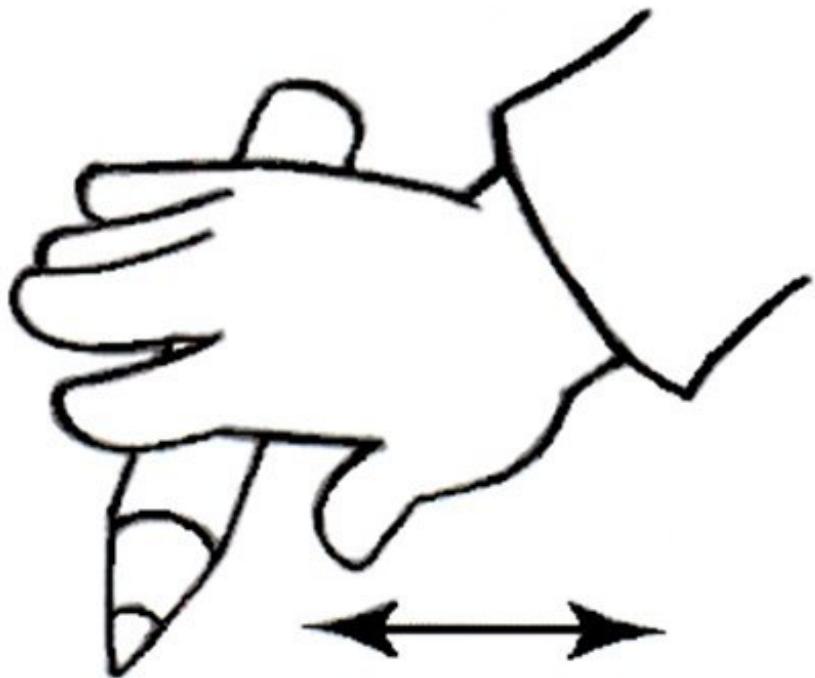




# УПРАЖНЕНИЕ 1

## «Утюжок»



Прокатывание карандаша по поверхности стола.

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

«Я качу, качу, качу  
Карандаш куда хочу.  
Вправо – влево, вверх и вниз  
Карандаш, крутись, крутись!»

Л



## УПРАЖНЕНИЕ 2

### «Добытие огня»



#### Прокатывание карандаша между ладонями

Положи карандаш на одну ладошку, прикрой ее другой.

Прокатывай карандаш между ладошками сначала медленно, а потом быстрее, от кончиков пальцев к запястьям.

Попробуй повторить это упражнение с двумя карандашами.

«Карандашик тру, кручу,-  
Я огонь добыть хочу!»

л

## УПРАЖНЕНИЕ 3

### «Прятки»



#### Сжимание карандаша в кулачке

Возьми коротенький карандашик и зажми его в кулачке.  
А потом спрячь его в другой руке.

**«Карандашик я сжимаю  
В прятки с ним вот так играю.»**





## УПРАЖНЕНИЕ 4

### «Пианино»



Нажимание на карандаш поочередно  
кончиками пальцев

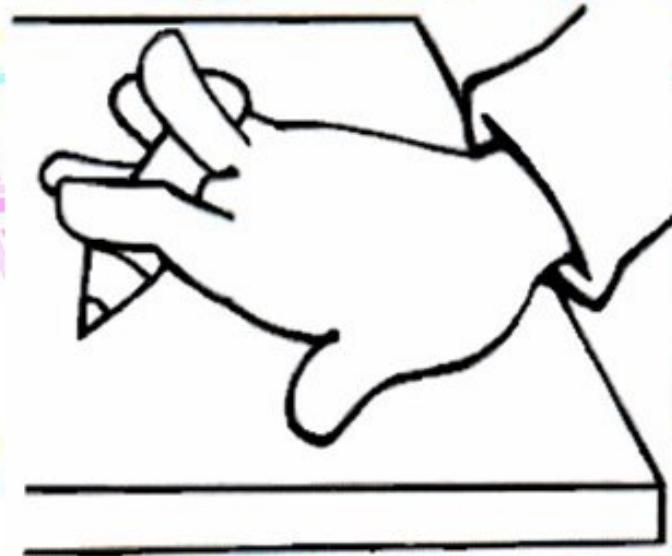
Положи карандаш на стол и нажимай на него  
кончиком каждого пальчика

«Сейчас я сяду к пианино  
Заиграют пальцы дивно.  
Буду ноты изучать,  
По порядку называть:  
До, ре, ми, фа, соль, ля, си, до  
До, си, ля, соль, фа, ми, ре, до»



## УПРАЖНЕНИЕ 5

### «Качели»



Прижимание попеременно указательным  
и безымянным пальцами концов карандаша  
к поверхности стола

Тонкий карандаш положи на средний палец прижатой к  
столу ладони.

Указательным и безымянным пальцами попеременно  
нажимай на концы карандаша.

Мы уселись на качели,  
И качели полетели...  
Раз – и вверх, раз – и вниз!  
Только, карандаш, держись!

Л



## УПРАЖНЕНИЕ 6

### «Догонялки»



Вращение карандаша вокруг своей оси  
пальцами обеих рук

Возьмем карандаш всеми пальчиками.  
Покрути его. Пусть пальчики бегут по  
карандашу, догоняя друг друга.

Карандашик я возьму

Его ловко покручу.

Пальчик, пальчик, не зевай,

От меня не отставай!

Л



## УПРАЖНЕНИЕ 7

### «Горка»



Скатывание карандаша  
с тыльной поверхности кисти рук.

Положи карандаш на тыльную сторону кисти.

Наклони руку вниз.

Придерживай карандаш другой рукой.

Пусть он скатится вниз с твоей руки, как с горки.

Карандаш мы в руки взяли  
И на горку побежали.

Карандаш, скорей садись!  
Мы помчимся с тобой вниз!

Л



## УПРАЖНЕНИЕ 8

### «Юла»



Вращение карандаша на столе  
указательным и большим пальцами.

Вращай карандаш на столе двумя пальцами:  
сначала одной рукой, потом другой.  
Попробуй сделать так двумя пальцами: большим и средним

Карандашик я кручу,  
Поиграть с ним так хочу:  
Буду по столу катать,  
Его из рук не выпускать!

π



## УПРАЖНЕНИЕ 9

### «Вертолёт»



Вращение карандаша между большим, указательным и средним пальцами.

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

**Заведем мы вертолёт  
И отправимся в полет!  
Раз, два, три, скорей садись,  
Карандаш крупись, крупись!**

Л



# УПРАЖНЕНИЕ 10

## «Подъёмный кран»



Поднимание карандаша с поверхности стола одним пальцем.

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

Карандаш я положу,  
Одним пальцем подцеплю.  
Высоко подниму  
Крепко-накрепко прижму.



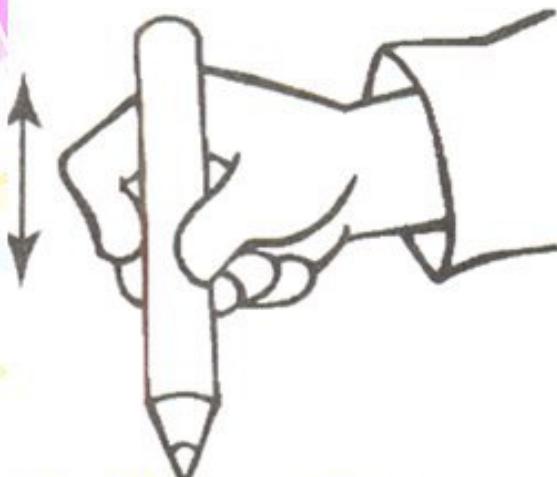


## УПРАЖНЕНИЕ 11

### «Ладошка»



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



Положи ладонь на стол. Широко раздвинь пальцы.  
Обведи несколько раз свою ручку тупым концом карандаша.

Понарошку, понарошку  
Нарисую я ладошку.

Раз, два, три, четыре, пять, -  
Буду пальчики считать.

Л



## УПРАЖНЕНИЕ 12

### «Передай другому»



Передача карандаша каждому пальчику  
поочередно

Сожми карандаш указательным пальцем.  
Поддержи немного и передай карандаш среднему пальчику.  
Затем передай карандаш безымянному пальчику, мизинцу  
и наоборот.

Пальчик, пальчик, не зевай,  
Карандаш передавай.

Л



## УПРАЖНЕНИЕ 13

### «Скользжение»



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

Держи пальцами длинный карандаш, как ты обычно его  
держишь, когда рисуешь.

Крепко сожми пальцы.  
Продвигайся по карандашу вверх и вниз.

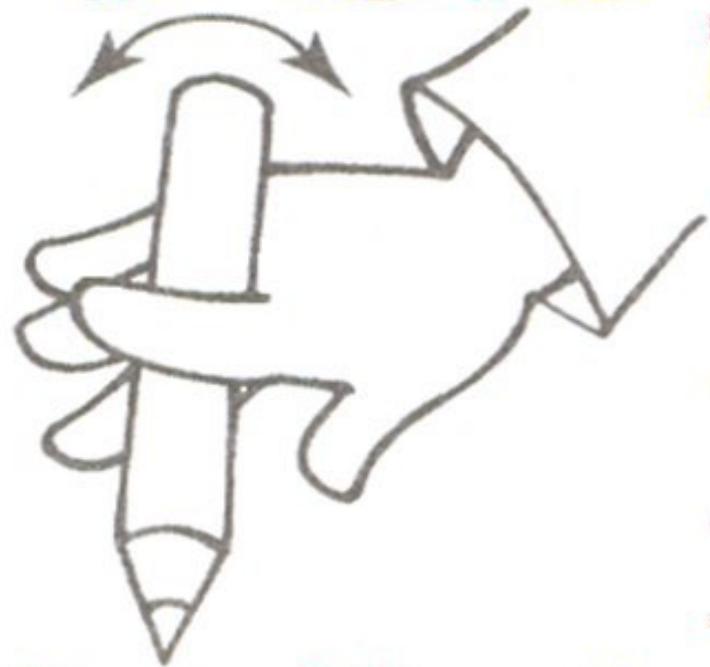
С карандашиком дружу,  
По нему скользжу, скользжу.  
Вверх и вниз,  
И раз, два, три  
Крепко пальцы ты сожми!

Л



## УПРАЖНЕНИЕ 14

### «Качалочка»



Качание карандаша между пальцами.

Покачай карандаш между пальчиками.  
Старайся не выронить из руки.

С карандашиком вдвоем  
На прогулку мы пойдем.  
Будем весело гулять,  
Карандашика качать!

Л



## УПРАЖНЕНИЕ 15

### «Пропеллер»



Вращение карандаша между выпрямленными пальцами

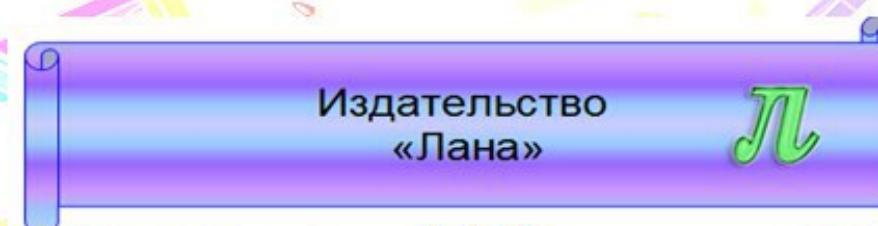
Вложи шестигранный карандаш между выпрямленными  
указательным, средним и безымянным пальцами.  
Закрути карандаш, передавая его с пальца на палец.  
Старайся подхватывать карандаш ближе к середине,  
Тогда он не будет вываливаться из пальцев.

Раз, два, три, -  
Мотор включился  
И пропеллер закрутился.  
Пальчик, пальчик, ты не спи!  
Быстрее карандаш крути!

♪

**Картотека составлена по  
материалам  
Т.В. Пятницы  
«Пальчиковые игры и упражнения.  
Массаж карандашами».**

**Оформление и автор стихотворений:  
Губренко С. Г.**



**2016**