

**«Самомассаж.  
Упражнения для развития пальцев и  
кистей рук у дошкольников  
с помощью шишек»**

Выполнила:  
Спиридонова Лариса Ивановна  
должность учитель-логопед  
ГБДОУ № 83 Фрунзенского района

Санкт-Петербург  
2013

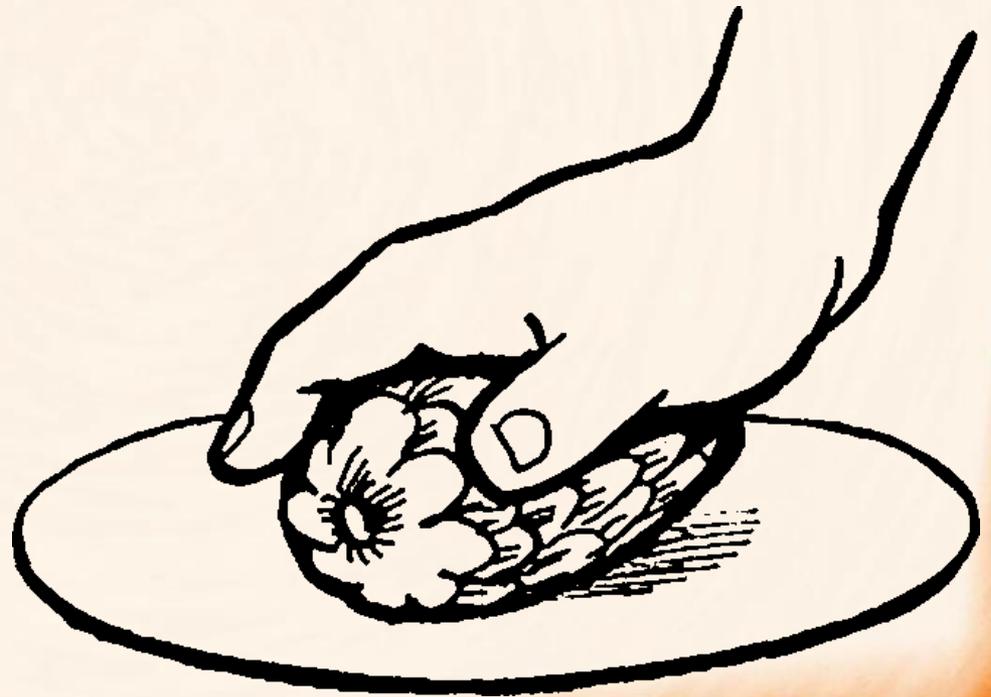
# Содержание:

1. Шишки на тарелке.
2. Покрути шишку.
3. «Покатай шишку».
4. «Поймай шишку».
5. «Грецкий орех».
6. «Поймай шишку».
7. «Орехи на подносе».
8. «Зёрнышки».
9. «Ласковое пёрышко».
10. Массаж ладоней и пальцев рук колючим массажным мячиком.



## «Шишки на тарелке»

Предложите ребёнку покатать сосновые, еловые и кедровые шишки по тарелке или по столу. Сначала пусть он покатает одну шишку, затем две, три и т. д.



## «Покрути шишку»

Возьмите шишку и положите её между ладоней малыша. Попросите ребёнка покрутить шишку (как колесо) в разных направлениях



## «Покатай шишку»

Сначала упражнение выполняется с одной еловой шишкой, затем — с двумя. Вращайте шишки между ладонями 1—3 минуты.



## «Поймай шишку»

Возьмите любую шишку. Попросите ребёнка подбросить её двумя руками вверх, а затем поймать также двумя руками. После того как малыш освоит это упражнение, можно его усложнить: подбрасывать и ловить шишку одной рукой; подбрасывать шишку правой рукой, а ловить левой — и наоборот. Длительность выполнения упражнения 2 минуты.



## «Грецкий орех»

Покатайте орех по ладони правой руки, затем по тыльной стороне кисти левой руки. Длительность выполнения упражнения примерно 3 минуты.



## «Пересыпь орешки»

Пересыпьте горсточку фундука из одной руки в другую. Длительность выполнения упражнения 1—2 минуты.



## «Орехи на подносе»

Насыпьте горсть фундука на поднос. Покатайте орехи ладонями и тыльной стороной кистей рук. Длительность выполнения упражнения 1—2 минуты.



## «Зёрнышки»

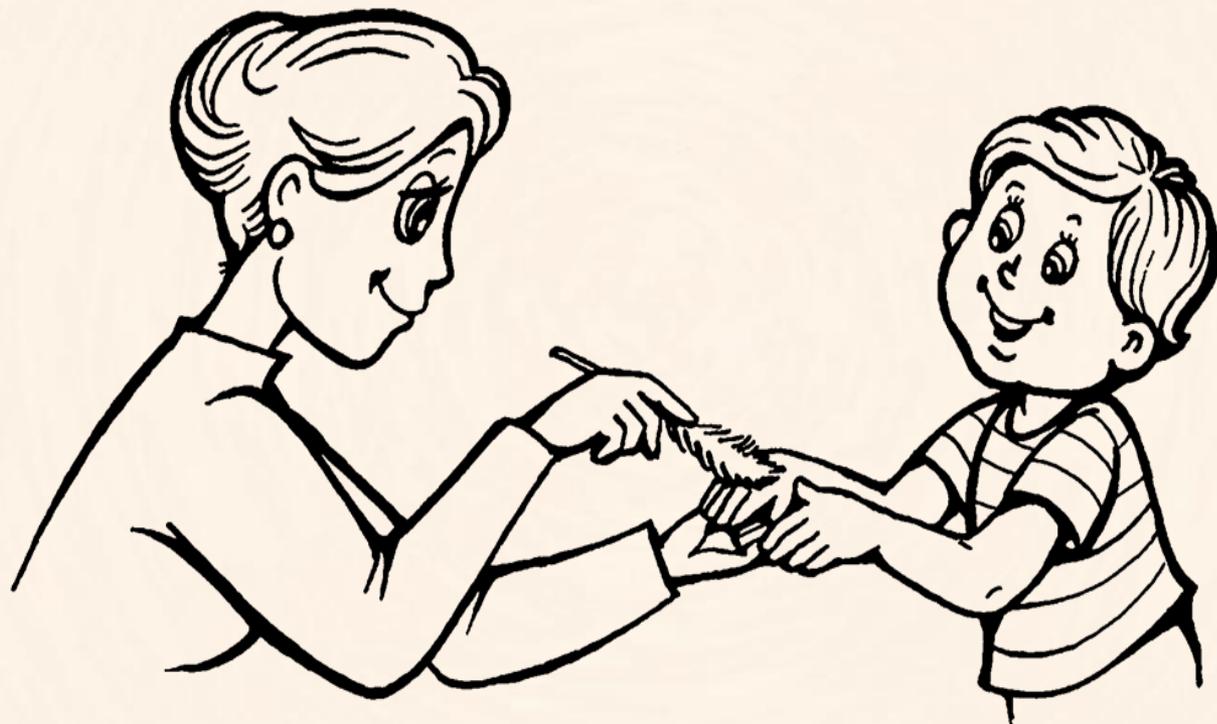
Здесь можно использовать самые разные крупы: гречиху, рис, пшено и др. И упражнения могут быть тоже самые разные: сжать зёрна в кулачке, пересыпать их из одной руки в другую, перемешать в глубокой миске и т. п. Длительность выполнения каждого упражнения 3 минуты.



## «Ласковое пёрышко»

Проведите пером по поверхности ладоней и тыльной стороне кистей ребёнка. Длительность выполнения упражнения 1 – 3 минуты.





## **Массаж ладоней и пальцев рук колючим массажным мячиком**

1. Мяч находится между ладоней ребёнка, пальцы прижаты друг к другу. Делайте массажные движения, катая мяч вперёд-назад.
2. Мяч находится между ладоней ребёнка, пальцы прижаты друг к другу. Делайте круговые движения, катая мяч по ладоням.
3. Держа мяч подушечками пальцев, делайте вращательные движения вперёд (как будто закручиваете крышку).
4. Держа мяч подушечками пальцев, с усилием надавите ими на мяч (4—6 раз).
5. Держа мяч подушечками пальцев, делайте вращательные движения назад (как будто открываете крышку).
6. Подкиньте мяч двумя руками на высоту 20—30 см и поймайте его.
7. Зажмите мяч между ладонями, пальцы сцеплены в "замок", локти направлены в стороны. Надавите ладонями на мяч (4—6 раз).
8. Перекладывайте мяч из одной ладони в другую, постепенно увеличивая темп.

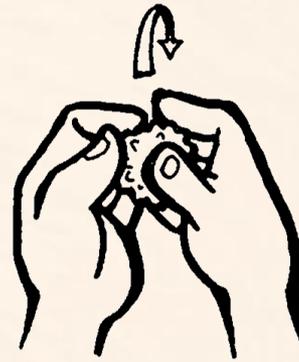




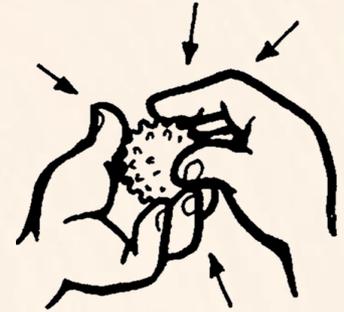
1



2



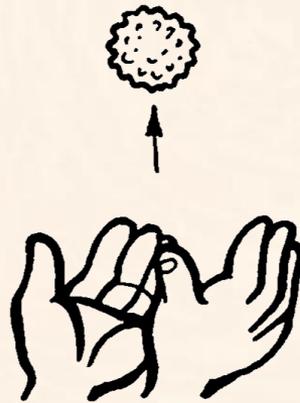
3



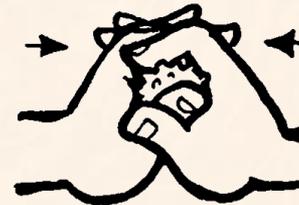
4



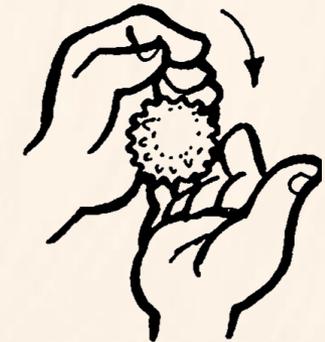
5



6



7



8

Материалы для презентации взяты из  
открытых источников в интернете.

**Спасибо за внимание!**