

Самомассаж для дошкольников

Самомассаж необходим для повышения сопротивляемости организма, для улучшения обменных процессов, лимфо- и кровообращения.

«МОЕМ ГОЛОВУ»

Цель: улучшение мозгового кровообращения путём воздействия на активные точки головы.

И.П. Сидя «по-турецки»

Пальцы слегка расставить и немного согнуть в суставах. Кончиками пальцев массировать голову в направлении:

- ото лба к макушке
- ото лба до затылка
- от ушей к шее.

«ОБЕЗЬЯНА РАСЧЁСЫВАЕТСЯ»

Правая рука массирует пальцами голову от левого виска к левой части затылка и обратно. Затем левая рука – от правого виска к левой части затылка. В более сложном варианте руки перекрещиваются.

«УШКИ»

Уши растираются ладонями, как будто они замёрзли; разминаются три раза сверху вниз (по вертикали); возвратно-поступательными движениями растираются в другом направлении (по горизонтали).

Затем уши закрыть ладонями, а пальцы приложить к затылку, сблизив их. Указательными пальцами слегка постукивать по затылку до трёх раз.

Это упражнение тонизирует кору головного мозга.

«ГЛАЗКИ ОТДЫХАЮТ».

Закрывать глаза. Подушечками пальцев сделать 3-5 массирующих движений по векам от внутренних к наружным уголкам глаз; повторить те же движения под глазами. После этого помассировать брови от переносицы к вискам.

«ВЕСЁЛЫЕ НОСИКИ»

Потереть область носа пальцами, затем ладонями до появления чувства тепла. Повращать кончик носа вправо и влево 3-5 раз. После этого проделать 3-5

поглаживающих вращательных движений указательными пальцами обеих рук вдоль носа, сверху вниз с обеих сторон.

Это упражнение предохраняет от насморка, улучшает кровообращение верхних дыхательных путей.

«ПОЧЕШЕМ ГУБКИ»

Покусывание и «почёсывание» губ зубами; то же – языка зубами от самого кончика до середины языка.

«РАССЛАБЛЕННОЕ ЛИЦО»

Руками проводить по лицу сверху вниз, слегка нажимая как при умывании (3-5 раз). Затем тыльной стороной ладони и пальцев рук мягкими движениями провести от подбородка к вискам; «разгладить» лоб от центра к вискам.

«ДОМИК»

Сложить пальцы «домиком» перед грудью и надавливать ими друг на друга сначала одновременно, затем отдельно каждой парой пальцев.

« ГИБКАЯ ШЕЯ, СВОБОДНЫЕ ПЛЕЧИ»

Массировать шею сзади (сверху вниз) двумя руками:

- поглаживание,
- похлопывание,
- пощипывание,
- растирание,
- спиралевидные движения.

«ОГОРОД»

Самомассаж фаланг пальцев. Разминание фаланги одного пальца (на одну строку получается один палец). Порядок движений – от ногтевой фаланги к основанию пальца.

Вырос у нас чесночок - Указательный пр.

Перец, томат, кабачок, - Средний пр.

Тыква, капуста, картошка, - Безымянный пр.

Лук и немножко горошка. - Мизинец пр.

Овощи мы собирали, - Мизинец лев.

Ими друзей угощали, - Безымянный лев.

Квасили, ели, солили, - Средний лев.

С дачи домой увозили. - Указательный лев

Прощай же на год - Большой левый

Наш друг – огород!!! - Большой правый

«МЕДВЕДЬ»

Самомассаж подушечек пальцев. 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 строчку разминать один палец.

Шёл медведь к своей берлоге,

Мизинец пр.

Да споткнулся на пороге.

Безымянный пр.

«Видно, очень мало сил

Средний пр.

Я на зиму накопил»,-

Указательный пр.

Так подумал и пошёл

Большой пр.

Он на поиск диких пчёл.

Большой лев.

Все медведи – сладкоежки,

Указательный лев.

Любят есть медок без спешки,

Средний лев.

А наевшись, без тревоги

Безымянный лев.

До весны сопят в берлоге.

Мизинец лев.

«ПРИЩЕПКИ»

Бельевой прищепкой поочередно «кусаем» ногтевые фаланги от указательного к мизинцу и обратно на ударные слоги стиха. После первого двустушия – смена рук. Необходимо проверить, чтобы прищепки были не слишком тугие.

Кусается сильно котёнок-глупыш,

Он думает: это не палец, а мышь.

Но я же играю с тобою, малыш,

А будешь кусаться,

Скажу тебе: «Кыш!»

Потягивания

«ИД-Д-ДА-А»

«ПИН-ГАЛ-ЛА-А»

Цель: расслабление мышц, прочистка энергетических каналов.

И.П. лёжа на спине.

Левая рука – на полу над головой,

Правая рука – вдоль туловища.

1. Вдохнуть и продвигать пятку левой ноги как можно дальше, словно необходимо до чего-то дотянуться. Как можно сильнее растягивать руку и ногу. Задержать дыхание, расслабиться и на выдохе произнести: «ИД-Д-ДА-А»

Дети до 3-х лет могут произнести «И-и-и-а-а-а...»

2. Затем «поменять» руку и ногу и произнести «ПИН-ГАЛ-ЛА-А»

«СУ-ШУМ-М-НА-А»

Цель: расслабление мышц, прочистка энергетических каналов.

И.П. лёжа на спине.

Руки вытянуты на полу над головой.

Вдохнуть и вытягивать как можно дальше пятки обеих ног и обе руки, словно собираемся ими до чего-нибудь дотянуться. Как можно сильнее растягиваем руку и ногу. Задержать дыхание, расслабиться и на выдохе произнести:

«СУ-ШУМ-М-НА-А»

Дети до 3-х лет могут произнести «у-у-у-на...»

Массаж живота

«Месим тесто»

Цель: снятие напряжение с мышц живота; улучшение работы кишечника.

И.П. лёжа на спине.

По часовой стрелке поглаживаем животик, пощипываем его, похлопываем ребром ладони и кулачками.

Массаж грудной области

«Моемся»

Цель: воздействие на биоактивные точки грудного отдела;

И.П. Сидя «по-турецки»

-Представим, что мы сидим в тазике и моем грудку. Кладём обе ладони на грудь и начинаем её поглаживать.

Необходимо выполнять продольные, вертикальные и круговые поглаживания, имитируя принятие водных процедур.

Массаж шеи «Лебединая шея»

Цель: снятие напряжения с мышц шеи; увеличение гибкости шейного отдела позвоночника.

И.П. Сидя «по-турецки»

-Представим, что мы превратились в прекрасного лебедя, с красивой длинной шеей. Нежно поглаживать шею от груди к подбородку. Попеременно шевелить пальцами обеих рук, ласково похлопывать их внешней стороной по подбородку.

Распрямлять плечи и очень медленно поднимать подбородок как можно выше. Медленно поворачивать голову влево, а затем вправо. Делать 4 поворота.

Массаж ушных раковин «Чебурашка»

Цель: улучшение работы внутренних органов путём воздействия на ушные раковины.

И.П. Сидя «по-турецки»

Нежно поглаживать ушные раковины по краям, снаружи, по бороздкам внутри. Растирать пальчиками за ушами.

Ласково оттянуть ушки 6 раз вверх и вниз, а затем в стороны.

Массаж спины «Велосипед»

Цель: улучшение кровообращения в ногах; улучшение работы кишечника; расслабление мышц ног.

И.П. Лёжа на спине. Ноги согнуты в коленях, руки – вдоль тела.

Со звуком «Ж-ж-ж-ж-...» делать плавные движения ногами, словно крутим педали велосипеда.

1 комплекс

"Греем наши ручки"

Соединить ладони и потереть ими

до нагрева

"Проверяем носик"

Нажимать указательным пальцем точку

под носом

"Лепим ушки"

Указательным и большим пальцем "лепим" ушки

"Правая ноздря, левая ноздря"

Вдох через правую ноздрию, левая закрыта указательным пальцем, выдох через левую ноздрию, правая закрыта указательным пальцем

"Сдуваем листик"

Дуем на ладонь, вдох через нос, выдох через рот

2 комплекс

"Греем наши ручки" - Соединить ладони и потереть ими до нагрева

"Проверяем кончик носа" - Слегка подергать кончик носа

"Сделаем носик тоненьким" - Указательными пальцами массировать ноздри

"Примазываем ушки, чтоб не отклеились" - Растирать за ушами сверху вниз указательными пальцами

"Как мычит теленок" - Сделаем вдох и на выдохе произносить звук м-м-м, при этом постукивая пальцами по крыльям носа

"Сдуем снежинку с ладони" - Вдох через нос, выдох через рот

3 комплекс

"Моем руки" - Движения кистями, как при мытье рук

"Шагаем по пальчикам" - Указательным и большим пальцами надавливаем на каждый ноготь другой руки

"Лебединая шея" - Легко поглаживаем от грудного отдела до подбородка

"Крепко спим" - Вдох через нос, задержка дыхания, выдох через рот

"Мы проснулись" - Несколько раз зевнуть и потянуться

Массаж ног

Цель: воздействие на биологически активные центры, находящиеся на ногах.
Прочистка энергетических каналов ног.

И. п. - сидя по-турецки.

Подтягивая к себе стопу левой ноги, ребенок

– разминает пальцы ног,

- поглаживает между пальцами,
- раздвигает пальцы,
- сильно нажимает на пятку,
- растирает стопу,
- щиплет, похлопывает по пальцам, пятке, выпуклой части стопы,
- делает стопой вращательные движения,
- вытягивает вперед носок, пятку, затем
- похлопывает ладшкой по всей стопе. Словно вбивая пожелания,
- говорит: "Будь здоровым, красивым, сильным, ловким, добрым, счастливым!.."

То же - с правой ногой.

Массаж шейных позвонков Игра "Буратино"

Цель: почувствовать приятное ощущение от медленных, плавных движений позвонков шейного отдела.

Буратино своим длинным любопытным носом рисует солнышко, морковку, дерево.

- Мягкие круговые движения головой по часовой стрелке, затем против часовой стрелки.
- Повороты головы в стороны, вверх, вниз.
- Наклоны головы во время "рисования" вправо, затем влево.

Самомассаж ушных раковин для детей. Аурикулярный массаж.

Большинство учёных представляют аурикулу (ушную раковину) как эмбрион человека в перевёрнутом виде (мочка уха соответствует голове, по мере продвижения к верхушке уха расположены зоны, представляющие туловище, его органы и конечности).

Самомассаж ушных раковин является эффективным методом при регуляции мыслительной деятельности, так как способствует нормализации кровотока во всём организме. Такой массаж позволяет сосредоточиться и быть более внимательным.

Такой вид массажа способствует заметному улучшению общего состояния, приливу бодрости и работоспособности.

Одновременно массаж ушных раковин - один из самых быстрых и эффективных методов оздоровительного самомассажа, так как ушная раковина имеет рефлекторную связь с органами и частями тела человека. При регулярном выполнении, которого, повышается работа иммунной системы организма.

Рекомендации для выполнения самомассажа ушных раковин

Самомассаж ушных раковин производится одновременно с обеих сторон с помощью подушечек большого и указательного пальцев рук

При этом используются такие приёмы массажа: разминание, растирание, поглаживание.

Обязательно должны быть учтены гигиенические основы массажа.

Время, необходимое для самомассажа обеих ушных раковин, не превышает 2 минут.

Самомассаж ушных раковин можно проводить от 1 — 2 и более раз в день в зависимости от эффективности его действия и общего самочувствия.

Дыхание при самомассаже должно быть ровным и спокойным, тихим и комфортным, темп должен составлять примерно 6-12 дыхательных движений (вдохов — выдохов) в минуту. Тип дыхания — нижний или совместно нижний и средний.

Немаловажным является то, что такой вид массажа могут выполнять самостоятельно не только взрослые, но и дети дошкольного возраста. При этом для самомассажа ушей не требуются какие-то специальные условия. Его можно выполнять в любой удобной для этого позе (стоя, сидя, лёжа).

Единственным важным условием для дошкольников является, конечно, выполнение самомассажа в форме игры.

Научить ребёнка выполнять движения массажа в определённой последовательности Вам поможет небольшое шуточное стихотворение.

Взяли ушки за макушки.

(самомассаж ушной раковины выполняется большим и указательными пальцами – большой палец находится сзади)

Взяли ушки за макушки	(большим и указательным пальцами с обеих сторон)
Потянули...	(несильно потянуть вверх)
Пощипали...	(несильные нажимы пальцами, с постепенным
Вниз до мочек добежали.	продвижением вниз)
Мочки надо пощипать:	(пощипывание в такт речи)
Пальцами скорей размять...	(приятным движением разминаем между пальцами)
Вверх по ушкам проведём	(провести по краю уха, слегка сжимая большим и
И к макушкам вновь придём.	указательным пальцами)

Массаж рук

Интенсивное воздействие на кончики пальцев стимулирует прилив крови к рукам. Это благоприятствует психоэмоциональной устойчивости и физическому здоровью, повышает функциональную деятельность головного мозга, тонизирует весь организм.

«Поиграем с ручками»

Подготовительный этап.

Дети растирают ладони до приятного тепла.

Основная часть

Большим и указательным пальцами одной руки массируем – растираем каждый палец, начиная с ногтевой фаланги мизинца другой руки.

Массируем тыльные стороны ладоней, имитируя мытьё рук.

Переплетаем вытянутые пальцы обеих рук и слегка трём их друг о друга, направляя ладони в противоположные стороны.

Переплетённые пальцы закрываем на замок и подносим к груди. Пауза.

Вытягиваем пальчики вверх и шевелим ими.

Заключительный этап

Дети стряхивают руки, расслабляют их и отдыхают.

Примечание. Упражнение можно сопровождать стихами.

Эй, ребята, все ко мне.
Кто стоит там в стороне?
А ну быстрее лови кураж
И начинай игру-массаж.
Разотру ладошки сильно,
Каждый пальчик покручу.
Поздороваясь со всеми,
Никого не обойду.
С ноготками поиграю,
Друг о друга их потру.
Потом руки «помочалю»,
Плечи мягко разомну.
Затем руки я помою,
Пальчик в пальчик я вложу,
На замочек их закрою
И тепло поберегу.
Вытяну я пальчики,
Пусть бегут, как зайчики.
Раз-два, раз-два,
Вот и кончилась игра.
Вот и кончилась игра,
Отдыхает детвора

Массаж волшебных точек ушек

Этот вид закаливания основан на стимуляции биологически активных точек, расположенных на ушной раковине и связанных рефлекторно почти со всеми органами тела. Массаж этих точек полезен, в частности, для улучшения работы органов дыхания и для защиты организма от простудных заболеваний.

Является доступным для детей всех возрастов. Рекомендуется проводить в игровой форме 2-3 раза в день.

«Поиграем с ушками»

1. Организационный момент.

Воспитатель привлекает детей к игре и собирает их вокруг.

2. Основная часть.

Упражнения с ушками.

· «Найдём и покажем ушки»

Дети находят свои ушки, показывают их взрослому

· «Похлопаем ушками»

Ребёнок заводит ладони за уши и загибает их вперёд сначала мизинцем, а потом всеми остальными пальцами. Прижав ушные раковины к голове, резко опускает их. При этом ребёнок должен ощущать хлопок.

· «Потянем ушки»

Малыш захватывает кончиками большого и указательного пальцев обе мочки ушей, с силой тянет их вниз, а затем опускает.

· «Покрутим козелком»

Ребёнок вводит большой палец в наружное слуховое отверстие, а указательным пальцем прижимает козелок – выступ ушной раковины спереди. Захватив таким образом козелок, он сдавливает и поворачивает его во все стороны в течении 20-30 секунд.

· «Погреем ушки»

Ребёнок прикладывает к ушкам ладони и тщательно трёт ими всю раковину.

3. Заключительный момент

Дети расслабляются и слушают тишину.

Примечание. Количество повторений каждого упражнения зависит от возраста детей. В среднем это составляет 7-8 раз, для малышей достаточно 5-6 раз. Действия можно сопровождать стихами:

Подходи ко мне, дружок,
И садись скорей в кружок.
Ушки ты свои найди
И скорей их покажи.
А потом, а потом
Покрутили козелком.
Ушко кажется замёрзло
Отогреть его так можно.
Ловко с ними мы играем,
Вот так хлопаем ушами.
А сейчас все тянем вниз.
Ушко, ты не отвались!
Раз, два! Раз, два!
Вот и кончилась игра.
А раз кончилась игра,
Наступила ти-ши-на!
Точечный массаж

Точечный массаж + пальчиковая гимнастика

Крылья носа разотри – раз, два, три
И под носом себе утри – раз, два, три
Брови нужно расчесать – раз, два, три, четыре, пять
Вытри пот теперь со лба – раз, два

Серьги на уши повесь, если есть.
Заколкой волосы скрепи – раз, два, три
Сзади пуговку найди и застегни
Бусы надо примерять, примеряй и надевай.
А сюда повесим брошку, разноцветную матрёшку.
А сюда браслетики, красивые манжетки.
Девочки и мальчики, приготовьте пальчики.
Вот как славно потрудились и красиво нарядились
Осталось ноги растереть и не будем мы болеть

Пальчиковые игры

Знакомство с пальчиками

Пять да пять - родные братцы,
Так все вместе и рождаются.
Если вскапываешь грядку -
Держат все одну лопатку.
Не скучают, а играют
Вместе все в одни игрушки.
А зимою всей гурьбою
Дружно прячутся в теплушки.
Вот такие "пять да пять"
Угадайте, как их звать?
(Пальцы)

Расслабление пальцев и кистей рук

Ребенок воспроизводит действия с каким-либо реальным предметом. Оставляя на воде колечки.

"Красим забор" движение кисти руки вверх-вниз, вправо-влево.

"Погладим котенка" плавные движения поглаживания выполняются сначала одной, потом другой рукой.

"Курочка пьет водичку" локти опираются на стол, пальцы сложены в виде клюва; ритмичные наклоны рук вперед.

"Музыканты" движениями рук ребенок копирует игру на различных музыкальных инструментах.

"Солим суп" локти опираются о стол, пальцы обеих рук воспроизводят соответствующие движения.

Удержание позы кисти руки

Те упражнения, которые делают одной рукой, ребенок должен научиться выполнять каждой рукой, сначала поочередно, затем двумя руками одновременно. Выполнение каждого упражнения можно предварить стихотворением или загадкой.

Моя семья.

Поочередное сгибание пальцев, начиная с большого.

Этот пальчик - дедушка,
Этот пальчик - бабушка,
Этот пальчик - папочка,
Этот пальчик - мамочка,
Этот пальчик - я,
Вот и вся моя семья!

На лужок. Сгибание пальцев в кулачек в ритме потешки. При перечислении животных сгибать пальцы на обеих руках поочередно.

На лужок пришли зайчата,
Медвежата, барсучата,
Лягушата и енот.
Приходи и ты, дружек!

Пальчик-мальчик. На первую строчку показать большие пальцы на обеих руках. Затем поочередно соединять их с остальными пальцами.

Пальчик-мальчик, где ты был?
С этим братцем в лес ходил,
С этим братцем щи варил,
С этим братцем кашу ел,
С этим братцем песни пел.

Улей. Пальцы сжать в кулак, Затем отгибать их по одному.

Вот маленький улей, где пчелы
Спрятались, никто их не увидит.
Вот они показались из улья.
Одна, две три, четыре, пять!

Черепаша. Руки сжаты в кулаки, большие пальцы внутри. Затем показать большие пальцы и спрятать их обратно.

Вот моя черепаха, она живет в панцире.
Она очень любит свой дом.
Когда она хочет есть,
то высовывает голову.
Когда она хочет спать,
то прячет ее обратно.

Замок. На первую строчку - Пальцы в "замочек". Затем стучать о стол "замочком". Затем круговые движения, и показали ладошки.

На дверях висит замок.
Кто его открыть не смог?
Мы замочком постучали,
Мы замочек повертели,
Мы замочек покрутили
И открыли!

Этот пальчик. Загибать поочередно пальчики, начиная с мизинца.

Этот пальчик в лес пошел,
Этот пальчик гриб нашел,
Этот пальчик чистить стал,
Этот пальчик резать стал,
Этот пальчик все съел,
Оттого и потолстел.

Ласточка, перепелочка (русская игра)

Правая ладонь ребенка ложится на левую ладонь взрослого. Медленно, тихо и ласково взрослый произносит: ласточка - и одновременно пальцами правой руки он водит по большому пальцу малыша от основания до кончика. Затем, с тем же словом, поглаживает второй палец малыша. Перебрав несколько пальцев ребенка таким образом, взрослый, не меняя интонации, произносит одновременно с поглаживанием: "Перепелочка". Задача ребенка - как можно быстрее отдернуть руку, так как на последнем слог этого слова взрослый схватит его за кончик пальца и начнет трясти, радостно приговаривая: "Поймал, поймал!" После того как "перепелка" "была поймана" или "улетела", игра продолжается с другой рукой малыша. Освоив игру, ребенок сам часто предлагает перемену ролей и с удовольствием ловит "перепелку" - палец взрослого.

Кисель (русская игра)

Бабушка кисель варила

На горушечке, (Правая рука "помешивает кисель". Кончики пальцев правой и левой руки соединяются, руки расходятся углом)

Для Андрюшечки. (Ладонь правой руки ложится на грудь)

Летел, летел сокол (Ладони скрещиваются, большие пальцы рук зацепляются друг за друга)

Через бабушкин порог. (Скрещенные ладони помахивают, как крылья)

Вот он крыльями забил,

Бабушкин кисель разлил.

Вот и нету киселька

В черепушечке (Руки несколько раз сильно ударяют по бокам, затем вытягиваются вперед и вниз, пальцы растопыриваются).

Руки разводятся в стороны.
Руки снова показывают горшок-черепушечку)
В черепушечке
(Округленные ладони, опускаясь, образуют горшок-черепушечку)
У старушечки
На горушечке. (Руки вновь по горку)
Бабка плачет: "Ай-ай-ай!" (Руки "утирают")
Не плачь, бабка, не рыдай! (Указательный палец правой руки "грозит")
Чтоб ты стала весела
Мы наварим киселя. Во-о-от столько! (Правая рука снова помешивает "кисель".
Руки расходятся широко в стороны)

Банька (русская игра)

Кончики пальцев левой и правой рук взрослого смыкаются, ладони расходятся под углом - "выстроена банька".

Ребенок проводит указательным пальцем между пальцами взрослого, прося: "Пусти в баньку!"

"Не протопил еще", - отвечает взрослый

Другой палец малыша пытается попасть в щель между другими пальцами взрослого: "Пусти в баньку!"

"Мыльца нет"

Так поочередно каждый пальчик малыша "просится в баньку" - взрослый может ответить: "Водичка холодная" или "Веничка нет". Наконец взрослый зовет: "Ну, иди!" Малыш просовывает палец между ладонями взрослого и старается тотчас же выдернуть его, до того, как взрослый, зажмет палец ладонями.

Барашка купишь? (русская игра)

Взрослый заплетает пальцы руки один за другой - средний за указательный, безымянный за средний, мизинец за безымянный.

Протягивает руку к малышу: "Барашка купишь?"

Ребенок пытается схватить руку взрослого; если не успевает, то взрослый разводит пальцы со смехом: "Ой, продал!" Если, напротив, замешкается взрослый (а это бывает часто - самым маленьким, конечно, подыгрывают) и ребенок "поймает барашка", наступает его очередь заплетать пальцы и становиться продавцом. Пальцы могут быть заплетены и в обратном порядке (безымянный за мизинец, средний за безымянный, указательный за средний). Тогда уже продают не барашка, а петушка. При игре детей постарше происходит такой диалог:

- Барашка купишь?

- А сколько просишь?

- Сто.

- Много будет. Дам десять.

- Девяносто!

- Пятнадцать!

Торговля продолжается; наконец "покупатель" быстро произносит: "Беру!" - и пытается схватить барашка. "Продавец, чтобы не проиграть, должен успеть развести пальцы со словами: "Так продал!" Игра способствует развитию гибкости пальцев, тренирует скорость реакции.

Колечки (вепсская игра)

Вариант первый - потешка. Усадив малыша на колени, взрослый под ритмичную песенку или в такт счету собирает его пальчики в колечки, смыкая большие пальцы поочередно с указательными, средними, мизинцами, а затем продолжая движение в противоположном направлении. Чуть подросший малыш (в 1,5 - 2 года) в такт счету или песенке взрослого сам поочередно смыкает пальцы в колечки.

Вариант второй. Дети 6 - 7 лет, собравшись в кружок и выбрав водящего, под его счет собирают колечки. Внезапно водящий командует: "Без среднего! - и игроки продолжают перебор, пропуская средний палец. Затем следует команда: "Без мизинца!" и т. д. Темп счета убыстряется, ошибавшийся выходит из игры.

Вариант третий. Развлечение подростков: самый сложный вариант игры - обратные колечки. Однако при хорошей тренировке он доступен и старшим дошкольникам. Левая рука смыкает указательный и большой пальцы, правая - большой и мизинец. В такт счету, левая и правая руки совершают одновременные разнонаправленные движения: левая рука смыкает большой палец поочередно со средним, безымянным и мизинцем, а правая, соответственно, с безымянным, средним и указательным. Затем осуществляет движения в противоположном направлении.

Козел (белорусская игра)

Вышел козел из новых сеней. Левая рука изображает козла: средний и безымянный пальцы согнуты, снизу их прижимает большой, мизинец и указательный палец выпрямлены. Это положение сохраняется всю игру.

Нагнул шею:

"Дай хлеба скорее!"

Правая рука сжимается в кулак, сгибается в запястье. Выставить "рога" "Дай пирожок!"

Правая рука сжата в кулак, средний палец выпрямлен.

Протянул копытце:

"Дай воды напиться!"

Правая рука складывается "лодочкой".

Во время игры в такт словам обе руки двигаются взад-вперед, "бодая" воздух. При повторении игры руки меняются ролями.

Маша-хозяйка (игра на основе русского фольклора)

Наша-то Маша

Сметлива была,
Всем в избе работу
Нынче задала:
(Хлопки в ладоши. То правая, то левая рука сверху)

Плошечку собачка
Моем языком,

(Большой палец правой руки оттопырен - "ухо", указательный согнут, остальные выпрямлены. "Собачка" наклоняется к "плошке" - округленной левой ладони, "моет ее" (движения мизинца в сторону и обратно).

Мышка подбирает
Крошки под столом.

(Согнутые мизинец и указательный палец правой руки - "ушки", сомкнутые и прогнутые средний, безымянный и большой - "мордочка". "Мышка" пощипывает выпрямленную левую ладонь)

Кошка под окошком

(Пальцы правой руки собраны, как при фигуре "мышка", но пальцы, изображающие мордочку, не прогнуты, а округлены)

Когтями скребет

(Пальцы правой руки скребут ладонь левой)

Курочка в сережках
Вымела избушку,
Избушку метет.

Потрусил голичок.

Лег голичок

Под порог на бочок.

(Правая ладонь "подметает" выпрямленную левую.

Энергичное встряхивание пальцев правой руки)

Расслабленная правая рука ложится на стол или на колени. Сверху ее накрывает левая рука. Перед игрой нужно объяснить ребенку, что голичок - забытое название веника, а потрусить - значит вытрясти, встряхнуть. При повторении игры руки меняются ролями.

Меленки (русская игра)

Ребенок и взрослый садятся, друг против друга, каждый сжимает руки в замок. Взрослый произносит: "Моя пашет!" - вытягивая указательный палец правой руки. Ребенок повторяет движения, также вытягивая указательный палец правой. Затем ребенок отвечает взрослому: "Моя сеет!" - вытягивая указательный палец левой руки. Взрослый, повторив движение ребенка, продолжает: "Моя спеет!" - вытягивая средний палец правой руки. Ребенок, повторив движение, отвечает: "Моя жнет!" - поднимая средний палец левой руки.

Перечисление разных видов работ "молотит", "мелет", должно продолжаться пока не будут перебраны все пальцы или пока не собьется кто-либо из игроков. Такой вариант игры доступен ребенку начиная с 4 - 5 лет.

Малышу взрослый сначала просто показывает "меленку на своих руках, затем играет с его пальцами, в такт словам попеременно их поднимая и опуская. Трехлетний ребенок включается в игру, отражая движения взрослого зеркально, уже отвечая ему и словами, и пальцами, но оставляя за ним активную роль:

"Моя пашет!" - "И моя пашет!"

"Моя сеет!" - "И моя сеет!"

Кольцо

Рука опирается на локоть, пальцы зажаты в кулак. Сначала выпрямляются большой и указательный пальцы, соединяются в кольцо. Остальные пальцы распрямляются и разводятся в стороны.

Дом

Ладони направлены под углом, кончики пальцев соприкасаются, средний палец правой руки поднят вверх (труба), кончики мизинцев касаются друг друга, выполняя прямую линию: балкон.

Чтобы дом построить новый,

Запасают лес дубовый,

Кирпичи, железо, краску,

Гвозди, паклю и замазку.

А потом, потом, потом

Начинают строить дом.

Очки

Большой палец правой и левой руки вместе с остальными образуют колечко.

Колечки поднести к глазам.

На коне верхом

Сидит Пахом,

Книги читает,

А грамоты не знает.

Флажок

Четыре пальца (указательный, средний, безымянный и мизинец) вместе, большой опущен вниз. Тыльная сторона ладони к себе.

Горит на солнышке флажок,

Как будто я огонь зажег.

(А. Барто)

Лодка

Обе ладони поставлены на ребро, большие пальцы прижаты к ладоням как ковшик. Лодочка плывет по речке, Оставляя на воде колечки.

Пароход

Обе ладони поставлены на ребро, мизинцы прижаты (как ковшик), а большие пальцы подняты вверх.

Паровоз

Без колес!

Вот так чудо-паровоз!

Не с ума ли он сошел -

Прямо по морю пошел!

Стул

Левая ладонь вертикально вверх. К ее нижней части приставляется кулачок (большим пальцем к себе). Если ребенок легко выполняет это упражнение, можно менять положение рук попеременно на счет "раз".

Есть у него спина,

А не лежит никогда,

Есть четыре ноги,

А не ходят и три.

Но всегда он стоит,

Всем сидеть велит.

Стол

Левая рука сжата в кулачок. Сверху на кулачок опускается ладошка. Если ребенок легко выполняет это упражнение, можно менять положение рук: правая рука в кулачке, левая ладонь сверху кулачка. Можно делать попеременно на счет "раз".

В лесу родился,

В лесу вырос,

В дом приходил,

Всех вокруг себя посадил.

Грабли

Ладонь вниз, пальчики согнуты, "гребут".

Листья падают в саду,
Я их граблями сгребу.

Цепочка

Большой и указательный пальцы левой руки соединены в кольцо. Через него попеременно пропускаются колечки из пальчиков правой руки: большой указательный, большой средний и т.д. Это упражнение можно варьировать, меняя положение пальчиков. В этом упражнении участвуют все пальчики.

Пальчики перебираем
И цепочку получаем.

Скворечник

Ладонки вертикально поставлены друг против друга, мизинцы прижаты (как лодочка), а большие пальцы загнуты внутрь.

Скворец в скворечнике живет
И песню звонкую поет.

Шарик

Все пальчики обеих рук сжаты в "щепотке" и соприкасаются кончиками. В этом положении дуем на них, при этом пальчики принимают форму шара.

Воздух "выходит", и пальчики принимают исходное положение.

Шар надутый две подружки
Отнимали друг у дружки -
Весь перецарапали!
Лопнул шар, а две подружки
Посмотрели нет игрушки,
Сели и заплакали...
(А. Шибяев)

Елка

Ладони на себя, пальчики пропускаются между собой (ладони под углом друг к другу). Пальчики выставляются вперед. Локотки к корпусу не прижимаются.

Весной цветет,
Летом плод дает,
Осенью не увядает,
Зимой не умирает.

Корзинка

Ладони на себя, пальчики переплетаются и локотки разводятся в стороны. Ладони как бы разъезжаются, и между пальцами образуются зазоры. Большие пальчики образуют ручку.

В лес корзинку я беру
И грибы в нее кладу.

Колокольчик

Тыльные стороны рук обращены вверх, пальцы обеих рук скрещены. Средний палец правой руки опущен вниз, и ребенок его свободно качает.

Колокольчик голубой
Поклонился нам с тобой.
Колокольчики-цветы
Очень вежливы... А ты?

Собака

Левая ладонь на ребро. Большой палец вверх, чуть согнут. Указательный палец согнут, средний и безымянный вместе. Мизинец попеременно опускается и поднимается.

Четыре четверки,
Две растопырки,
Седьмой вертун,
А сам ворчун.

ЧАСЫ

Садимся на коврик или подушку (на колени). Перебираем пальчиками ("бежим") от коленочек до макушки

Мышь полезла в первый раз
Посмотреть, который час.
Вдруг часы сказали: "Бом!",
Один хлопок над головой.
Мышь скатилась кувырком.
Руки "скатываются" на пол.
Мышь полезла второй раз
Посмотреть, который час.
Вдруг часы сказали: "Бом, бом!"
Два хлопка.

Мышь скатилась кувырком.
Мышь полезла в третий раз
Посмотреть, который час.
Вдруг часы сказали: "Бом, бом, бом!"
Три хлопка.
Мышь скатилась кувырком.

ПЕРЧАТКА

Весёлая мышка
Перчатку нашла,

Раскрываем ладошку, пальцы растопырены (перчатка). Поворачиваем руки то ладонью, то тыльной стороной вверх.

Гнездо в ней устроив,

Складываем ладоши "ковшом"

Мышат позвала.

Сгибаем - разгибаем пальцы ("зовущий" жест)

Им корочку хлеба

Дала покусать,

Кончиком большого пальца поочередно стучим по кончикам остальных пальчиков.

Погладила (отшлёпала) всех

Большим пальцем гладим ("шлёпаем") остальные (скользящим движением от мизинца к указательному).

и отправила спать.

Ладони прижимаем друг к другу, кладём под щёку (спим).