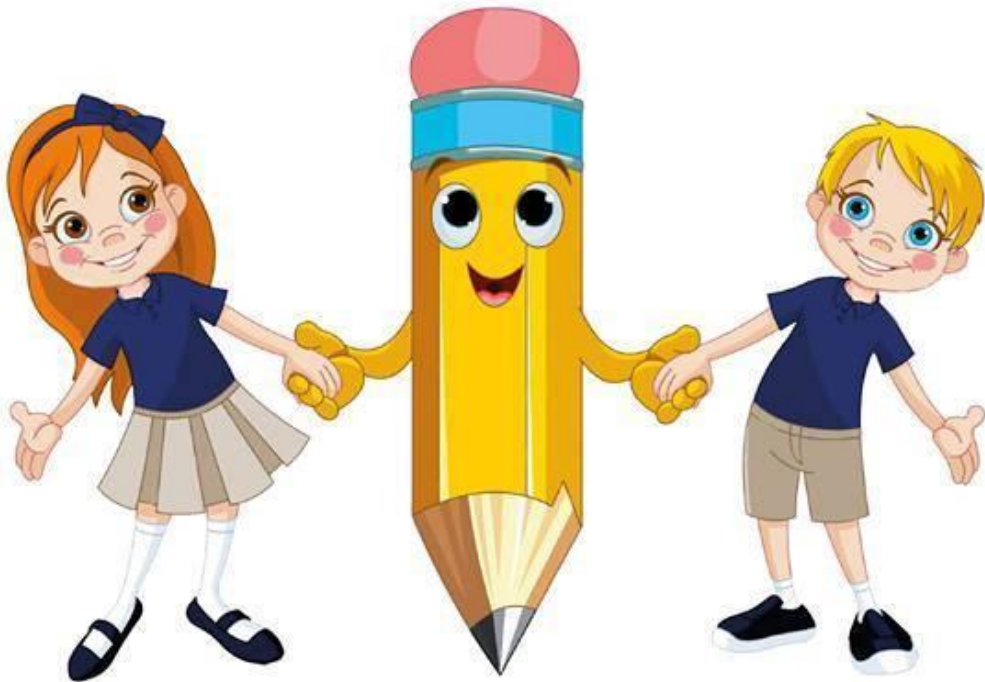


Пальчикові ігри та вправи



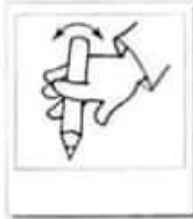
МАСАЖ ОЛІВЦЯМИ



«КАЧАЛОЧКА»

Прокатування олівця в міжпальцевому просторі.

Прокати олівець між пальцями. Постарайся, щоб він не впав.



«ЕСТАФЕТА»

Передавання олівця кожному пальчику по черзі.

Стисни олівець вказівним пальцем, потримай, передай його вказівному пальцю іншої руки. А тепер утримуй олівець середнім пальцем. Передавай олівець як естафетну паличку, іншим пальцем.



«ДОЛОНЬКА»

Обмальовування тупим кінцем олівця долоні, яка лежить на столі, масажуючи олівцем міжпальцеві зони.

Поклади на стіл долоньку. Широко розсунь пальці. Обведи декілька разів кожний палець тупим кінцем олівця.



«КОВЗАННЯ»

Просування вгору і вниз вздовж олівця, захопивши його пальцями, як при малюванні і з упором гострим кінцем в стіл.

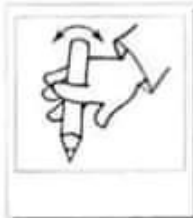
Тримай пальцями довгий олівець так, як ти зазвичай його тримаєш, коли малюєш. Міцно стисни пальці. Просувайся по олівцю вгору і вниз.



«КАЧАЛОЧКА»

Прокатування олівця в міжпальцевому просторі.

Прокати олівець між пальцями. Постарайся, щоб він не впав.



«ЕСТАФЕТА»

Передавання олівця кожному пальчику по черзі.

Стисни олівець вказівним пальцем, потримай, передай його вказівному пальцю іншої руки. А тепер утримуй олівець середнім пальцем. Передавай олівець як естафетну паличку, іншим пальцем.



«ДОЛОНЬКА»

Обмальовування тупим кінцем олівця долоні, яка лежить на столі, масажуючи олівцем міжпальцеві зони.

Поклади на стіл долоньку. Широко розсунь пальці. Обведи декілька разів кожний палець тупим кінцем олівця.



«КОВЗАННЯ»

Просування вгору і вниз вздовж олівця, захопивши його пальцями, як при малюванні і з упором гострим кінцем в стіл.

Тримай пальцями довгий олівець так, як ти зазвичай його тримаєш, коли малюєш. Міцно стисни пальці. Просувайся по олівцю вгору і вниз.





«ДЗИГА»

Обертання олівця по столу вказівним і великим пальцями.

Обертай олівець на столі двома пальцями спочатку однієї руки, а потім іншої. Спробуй робити те ж саме великим і середнім пальцями.

**На столі круги катаю,
Олівець не випускаю.**



«ГІРКА»

Скочування олівця з тильної поверхні кисті руки.

Поклади олівець на тильну сторону кисті. Нахили руку вниз. Притримуй олівець іншою рукою. Нехай він скотиться вниз з твоєї руки, як з гірки.

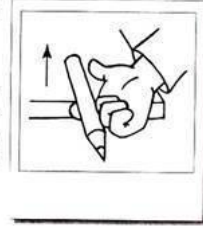


«ПІДЙОМНИЙ КРАН»

Піднімання олівця з поверхні стола одним пальцем.

Поклади олівець на край стола. Спробуй підняти його, підчепивши знизу одним пальцем. А тепер виконай цю вправу іншим пальцем.

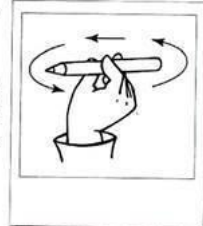
**Олівець я піднімаю,
Міцно пальцем притискаю.**



«ВЕРТОЛІТ»

Обертання олівця між великим, вказівним і середнім пальцями.

Візьми тонкий олівець трьома пальцями. Покрути його. Нехай він обертається швидко-швидко, неначе гвинт вертольоту.



«ДЗИГА»

Обертання олівця по столу вказівним і великим пальцями.

Обертай олівець на столі двома пальцями спочатку однієї руки, а потім іншої. Спробуй робити те ж саме великим і середнім пальцями.

**На столі круги катаю,
Олівець не випускаю.**



«ГІРКА»

Скочування олівця з тильної поверхні кисті руки.

Поклади олівець на тильну сторону кисті. Нахили руку вниз. Притримуй олівець іншою рукою. Нехай він скотиться вниз з твоєї руки, як з гірки.



«ПІДЙОМНИЙ КРАН»

Піднімання олівця з поверхні стола одним пальцем.

Поклади олівець на край стола. Спробуй підняти його, підчепивши знизу одним пальцем. А тепер виконай цю вправу іншим пальцем.

**Олівець я піднімаю,
Міцно пальцем притискаю.**



«ВЕРТОЛІТ»

Обертання олівця між великим, вказівним і середнім пальцями.

Візьми тонкий олівець трьома пальцями. Покрути його. Нехай він обертається швидко-швидко, неначе гвинт вертольоту.

