**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 силЯ на зиму накопил»,-Так подумал и пошелОн на поиск диких пчел.Все медведи – сладкоежки,Любят, есть медок без спешки,А наевшись, без тревогиДо 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 рукИщет 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 — правойЯ 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 снимаюИ 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 ИриночкиГ. 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 хвостикИ 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, стелетсяПо 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 разгрызлаБыстро 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 поможетКарандаш 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 шинСладко 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 зелёнкеУ 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. |