ладонью вниз, пальцы разведены. Другая рука указательным пальцем по очереди прижимает каждый ноготь (катая его на подушечке вправо-влево). На каждую строку осуществляется разминание одного пальца. После 5 строчки – смена рук. |
| **4.Самомассаж фаланг пальцев** | |
| 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 целый год,  Наш друг – огород! | На каждый ударный слог осуществляется разминание фаланг одного пальца (на каждую строчку – разминание одного пальца). Направление движения – от ногтевой фаланги к основанию пальца. После 5 строчки – смена рук. |
| **5.Самомассаж – «Щелчки»** | |
| 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! | 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. |
| **6.Самомассаж ладоней шишками** | |
| У сосны, у пихты, ёлки очень колкие иголки,  Но ещё сильней, чем ельник, вас ужалит можжевельник.  Н. Селютина. | Катают шишку между ладонями круговыми движениями.  Крепко сжимают шишку в ладони. |
| **7.Самомассаж ладоней массажными мячиками** | |
| Жёлудь, жёлудь, прорастай!  И дубочек вырастай!  Дорастай до тучи!  Крепкий дуб, могучий!  Н. Быкова. | Катают мячик между ладонями круговыми движениями.  Поднимаются на носочки.  Поднимают руки.  Опускают руки, катают мячик вокруг большого пальца. |
| **8.Самомассаж ладоней массажными мячиками** | |
| Мы капусту рубим, рубим,  Мы капусту солим, солим,  Мы капусту трём, трём,  Мы капусту жмём, жмём. | Ребром ладони стучат по мячику.  Подушечками пальцев трогают мячик.  Потирают пальцами о шарик.  Сжимают мячик в куличке. |
| **9.Самомассаж ладоней массажными мячиками** | |
| Сливу я держу в руке, зажимаю в кулаке,  Отпускаю, разжимаю и ладошками катаю.  Н. Нищева. | Движения соответствуют тексту. |
| **10.Самомассаж ладоней массажными мячиками** | |
| Мячик мой не отдыхает,  На ладошке он гуляет.  Взад-вперед его качу,  Вправо-влево — как хочу.  Сверху — левой, снизу — правой  Я его катаю браво. | Вертеть их в руках, щелкать по ним пальцами и «стрелять», состязаясь в меткости. |
| **11.Самомассаж пальцев рук с помощью бельевых прищепок**  **«Морковка»** | |
| Мы приходим в огород.  Что это у нас растёт?  Ухватив за хвостик ловко,  Тянем спелую морковку!  О. Узорова, Е. Нефёдова. | Дети «идут» пальчиками по столу.  «Рисуют» указательным пальцем правой руки на левой ладони знак вопроса.  Тянут безымянный палец левой руки прищепкой, затем меняют руки, повторяют несколько раз. |
|  |  |
| **12.Самомассаж ладоней сушёным горохом в «сухом» бассейне** | |
| Твёрдые горошинки прямо в землю брошены –  Значит, вырастет горох, урожай совсем неплох!  М. Манакова | Сжимают горсть гороха в руке.  Катают горох круговыми движениями между ладонями. |
| **13.Точечный самомассаж ватными палочками**  **«Смородина»** | |
| Как на щёчке родинки,  Чёрные смородинки.  На кустах в саду растут –  Похозяйничаем тут.  М. Манакова | Нажимают на подушечку каждого пальца ватной палочкой, затем ставят палочку на большой палец руки и держат указательным, затем меняют руки и повторяют на другой руке. |
| **14.Самомассаж пальцев рук прищепками** | |
| С ветки ягоды снимаю  И в лукошко собираю.  В. Лихоед | Тянут прищепкой поочерёдно все пальцы на правой руке, затем на левой. |
| **15.Самомассаж лица и губ «Черничный кисель»** | |
| Мы едим кисель черничный,  Аппетит у нас отличный.  А усы черничные очень симпатичные!  П. Синявский | Облизывают губы по кругу языком.  Показывают большие пальцы.  Указательными пальцами «рисуют» на щеках усы. |
| **16.Самомассаж ладоней массажными мячиками** | |
| Ёжик ёрзает под шляпой.  Мы его поймали с папой.  Ёж иголки выпустил.  - Не волнуйся, выпустим!  М. Шварц | Накрывают правую ладонь левой и катают мячик.  Показывают мячик.  Дотрагиваются до мячика каждым пальцем.  Гладят мячик ладонью. |
| **17.Самомассаж пальцев рук «Пальто»** | |
| Без пальто гулял глупышка,  И замёрз он как ледышка.  Чтобы пальчик отогреть, будем мы его тереть.  О. Узорова, Е. Нефёдова. | Дети растирают мизинец левой руки указательным и средним пальцами правой, затем наоборот. |
| **18.Самомассаж головы «Шапка»** | |
| Мама шапку мне связала,  Чтобы я не замерзала,  Во дворе весь день гуляла,  С детворой в снежки играла.  В. Лихоед | Ведём пальцами, словно граблями, от макушки ко лбу, вискам, затылку.  Пальчики «бегают» по поверхности головы, затем расчёсывают волосы пальцами. |
| **19.Самомассаж рук губкой «Стирка»** | |
| Постираем в ванночке рубашечку для Анночки,  Платьице для Олечки, трусики для Колечки,  Кофточку Мариночке, платочек для Ириночки  Г. Лагздынь | Гладят ладонь жёсткой стороной губки. |
| **20.Самомассаж пальцев рук прищепками** | |
| Как у нашей кошки на ногах сапожки.  Как у нашей свинки на ногах ботинки.  А у пса на лапках – голубые тапки.  А козлёнок аленький обувает валенки.  А сыночек Вовка – новые кроссовки.  Вот так! Вот так! Новые кроссовки!  Н. Нищева | На каждое название надевают нетугую прищепку на каждый палец, начиная с мизинца. Показывают большие пальцы. |
| **21.Самомассаж пальцев рук прищепками** | |
| Кусается сильно котенок – глупыш,  Он думает: это не палец, а мышь.  - Но я же играю с тобою малыш!  - А будешь кусаться – скажу тебе «кыш»! | Бельевой прищепкой на ударные слоги стиха поочередно «кусаем» ногтевые фаланги: от указательного к мизинцу и обратно. После первого двустишья – смена рук. Необходимо проверить, чтобы прищепки были не слишком тугие. |
| **22.Самомассаж ватными палочками «Барабан»** | |
| Барабанить можно громко,  Барабанить можно звонко,  Барабанить сильно можно,  Только тихо очень сложно!  Т. Коваль | Дети многократно нажимают палочками на ладонь; смена рук. |
| **23.Самомассаж ладоней щётками «Лошадка»** | |
| Я люблю свою лошадку.  Причешу ей шёрстку гладко,  Гребешком приглажу хвостик  И верхом поеду в гости.  А. Барто | Поглаживающие движения щёткой по ладоням. |
| **24.Самомассаж ладоней шестигранным карандашом «Юла»** | |
| У щенка забот немало: вот юла затанцевала –  Раскрутил щенок в углу эту юркую юлу.  М. Манакова | Вращать шестигранный карандаш между большим, средним, указательным пальцами. |
| **25.Самомассаж ладоней шестигранным карандашом** | |
| Карандаш в руках катаю,  Между пальчиков верчу.  Непременно каждый пальчик,  Быть послушным научу. | Пропускать карандаш между одним и двумя-тремя пальцами, удерживая его в определенном положении в правой и левой руке. |
| **26.Самомассаж шестигранным карандашом** | |
| Кружится веретено, ниточку прядёт оно.  Нитку я перебираю, из неё клубок мотаю.  И. Лопухина | Вращать шестигранный карандаш большим, указательным и средним пальцами.  Наматывать нитку на карандаш. |
| **27.Самомассаж ладоней шестигранным карандашом** | |
| Самолёт построим сами, понесёмся над лесами,  Понесёмся над лесами, а потом вернёмся к маме.  А. Барто | Удерживаем карандаш между большим, указательным и средним пальцами, затем вращаем по часовой стрелке. |
| **28.Самомассаж ладоней ватными палочками** | |
| На стекле морозный иней.  Сколько чёрточек и линий!  Н. Френкель | Рисование ватными палочками линий от кончика каждого пальца до запястья. |
| **29.Самомассаж с помощью бигуди «Метелица»** | |
| Крутит, вертит, стелется  По дворам метелица,  Заметает все пути,  Не проехать, не пройти.  Н. Нищева | Покручивают бигуди между указательным и большим пальцами.  Вращают бигуди на ладони.  Проводят по каждому пальцу.  Катают между ладонями. |
| **30.Самомассаж ладоней шишками** | |
| Ходит ёжик без дорожек, не бежит ни от кого.  С головы до ножек весь в иголках ёжик.  Как же взять его?  А. Капралова. | Катают шишку медленно между ладонями круговыми движениями. |
| **31.Самомассаж грецкими орехами и прищепками «Белкин обед»** | |
| Яблоко ела, куснула морковку,  Орехи разгрызла  Быстро и ловко.  Всё надкусила,  Что рядышком было!  Как лучшее блюдо, особый успех имел очень прочный грецкий орех.  А. Шевченко | «Покусывают» пальцы прищепкой на каждое название.  Хлопают в ладоши.  Покусывают пальцы прищепкой на другой руке.  Хлопают в ладоши.  Катание грецких орехов между ладонями. |
| **32.Самомассаж ладоней еловыми шишками, грецкими орехами** | |
| Сколько на ёлочке шариков цветных,  Розовых пряников, шишек золотых.  З. Александрова | Катают предмет между ладонями круговыми движениями. |
| **33.Массаж грецкими орехами (каштанами)** | |
| Научился два ореха,  Между пальцами катать.  Это очень мне поможет  Карандаш в руке держать. | Катать два ореха между ладонями. Прокатывать один орех между двумя пальцами. |
| **34.Самомассаж с помощью бигуди** | |
| По шоссе снуют машины,  По шоссе снуют их шины.  Под шуршанье шустрых шин  Сладко спит шофёра сын.  А. Шевченко | Дети катают бигуди между ладонями вращательными движениями. |
| **35.Самомассаж ватными палочками «Иголка»** | |
| Иголка -  иголка, ты остра и колка,  Не коли мне пальчик, шей сарафанчик! | Дети ставят палочку на большой палец руки и держат указательным, затем нажимают на подушечку каждого пальца ватной палочкой; смена рук. |
| **36.Самомассаж «Молоток» массажным мячиком** | |
| Тук – тук – тук, молоток – мой лучший друг.  Г. Виеру | Поколачивание ладони кулачком противоположной руки, в которой зажат массажный мячик. |
| **37. Упражнения с маленькими пластмассовыми крышками**  **«Ходилочка»** | |
| Вот коленки все в зелёнке  У сестрёнки  у Алёнки.  Чтоб не падать, не реветь,  Надо под ноги смотреть.  Н. Нищева | Ритмично «шагают» пальчиками обеих рук вперёд.  Ритмично «шагают» пальчиками обеих рук назад. |
| **38.Упражнение с каучуковыми мячиками «Китайские шары»** | |
| Вы видали циркача?  Мяч идет вокруг мяча!  Кружит с видом знатока,  Будто шмель вокруг цветка. | Ребенку дается по паре каучуковых мячиков. Он кладет их в ладошку и старается обвести один мяч вокруг другого. После 2-й строчки – смена рук. |