

**«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

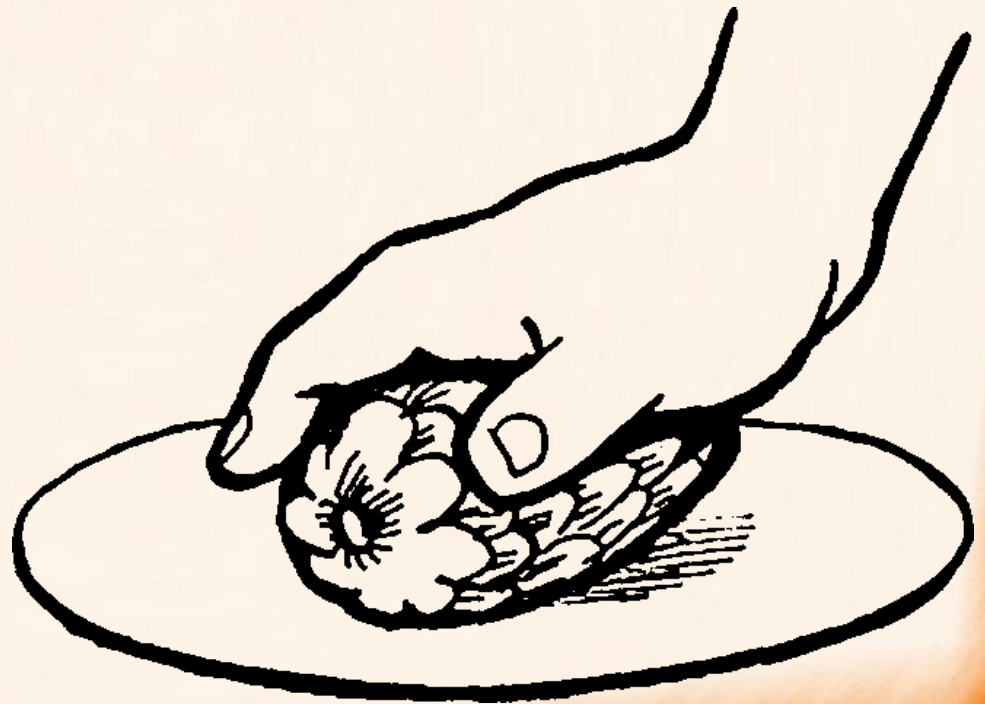
Содержание:

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»

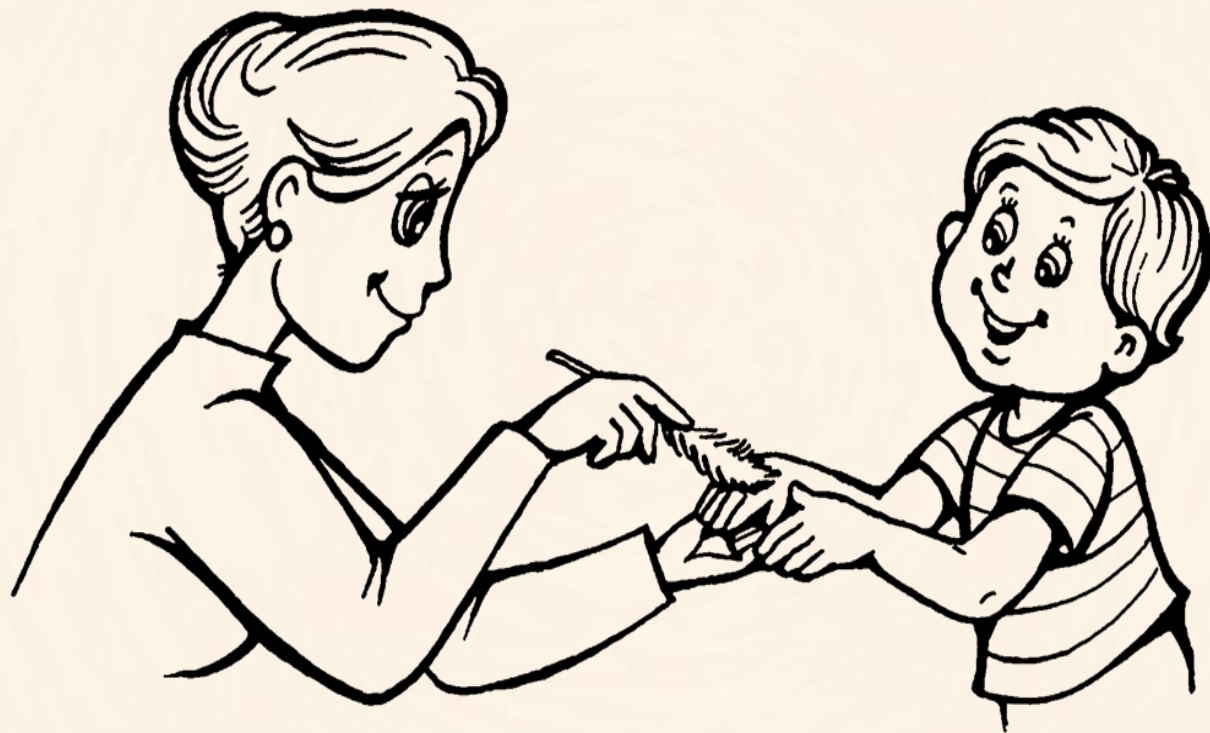
Здесь можно использовать самые разные крупы: гречиху, рис, пшено и др. И упражнения могут быть тоже самые разные: сжать зёрна в кулачке, пересыпать их из одной руки в другую, перемешать в глубокой миске и т. п. Длительность выполнения каждого упражнения 3 минуты.



«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.

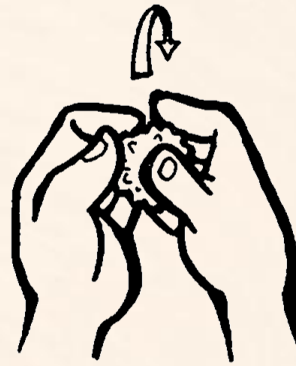




1



2



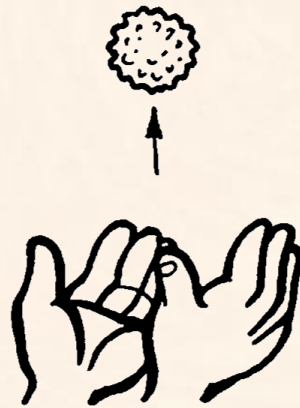
3



4



5



6



7



8

Материалы для презентации взяты из
открытых источников в интернете.

Спасибо за внимание!