**Памятка**

**«Наши руки не знают скуки»**

(Массаж ладоней и пальцев рук)

- **Массаж пальцев**  (с большого и до мизинца).

Растирают сначала подушечку пальца, затем медленно опускаются к его основанию. Такой массаж желательно сопровождать веселыми рифмовками (приговорками).

**-Массаж ладоней шестигранным карандашом**.

Грани карандаша легко покалывают ладони и активизируют нервные окончания, снимают напряжение. Пусть ребенок поместит карандаш между ладонями и вращает, перемещая от основания ладоней к кончикам пальцев. Детей учат пропускать карандаш между одним и двумя-тремя пальцами, удерживать его в определённом положении в правой и левой руке.

-**Массаж пальцев рук колечками.**

Пять небольших колечек надеваем по одному на каждый пальчик левой руки, затем – на каждый пальчик правой. Надевая, называем пальчики: большой, указательный и т. д.

**-Массаж грецкими орехами:**

а) катать два ореха между ладонями;

б) прокатывать один орех между пальцами;

в) удерживать несколько орехов между растопыренными пальцами ведущей руки;

г) удерживать несколько орехов между пальцами обеих рук.

**- Массаж ладоней каменными, металлическими или стеклянными разноцветными шариками.**

Детям предлагаются шарики, которые можно просто вертеть в руках, щелкать по ним пальцами и «стрелять»,  направлять в специальные желобки и лунки, состязаясь в меткости. Закрепите маленький шарик на ниточке. Пусть ребенок щелчками (каждым пальцем по очереди) «отстреливает» этот шарик.

**-Массаж ладоней щеткой или массажным мячиком.**

**-Массаж бусами.**

Перебирание бус развивает пальцы, успокаивает нервы. В это время можно считать количество бусинок ( в прямом и обратном порядке ).

**Пальчиковые игры**

С помощью пальчиков передают события сказок и стихов – получаются своеобразные инсценировки. При проведении пальчиковых игр важно придерживаться принципа, который связан с возрастными особенностями речевого развития дошкольников: примерно до 4-5 лет дети только действуют пальчиками, а текст говорит взрослый; старшие дошкольники начинают сопровождать такие игры словами.

Пальчиковые игры можно условно разделить на три группы:

а) игры без предметов;

б) игры с предметами;

в) игры с использованием атрибутики.

**Пальчиковые игры без предметов**

Обычно сопровождаются стихотворениями, потешками. К ним относятся игры на загибание и разгибание пальцев рук («Пальчик, пальчик, где ты был?», «Раз, два, три, четыре, пять, хотят пальчики поспать» и игровые упражнения), например:

Раз, два, три, четыре, пять,

(Загибаются пальцы, начиная с большого.)

Буде листья собирать,

(Сжимаются и разжимаются кулаки.)

Листья березы, листья рябины, листья тополя, листья осины, листья дуба мы соберем,

(Загибают пальцы, начиная с большого.)

Маме осенний букет отнесем.

(шагают по столу средним и указательным пальцами.)

Н. Нищеева «Осенние листья»

**Игры с использованием атрибутики**

Использование атрибутики повышает интерес к пальчиковым играм. При этом сами атрибуты никакой развивающей нагрузки не несут, они как бы украшают упражнение, делая его для ребенка более привлекательным. В качестве атрибутов можно использовать изображения небольших фигурок (7-8 см), вырезанных из журналов, открыток, старых книг и т.д. Выбранный персонаж приклеивается на картон и вырезается по контуру. Затем к фигурке пришивают круглую резинку, диаметр которой должен быть таким. Чтобы оно плотно облегала основания детских пальцев (среднего и указательного или указательного, среднего и безымянного).

**Игра «Зарядка».**Дети выбирают понравившиеся им фигурки  и закрепляют их на основания среднего и безымянного пальцев. Эти пальцы – ноги, указательный и мизинец – руки. Большой палец прижат к ладони. Взрослый предлагает сделать зарядку (на столе): ходьба – шагаем на месте, высоко поднимаем ноги (средний и безымянный пальцы); шагаем вперед; останавливаемся – раз, два.

**Пальчиковые игры с предметами**

**Любимые колпачки для пальчиков**.Для выполнения упражнения каждому ребенку понадобятся колпачки. Их можно сделать из бумаги или срезать кончики со старых детских перчаток. Дети выполняют действия по ходу рассказа: «Жили-были пальчики. Они многе умели делать: и трудиться, и веселиться. Очень любили пальчики наряжаться в свои любимые колпачки. Утром вставали и сразу колпачки надевали. Весело проходил день, а ближе к ночи пальчики уставали и ложились спать. Перед сном они снимали колпачки».

(Дети снимают каждый колпачок (шапочку) при помощи других пальцев этой же руки. Пальцы другой руки не помогают.)

**Варианты упражнений:**

- Разрывание бумаги на мелкие кусочки и создание аппликации.

- Обрывание листа бумаги. Эта работа связана с содружеством обеих рук. Желательно предлагать ребенку задания не только на произвольное обрывание, но и по контуру (геометрические фигуры, предметы, животные).

- Сложите бумажную салфетку вчетверо. Ребенок может выщипывать двумя пальцами полукружья со сгибов. Когда он развернет салфетку, то увидит кружевной узор.

- Попросите ребенка помочь вам собрать бусинки. Пусть он их опускает в коробочку с маленьким отверстием. Затем он может нанизать их на нитку в определенном порядке, чередуя по форме, цвету или величине.

-Предложите ребенку скатать шарики из пластилина. Затем – расплющить шарики в лепешки большим и указательным пальцами. Можно скатать жгутики, вылепить из них баранку, сплести канатик. Можно вылепить из шариков морковку, яблочко, грибок, змею с пятнышками из пластилина другого цвета.

-С вашей помощью ребенок может «соткать» маленький коврик из материи или цветной бумаги: сделать внутри прямоугольника параллельные надрезы на расстоянии 1,5 см, затем по поперечным направлениям продевать цветные шнурки или полоски бумаги, переплетая ими полоски прямоугольника поочередно сверху или снизу.

-«Волшебные спички» (составление картинок по образцу, по памяти, произвольно). Ребенок способен выкладывать из спичек простейшие геометрические фигуры: квадраты, прямоугольники, треугольники. На этой основе можно создавать изображения предметов, интересных для него. Из спичек можно строить башни, домики, колодцы.

-Детям нравится демонстрировать свою силу. Попросите ребенка крепко сжать вашу руку, перетянуть пальцами ваши пальцы (поочередно сгибать и разгибать каждый палец).

- Игры на выкладывание узора (со шнурками, камешками, пуговицами, крупными семенами (бобы, фасоль, горох)).

-Рисование по шаблону.

-Штриховка.

-вырезание. Работа с ножницами упражняет ребенка в быстрой смене напряжения и расслабления мелкой мускулатуры руки. Поэтому чем больше ребенок действует ножницами, тем лучше получаются его работы. Тем совершеннее смена тонуса руки.

-Раскрашивание.

-Мозаика.

-Складывание разрезных картинок.

-«Сложи картинки из геометрических фигурок».

-Пальчиковый театр, теневой театр.

-Оригами (складывание листа бумаги в разных направлениях, изготовление поделок из бумаги).

-Ниткопись (выкладывание ниток по контуру какого-либо изображения) и др.

**Подвижные игры**

**- «Шоферы»** (дети двумя руками накручивают на палочку веревку, к концу которой привязана машина).

**- С тряпичными мячами (дети подбрасывают и ловят их).**

**- «Бильбоке»** (деревянная чашечка на палочке и шарик, укрепленный на шнуре и привязанный к концу палочки). Играющие подбрасывают шарик и ловят его чашечкой.

**- «Собери мелкие предметы**» (дети собирают мелкие предметы, разбросанные по полу).

**Дидактические игры**

**- «Помоги Золушке разложить семена**» (сортировка макарон, круп, крупных семян). Для этого родители сначала смешивают все семена. А ребенок раскладывает их по отдельным ячейкам.

. - **«Завяжи узелок»** Для этого понадобятся деревянная рака. Шнуры разной толщины, длины. Ребенку предлагают завязывать разные узлы по примеру и по желанию. Цель: развивать умение вязать различные узлы.

- **Игры с прищепками.** Для этого понадобятся прищепки разных цветов, величины, контуры солнышка, тучи, звезды, ежика, круги разных цветов. Детям надо сделать лучик солнышку, дождик из тучки, украсить звезду, составить цветок, сделать ежику иголки. Цель: развивать умение работать с прищепками и создавать образ.