**Пальчиковый игротренинг**

**Самомассаж кистей и пальцев рук:**

1. Массаж пальцев, начиная с большого и до мизинца.
2. Массаж поверхностей ладоней мячиками-ежиками.
3. Массаж шестигранными карандашами
4. Массаж грецкими орехами (каштанами)
5. Массаж «четками»

**Пальчиковый тренинг**

1. **«Кус-кус»** - бельевыми прищепками
2. **«Прогулка»** - с помощью подставки под горячее
3. **«Лыжники»** - «вставать» в углубления больших пуговиц
4. **«Музыканты»** - нажимать сначала пальцами одной руки, потом и обеими руками вместе на «клавиатуру»
5. **«Фокусник»** - собрать (скомкать) кусочек полиэтилена
6. **«Рисование»** - рисовать «цветы» веревочками, пуговицами, камушками, косточками, ракушками, пробками от пластмассовых бутылок.

**Самомассаж кистей и пальцев рук**

Этот массаж желательно сопровождать веселыми рифмами («приговорками»), стихами.

1. **Массаж пальцев, начиная с большого и до мизинца.**

Растирать зубной щеткой сначала подушечки пальца, затем медленно опускаться к его основанию.

Я возьму зубную щетку,

Чтоб погладить пальчики.

Станьте ловкими скорей,

Пальчики-удальчики.

1. **Массаж поверхностей ладоней мячиками-ежиками, су-джок мячи.**

Мячик мой не отдыхает,

На ладошке он гуляет.

Взад-вперед его качу,

Вправо-влево – как хочу.

Сверху – левой, снизу – правой,

Я его катаю, браво.

1. **Массаж шестигранными карандашами.** Грани карандаша легко «укалывают» ладони, активизируют нервные окончания, снимают напряжение. Есть отдельный практический материал по массажу карандашами.

Пропускать карандаш между одним и двумя-тремя пальцами, удерживая его в определенном положении в правой и левой руке.

Карандаш в руках катаю,

Между пальчиков верчу.

Непрерывно каждый пальчик,

Быть послушным научу.

1. **Массаж грецкими орехами.**

Катать два каштана между ладонями. Прокатывать один орех между двумя пальцами.

Научился два ореха,

Между пальцами катать.

Это в школе мне поможет

Буквы ровные писать.

1. **Массаж «четками».** Перебирание «четок» (бус) развивает пальцы, успокаивает нервы.

Считать количество «бус» в прямом и обратном порядке.

Дома я одна скучала,

Бусы мамины достала.

Бусы я перебираю,

Свои пальцы развиваю.

**Пальчиковый тренинг**

1. **«Кус-кус»** - бельевыми прищепками поочередно «кусать» ногтевые фаланги (подушечки) на ударные слоги стиха от большого пальца к мизинцу.

***Котенок***

Если кто-то с места сдвинется,

На него котенок кинется.

Если что-нибудь покатится,

За него котенок схватится.

Прыг-скок! Цап-царап!

Не уйдешь из наших лап!

(В.Берестов)

1. **«Прогулка»** - с помощью подставки под горячее «ходить» указательными и средними пальцами по клеточкам, на каждый ударный слог стиха, делая по шагу. Можно «ходить» средним и безымянным, безымянным и мизинцем правой и левой руки поочередно и одновременно.

***Кто идет?***

Идет собака, кот идет,

И дождь идет, и град…

Еще часы идут вперед,

Хоть на столе стоят.

Л.Парамонова

На прогулку мы пойдем,

И в футбол играть начнем.

И с хорошей тренировкой,

Каждый станет сильным, ловким.

1. **«Лыжники»** - «вставать» в углубления больших пуговиц указательными и средними пальцами, двигаться, делая по шагу на каждый ударный слог стиха.

Ног от радости не чуя,

С горки снежной вниз лечу я!

Стал мне спорт родней и ближе,

Кто помог мне в этом? (Лыжи)

Кто по лесу быстро мчится,

Провалиться не боится? (Лыжник)

Две новые кленовые

Подошвы двухметровые:

На них поставил две ноги,

И по большим снегам беги. (Лыжи)

1. **«Музыканты»** - нажимать сначала пальцами одной руки, потом и обеими руками вместе на «клавиатуру» из поролона с приклеенными пуговицами, сопровождая игру произнесением звуков, слогов, слов, чистоговорок, стихов на отрабатываемый звук.

**Слоги:**

Ша-шо-ши-ше

Аш-ош-уш-иш

Шта-што-шту-ште.

**Чистоговорки:**

Ша-ша-ша - вот каша и лапша

Шу-шу-шу – я ем кашу и лапшу

Шо-шо-шо – говорю я хорошо

Ши-ши-ши – дайте мне карандаши

**Стихотворение:**

Кто потерял много игрушек.

Маша шла, шла, шла и игрушки нашла:

Кошку, матрешку, шишку, мартышку,

Мишку, машинку, пушку, зайчишку,

Шар, неваляшку, катушку, лягушку.

1. **«Фокусник»** - собрать (скомкать) кусочек полиэтилена (носовой платок) пальцами в ладонь, начиная с уголка (кусочки полиэтилена торчать из кулачка не должны).
2. **«Рисование»** - рисовать «цветы» веревочками, пуговицами, камушками, косточками, ракушками, пробками от пластмассовых бутылок, стекляшками разноцветными, бобом, фасолью (под присмотром взрослых).

Тренируйте пальчики!

Станет рука сильно,

Головушка - умной,

А речь - красивой.