

## Игры на ладошках

Маленькая пухленькая очаровательная ладошка. Каждая мама знает, что в ней спрятан целый мир возможностей для развития ребенка. Именно поэтому первыми играми становятся «Ладушки» и «Сорока», они приобщают малыша не только к коротким стишкам, чувству ритма, но и развивают головной мозг и даже оказывают целебное воздействие на организм. Что же спрятано в этих чудесных ладошках?

Оказывается, все старославянские “игры для самых маленьких” (типа “сороки-вороны”, “трех колодцев”, “ладушек”) — и не игры вовсе, а лечебные процедуры на базе акупунктуры.

### Сорока-ворона

На ладошках и на стопах есть проекции всех внутренних органов. Играя с малышом и рассказывая веселый стишок — мы делаем массаж внутренних органов. Самый настоящий.

Круговые движения взрослым пальцем по детской ладони в игре “Сорока-ворона кашу варила, деток кормила” стимулируют работу желудочно-кишечного тракта у малыша... Описывая работу “сороки-вороны” на раздаче этой самой каши деткам, не стоит халтурить — сжимайте легонько каждый пальчик, этим самым вы «массируете» сердце, легкие, желудок и даже кору головного мозга.



### Ладушки

Тонус мышц и быстрое раскрытие ладошки легче всего нарабатываются при прикосновении к круглой поверхности... К собственной ладошке, к голове или к маминой руке. Для того, должно быть, славянские волхвы и придумали

игру в “ладушки” (как мы помним, все завершается прикосновением ладошек к головке малыша)

-Ладушки, ладушки!— И выпрямляете пальчики малыша на своей ладони.  
— Где были? У бабушки!- соедините его ручки ладошка к ладошке.  
— Что ели? Кашку! — хлопнули в ладоши.  
— Пили простоквашку! — еще раз.  
— Кыш, полетели, на головку сели

или

«Ладушки-ладушки,  
Где были? — У Аннушки.  
Что ели? — Оладушки.  
Где оладушки? — Съели ...  
Нет оладушек!» (Руки ребенка разводятся в стороны).  
Игра продолжается. Взрослый предлагает пойти к Паничке:  
Ладушки-ладушки,  
Где были? — У Панечки.  
Что ели? -Прянички!  
Где прянички?  
Съели...  
Нет пряничков! (Руки ребенка разводятся в стороны).

Ладушки-ладушки  
(похлопать в ладоши)  
Испекли оладушки,  
(имитировать печение пирожков)  
На окно поставили,  
(показать)  
Остывать заставили,  
(подуть)  
А остынут — поедим  
(имитировать еду)  
И воробушкам дадим.  
(имитировать бросание)  
Ши — полетели, на головку сели!  
(махнуть руками и показать на голову)

### **Три колодца**

Это, пожалуй, самая забытая из “лечебных игр”. Тем не менее она — самая важная. Игра строится на “легочном меридиане” — от большого пальца до подмышки. В холодное время года такие игры весьма кстати: и развлечение, и профилактика от гриппа. Весело играть можно не только с маленькими крошками, но и детьми любого возраста.

Итак, текст такой:

— Пошел Ивашка (ставим имя ребенка) за водою, встретил деда с бороною. Тот показал ему колодцы... (начинается с поглаживания большого пальца)  
Дальше следует слегка надавить на запястье, прямо на точку пульса:

— Здесь вода холодная, — нажав на эту точку, мы активизируем иммунную систему(профилактика простуды).

Теперь проведите пальцем по внутренней поверхности руки до локтевого сгиба, надавите на сгиб:

— Здесь вода теплая, — мы регулируем работу легких.

Пошли дальше, вверх по руке до плечевого сустава. Чуть-чуть нажмите на него (мы почти закончили “массаж легких”):

— Здесь вода горячая...

— А тут кипяток! — пощекочите карапуза под мышкой. Он засмеется— а это само по себе хорошее дыхательное упражнение.

Игры с пальчиками и ладошками способствуют развитию мелкой моторики, речи, они формируют чувство ритма. Простые стишки быстро запоминаются малышам. Эти игры отлично подходят, когда маленького человека нужно отвлечь/увлечь, в долгой поездке, в очереди и т.д.



## Замок

Ручки складываете в замок, переплетая пальцы. Читая стишок, ритмично раскачиваете «замок»:

— На двери висит замок.

— Кто его открыть бы мог?

— Постучали,

На этом слове ритмично постукиваете друг об друга основаниями ладоней, не расцепляя пальцы

— Покрутили,

Не расцепляя пальцы, одну руку тянете к себе, другую от себя, попеременно меняя их.

— Потянули

Тянете ручки в разные стороны, выпрямляя пальцы, но не отпуская замок полностью.

— И открыли!

Резко отпуская руки, разводите их широко в стороны.

Стишок нужно читать не очень быстро, но четко и ритмично, чтобы движения малыша совпадали с ритмом. Особенно выделяйте финальное «открыли», малыши очень любят демонстрировать, как широко они открыли замочек.

### **Дом и ворота**

— На поляне дом стоит (изображаем «дом»)

— Ну а к дому путь закрыт (изображаем «ворота»)

— Мы ворота открываем (ладони разворачиваются параллельно друг другу)

— В этот домик приглашаем . (изображаем «дом»)

### **Зайчики.**

Поставить все пальчики одной руки на ладонь другой или на стол.

Вышла зайка на лужок,

Встала в маленький кружок (пересчитываем заек)

Раз зайка, два зайка, три зайка, четыре зайка, ...

Будет лапками стучать (пальчики стучат по ладони вместе или вразнобой)

Постучали, постучали и устали

Сели отдыхать.

### **Строим дом.**

Это домик (ладошки приставлены друг к другу)

Это крыша (ладони сцеплены, пальцы переплетены)

А труба еще повыше (мизинчики или безымянные пальцы поднимать то на одной руке, то на другой, то на обеих одновременно)

### **Цветок.**

Поднимите руки, сжатые кулачки приставьте друг к другу.

Растет цветок, поднимается (выпрямляем пальцы)

Лепестки его раскрываются (ладони соприкасаются основаниями в виде чашечки, а десять пальчиков-лепестков стараемся развести в стороны как можно дальше)

### **Прыг-скок.**

На ладонь левой руки поставьте пальцы правой, и наоборот. Либо поднимайте и опускайте пальцы по очереди.

Наши пальцы на ладошке

Пусть попрыгают немножко:

Прыг-прыг-прыг.

Пальчики малыша могут прыгать как вместе, так и вразнобой.

Наши пальцы на ладошке

Пусть потопают немножко:

Топ-топ-топ.

### **Цап-царап.**

Ребенок кладет свою ладошку поверх вашей, мама размеренно читает стишок, а малыш слушает ее и внимательно следит за движениями. В нужный момент – на слове «цап-царап» малыш отдергивает руку, чтобы его пальчик не попался.

По ладошке, по дорожке

Ходит маленькая кошка,

В маленькие лапки

Спрятала царапки.

Если вдруг захочет –

Коготки поточит.

Цап-царап!

Затем в игру вступает другая рука. Когда ребенок хорошо освоит последовательность и правила движений, можно поменяться с ним ролями.

Играйте с детьми и помните, что ласковые прикосновения маминых рук — залог здоровья и хорошего развития!