

Игры с карандашами

Разработала – педагог-психолог
МБДОУ «Детский сад №12»
О.М. Буянова

МОТОР

Соединить ладони пальцами вперёд. Карандаш в вертикальном положении между ладонями. Перемещать ладони вперёд-назад, передвигая карандаш, постепенно ускоряя темп, затем замедляя.

Заводи мотор скорей

И ладони разогрей.

Всё быстрее, быстрее, быстрее,

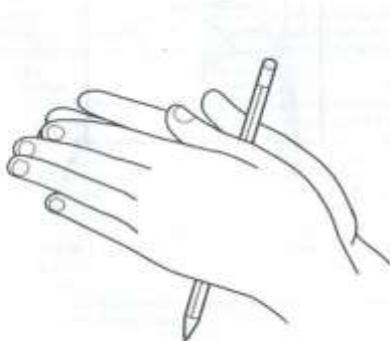
Сил, приятель, не жалея.

Ход немного замедляем.

Видно, к дому подъезжаем.

Едем тише, тише, тише.

И мотор уже не слышен.



СКАЛКА

Соединить ладони пальцами вперёд так, чтобы одна была сверху, другая – снизу.

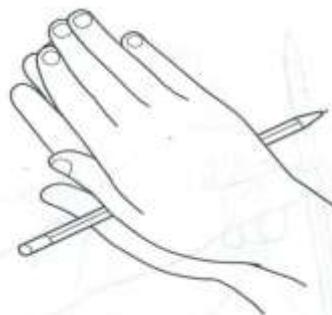
Карандаш в горизонтальном положении между ладонями. Перемещать верхнюю ладонь вперёд-назад, передвигая карандаш по ладони и пальцам.

Мы порог испечь решили.

Ловкотестозамесили.

Хорошенькораскатываем,

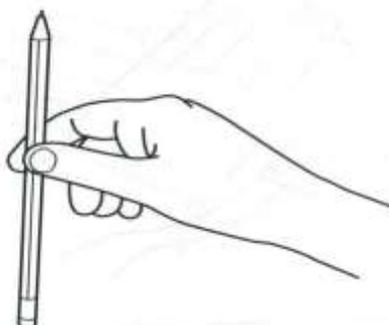
В печку жаркую поставим.



САМОМАССАЖ КОНЧИКОВ ПАЛЬЦЕВ

Взять карандаш подушечками большого и указательного пальцев. Карандаш находится в вертикальном положении. Перетирающими движениями кончиками пальцев перекачивать карандаш вперед – назад, слегка нажимая на него.

Аналогично с кончиками среднего и большого пальцев, большого и безымянного, большого пальца и мизинца.



ПРУЖИНКА

Взять карандаш вертикально подушечками указательного и большого пальцев. Сжать сильно карандаш, как бы желая расплющить его. Напряжение мышц при сжатии чередуется с их расслаблением.

Перехватить карандаш в вертикальном положении большим и средним пальцами, большим и безымянным, большим пальцем и мизинцем. Снова делать пальцами пружинящие движения.

Она сопротивляется

Растяжке и нажиму

На место возвращаются

Частицы все пружины



НАЖМИ НА КНОПКУ или НАСОС

Зажать карандаш в вертикальном положении четырьмя пальцами так, чтобы небольшая его часть возвышалась над кистью руки.

Большим пальцем нажать на конец карандаша, который чуть опустится, а другой рукой снизу подтолкнуть его вверх и снова нажать на конец карандаша большим пальцем.



КРЮЧКИ

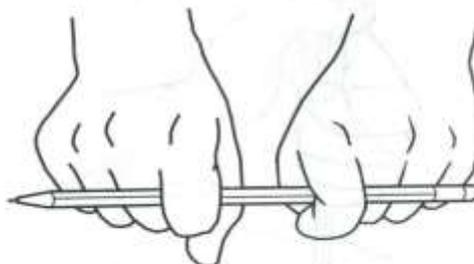
Карандаш находится в горизонтальном положении. Зацепить его указательными пальцами за концы. Попеременно отрывая пальцы-«крючки» от карандаша, снова цеплять его, передвигая пальцы к середине до их сближения.

**Мы повесили
крючки.**

Очень крепкие они.

Чок-чок, чок-чок,

Раз-крючок, два-крючок.



ФЛАЖОК

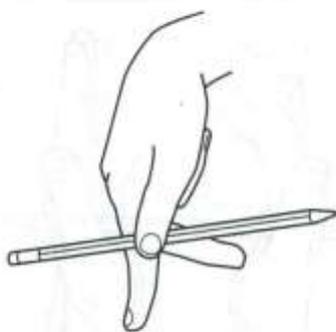
Удерживать карандаш, зажатый вертикально в кулачке, подобно флажку. Затем большой палец отвести в сторону, карандаш—«флажок»держать четырьмя пальцами. Потом захватить карандаш большим пальцем и ладонью и так удерживать его. Освободившиеся четыре пальца отвести в сторону. Вновь захватить карандаш четырьмя пальцами, большой палец отвести в сторону.

**Праздник, праздник у ворот!
Кто встречать его пойдёт?
Я и верный мой дружок –
Красный, маленький флажок.**

МУРАВЕЙ

Зажать карандаш между указательным и средним пальцами. Указательный и средний пальцы «шагают» или «бегут» вперед по столу до его края, удерживая при этом карандаш. Движения пальцев напоминают движения муравья, который тащит соломинку.

**Тащит он соломинку
К маленькому домику.
Всех букашек он сильнее
Наш трудяга муравей.**



выпрямить
чтобы
на
под ним.

ВЕРТУШКА

Положить кисть одной руки на стол, пальцы. Разместить карандаш так, мизинец и указательный пальцы были карандаше, а средний и безымянный – Ладонь поворачивать над столом вправо и влево, стремясь поставить её на ребро. Однако стола должна касаться не ладонь, а только конец карандаша. Движения ладони напоминают вертушку.

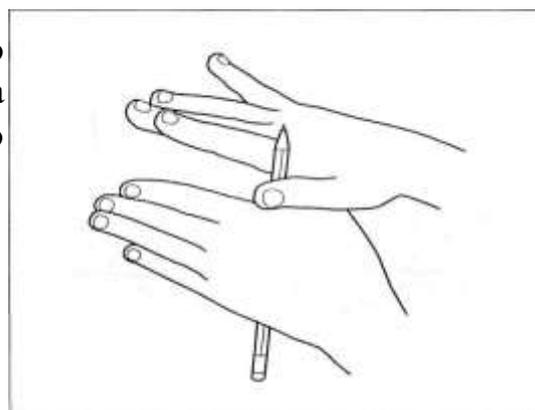
Свою печаль и скуку
**Развеять я смогу:
Возьму вертушку в руку.
С ней быстро побегу.**



ЛЕСЕНКА

Зажать верхний конец карандаша вертикально между ладонью и основанием большого пальца правой руки. Перехватывая карандаш поочередно обеими руками, «спускаться полесенке».

**Раз – ступенька, два – ступенька,
Мы идём тихонько вниз.
Раз – ступенька, два – ступенька,
Ты смотри, не оступись!**



КАЧЕЛИ

Положить кисть одной руки на стол, выпрямить пальцы. Разместить карандаш так, чтобы мизинец и указательный пальцы были на карандаше, а средний и безымянный – под ним. Попеременно нажимать то указательным пальцем, то мизинцем на концы карандаша. Это напоминает катание на качелях, устроенных из длинной доски.

**На качели мы поднялись.
Очень сильно раскачались!
Подлетаем выше, выше!
Достаём до самой крыши.
А потом всё ниже, ниже.
И качаться стали тише.**

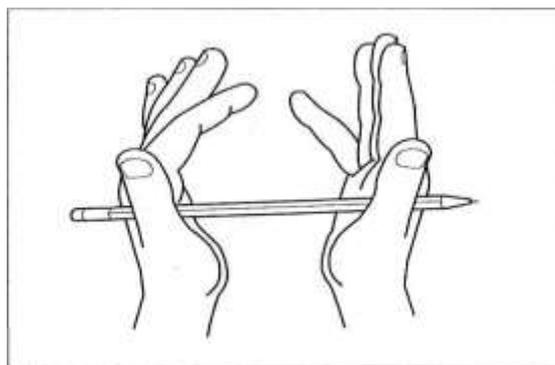


ВСТРЕЧА БРАТЬЕВ

Руки вытянуты вперед, ладони обращены друг к другу. Концы карандаша зажаты между ладонями и упираются в основания больших пальцев рук.

Подушечки пальцев обеих рук **последовательно** касаются друг друга.

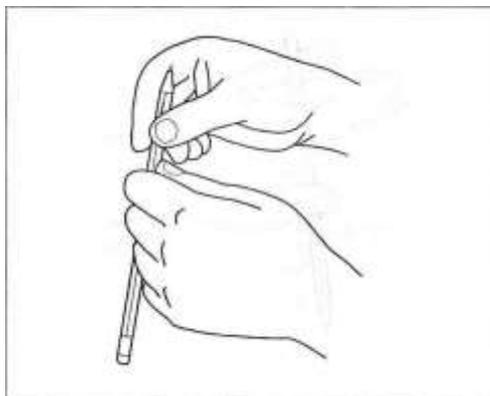
**В гости к пальчику большому
Приходили прямо к дому
Указательный и средний,
Безымянный и последний
Сам мизинчик-малышок
Постучался об порог.
Вместе пальчики-друзья,
Друг без друга им нельзя.**



КОСИЧКА

Держать карандаш вертикально указательным и большим пальцами одной руки за верхний конец. Перехватывая пальцами то одной, то другой руки, двигаться вниз до другого конца карандаша.

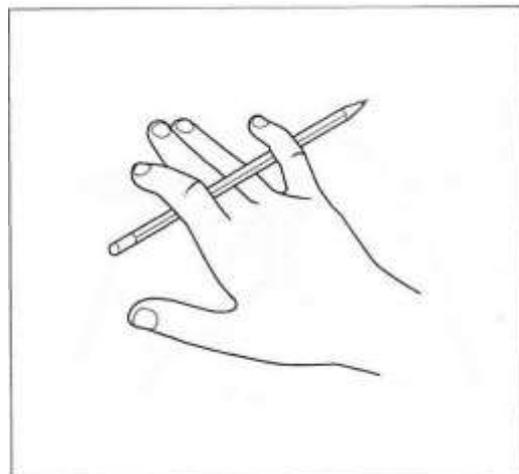
**Маленькой сестричке
Заплетём косички.
Сверху вниз косу плети,
Волоски не пропусти.**



САМОЛЁТ

Зажать карандаш в горизонтальном положении между пальцами: указательный и мизинец сверху, средний и безымянный снизу. Выполнять движения в соответствии со стихотворным текстом.

**Моторы в порядке, на месте пилот.
В небо поднялся большой самолёт.
То правым качнёт он, то левым крылом,
Над лесом покружит и сядет потом.**

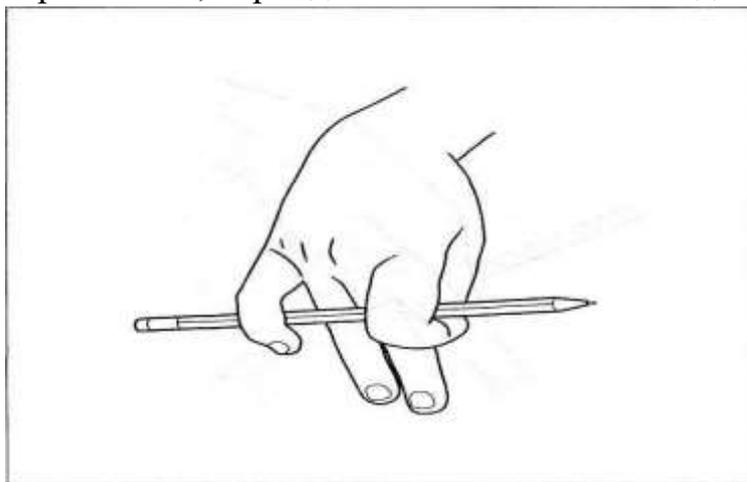


ХОДЬБА С КОРОМЫСЛОМ

Карандаш расположен между пальцами так, что средний и безымянный пальцы находятся под карандашом, а указательный и мизинец—на нём.

Прикасаясь к поверхности стола средним и безымянным пальцами, «ходить», подпрыгивая, по столу, удерживая «коромысло», периодически меняя темп «ходьбы».

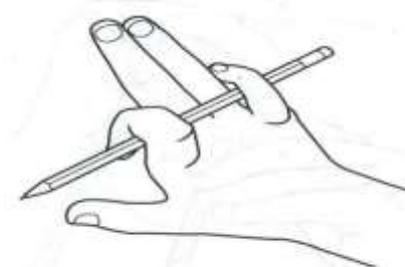
**Носим воду из реки.
Носим воду в две руки.
Надо, чтобы водунес
Электрический насос.**



ДВОРНИК

Положить кисть одной руки на стол, выпрямить пальцы. Разместить карандаш так, чтобы мизинец и указательный палец были на карандаше, а средний и безымянный — под ним. Слегка опираясь большим пальцем на крышку стола, остальными пальцами совершать движения, напоминающие подметание мусора.

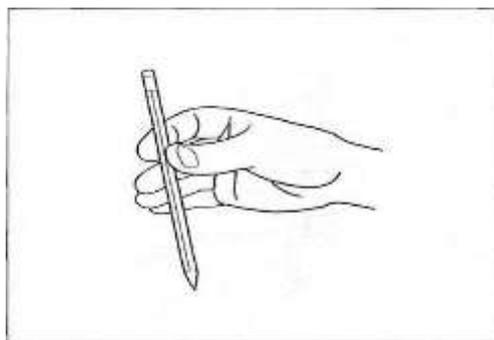
**Дворник до рассвета встал,
На рассвете подметал,
И когда проснулся дом,
Было чисто всё кругом!**



ЗАКРУТИМ ВИНТИК

Взять карандаш за один конец и держать в вертикальном положении тремя пальцами: указательным, средним и большим. Перетирающими движениями этих пальцев перемещать карандаш вниз до тех пор, пока пальцы не окажутся у противоположного конца. Движения напоминают закручивание винтика.

**Вертитсятуда-сюда
Всё закрутит без труда.
Крепко-накрепко скрепляет
В мебели она детали.
Как в работе своей вёртка
Неуёмная отвёртка.**



НАЖМИ НА КНОПКУ

Зажать карандаш в горизонтальном положении четырьмя пальцами одной руки, отведя большой палец в сторону до упора. Подушечкой большого пальца нажимать по



очередина ноготка каждого пальца, как на кнопки, отводя после каждого нажима большой палец в сторону до упора.

**—Ну-ка, гармонист Антошка,
Доставай свою гармошку.
Чтобы ноги в пляс пошли,
Нас скорей развесели.**

ДУДОЧКА

Взять карандаш, как дудочку. Поднимать и опускать пальцы в произвольном порядке и темпе, имитируя игру на дудочке. Также можно нажимать на «дудочку» всеми пальцами по следовательно.

**На дудочках играют
Девочки и мальчики.
На кнопки нажимают
Маленькие пальчики.**



СТРЕЛЫ

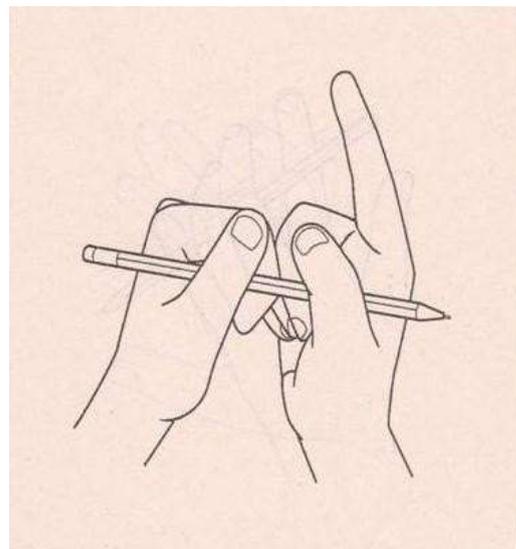
Ладони рук обращены друг к другу. Карандаш в горизонтальном положении зажат основаниями больших пальцев. Не выпуская карандаш, разжимать по очереди пальцы на обеих руках, словно выпуская стрелы.

Меткость - среди качеств главных

В этом деле для стрелка.

Больше выстрелов исправных –

Крепче слава игрока.



ЦИРКАЧ

Горизонтально расположенный карандаш держать за конец указательным и большими пальцами обеих рук. Свободная часть карандаша смещена в сторону. Приставными движениями пальцев перемещаться по карандашу до противоположного конца.

Циркач по канату идёт очень ловко.

Какая отвага! Какая сноровка!



ГОРНЫЕ ВЕРШИНЫ

Держать карандаш в горизонтальном положении за один конец между указательным и средним пальцами одной руки. Одним концом карандаша обвести контуры растопыренных пальцев, медленно поднимаясь вверх к кончику каждого пальца, как к вершине горы, а затем опускаясь с неё.

Катимся мыс горки

С маленьким Егоркой.

Санки нас несут вперед,

Набирая полный ход,

Аж захватывает дух.

- Эге-гей!-кричим мы в слух,

- Уходи с дороги!

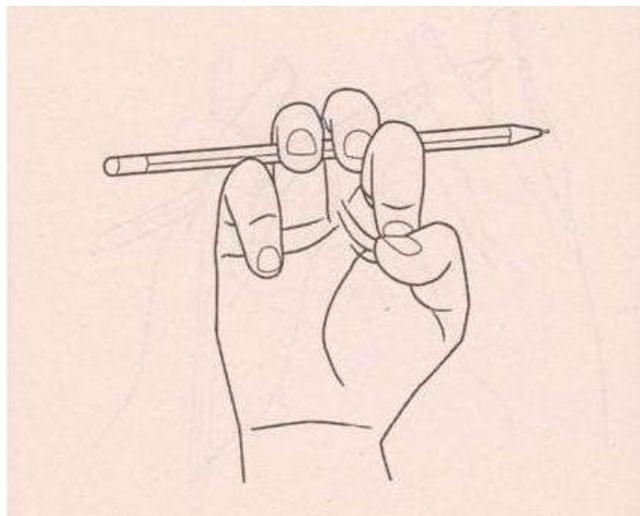
Бух! И мы-в сугробе!



КУЛАЧКИ и КОЛЕЧКИ

Положить кисть руки на стол ладонью вверх, выпрямив пальцы. Разместить карандаш так, чтобы мизинец и указательный пальцы были на карандаше, а средний и безымянный-под ним.

Сжимать пальцы в кулак и разжимать их, удерживая карандаш горизонтально. При разжимании делать мышечное усилие, отводя пальцы до упора. Или большим пальцем делать колечки поочередно соединяя с каждым пальцем.



АЛЬПИНИСТ

Карандаш поставить на стол, удерживая его вертикально большим и указательным пальцами за нижний конец. Перехватить карандаш одноимёнными пальцами другой руки. Далее перехватывать карандаш пальцами то одной, то другой руки, двигаясь к его верхнему концу. Затем скользящим движением спуститься вниз.

Нелегко подняться ввысь.

Крепче, альпинист, держись.

На вершину попадёшь,

Там немного отдохнёшь.

Оглядишься, не торопись

И смелее вниз катись!





«УТЮЖОК»

Прокатывание карандаша по поверхности стола.

Возьми толстый карандаш. Положи его на стол. «Прогладь» карандаш сначала одной ладонью, потом другой. Покатай карандаш по столу.

**Карандаш я покачу
Вправо-влево — как хочу.**



«ДОБЫВАНИЕ ОГНЯ»

Прокатывание карандаша между ладонями.

Положи карандаш на одну ладошку, прикрой его другой. Прокатывай карандаш между ладонями сначала медленно, а потом быстрее, от кончиков пальцев к запястьям. А теперь попробуй сделать это сразу с двумя карандашами. Получилось?

**Взяли в руки карандаш
Он всегда помощник наш.
Потираем о ладонь,
Добываем мы огонь.**

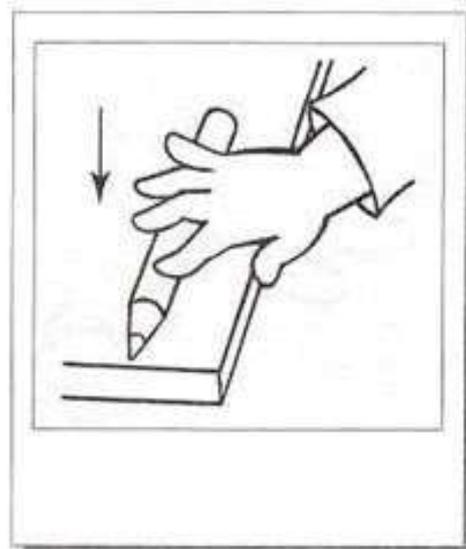




«ПИАНИНО»

Нажимание на карандаш поочередно кончиками пальцев.

Прижимай карандаш, который лежит на столе, кончиком каждого пальца. Прижимай сильнее!

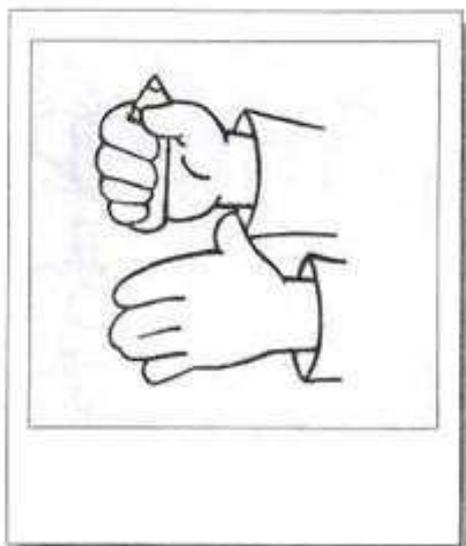


«ПРЯТКИ»

Сжимание карандаша в кулачке.

Возьми короткий карандашик и сожми его в кулачке, спрячь. А теперь спрячь в другой руке.

**Карандашик посжимаю
И ладошку поменяю.**





«ВОЛЧОК»

Вращение карандаша на столе указательным и большим пальцами.

Вращай карандаш на столе двумя пальцами сначала одной руки, а потом другой. Попробуй сделать то же большим и средним пальцами.

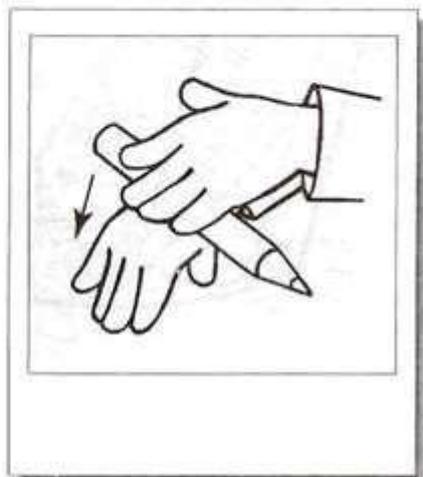
**По столу круги катаю,
Карандаш не выпускаю.**



«ГОРКА»

Скатывание карандаша с тыльной поверхности кисти руки.

Положи карандаш на тыльную сторону кисти. Наклони руку вниз. Придерживай карандаш другой рукой. Пусть он скатится вниз с твоей руки, как с горки.



**Горка ледяная
Скользкаятакая,
Только влез, уже внизу,
Сновасанкивверхвезу.**

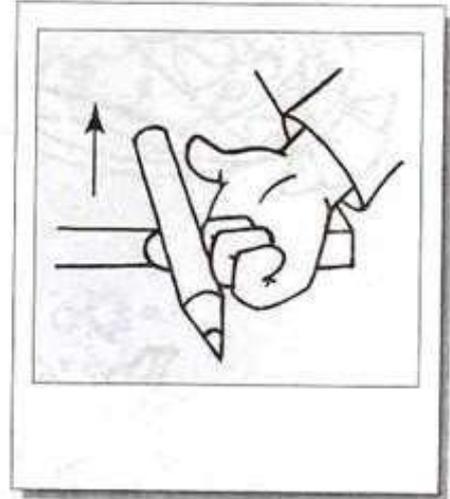


«ПОДЪЁМНЫЙ КРАН»

Поднимание карандаша с поверхности стола одним пальцем.

Положи карандаш на край стола. Попробуй поднять его, подцепив снизу одним пальцем. А теперь выполни это упражнение другими пальчиками.

**Карандашик поднимаю,
Крепко пальцем прижимаю.**



«ВЕРТОЛЁТ»

Вращение карандаша между большим, указательным и средним пальцами.

Возьми тонкий длинный карандаш тремя пальцами. Покрути его. Пусть он вращается быстро-быстро, как винт вертолёта.

**Отправляется в полёт
Наш красавец-вертолёт.**





«ЭСТАФЕТА»

Передача карандаша каждому пальчику поочередно.

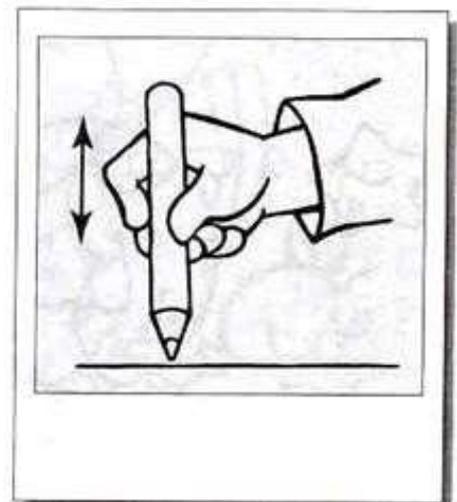
Сожми карандаш указательным пальцем, поддержи, передай его указательному пальцу другой руки. А теперь удерживай карандаш средним пальцем. Передавай карандаш, как эстафетную палочку, другим пальцам.



«СКОЛЬЖЕНИЕ»

Продвижение вверх и вниз по длине карандаша, захватив его пальцами, как при рисовании и с упором острым концом в стол.

Держи пальцами длинный карандаш так, как ты обычно его держишь, когда рисуешь. Крепко сожми пальцы. Продвигайся по карандашу вверх и вниз.



**По карандашу скольжу,
Съехать вниз скорей спешу.**

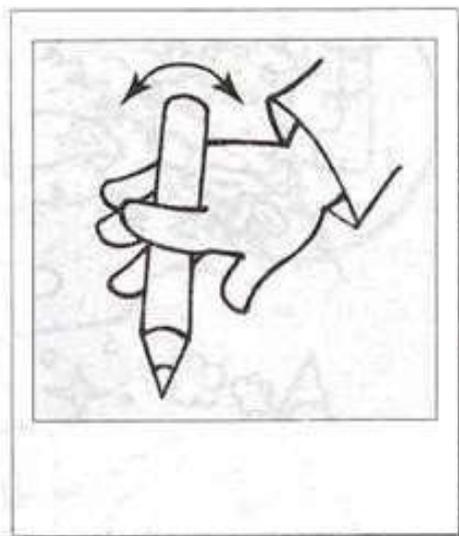


«КАЧАЛОЧКА»

Прокатывание карандаша в межпальцевом пространстве.

Прокати карандаш между пальчиками. Постарайся его не уронить.

**Карандаш не отдыхает,
Между пальцами гуляет.**



«ЛАДОШКА»

Обрисовка тупым концом карандаша ладони, лежащей на столе, массируя карандашом межпальцевые зоны.

Положи на стол ладонь. Широко раздвинь пальцы. Обведи несколько раз каждый палец тупым концом карандаша.

**Нарисую я ладошку,
Отдохну потом немножко.**

