# Государственное бюджетное

# общеобразовательное учреждение

# города Москвы "Школа № 1383"

**Подготовила:**

**воспитатель Кондратьева М.Н.**

# Практикум для родителей

**«ИГРОВОЙ САМОМАССАЖ»**

# Массаж рук

Дети, приходящие в группы, редко имеют уверенную координацию движений пальцев рук. Как правило, у них отмечается моторная неловкость, неточность движений, трудности усвоения двигательной программы и переключения, синкинезии (со дружественные движения других частей тела). И это закономерно.

Ещё в середине прошлого века было установлено, что уровень развития речи детей напрямую зависит от сформированности тонких движений пальцев рук.

Если координация движений соответствует возрасту, то и речевое развитие находится в пределах нормы.

Если же развитие движений пальцев отстаёт, то задерживается и речевое развитие, хотя общая моторика при этом может быть выше нормы.

М.М.Кольцова доказала, что движение пальцев рук стимулируют деятельность центральной нервной системы и ускоряют развитие речи ребёнка.

Таким образом, постоянная стимуляция зон коры головного мозга, отвечающих за мелкую моторику, является необходимым элементом, а своего рода структурой в системе коррекции.

Кроме того, эта часть работы легко доступна заинтересованным родителям.

Поэтому массаж, самомассаж рук у детей с речевыми нарушениями необходимо проводить уже с 3 до 7 лет. Так как этот период является сензитивным для развития ручной умелости и графомоторных навыков, а мускульная память в этот период очень цепкая.

Данные электрофизиологических следований показывают, что речевые области формируются

под влиянием импульсов, поступающих от пальцев рук.

Важно отметить что, массаж обеих рук благотворно влияет на развитие речевых зон в обоих полушариях, а это служит страховкой по потери речи в случаях травм черепа, кровоизлияний в мозг и т.д.

Психоневрологи советуют всю интеллектуальную нагрузку давать только на фоне «разогретых рук».

При обучении детей самомассажу используются массажные движения по ладоням, кистям, и предплечьям обеих рук: поглаживание, растирание, лёгкое надавливание кончиками пальцев при массировании, лёгкое пощипывание, похлопывание, сгибание и разгибание пальчиков (как всех вместе, так и по очереди).

Для детей старшего дошкольного возраста самомассаж рекомендуется выполнять 2-3раза в день. Причём учебную деятельность начинать полезно именно с массажа. Дети старшего дошкольного возраста самомассаж выполняют по 5-10 минут. На начальном этапе, выполняя движения, нужно проговаривать действия.

Затем взрослый делает массаж рук вместе с детьми, показывая на себе.

Потом дети выполняют упражнения по словесной инструкции взрослого.

# Упражнения по самомассажу рук

# «Самомассаж»

Ручки растираем (потирание ладоней)

И разогреваем (хлопки)

И лицо теплом своим (проводим по лицу сверху мы умываем. вниз)

Грабельки сгребают (граблеобразные движения)

Все плохие мысли (середины лба к вискам)

Ушки растираем вверх и вниз (растирание раковин)

Мы быстро

Их вперёд сгибаем (нагибание ушных раковин)

Тянем вниз за мочки (оттягивание вниз)

А потом уходим пальцами (пальцы перебегают на щёчки)

на щёчки.

# http://www.russian-russisch.info/txt/img/59s.jpgСамомассаж подушечек пальцев

Кисть одной руки лежит на столе ладонью вниз, пальцы разведены. Другая рука указательным пальцем по очереди прижимает каждый ноготь, «катая», его по подушечке вправо-влево. На каждую строчку осуществляется разминание одного пальца. После пятой строчки смена рук.

Шёл медведь к своей

Берлоге (мизинец)

Да споткнулся на пороге (безымянный)

«Видно очень мало сил (средний)

Я на зиму накопил (указательный)

Так подумал и пошел (большой)

Он на поиск диких пчёл. (большой)

Все медведи –сладкоежки, (указательный)

Любят есть медок без спешки, (средний)

А наевшись, без тревоги (безымянный)

До весны сопят в берлоге. (мизинец)

# Самомассаж «Щелчки»

Ладонь прижата к столу, пальцы разведены. Другая рука поднимает пальцы по одному (лежащая рука с силой прижимается, сопротивляясь подъёму).

Затем палец опускают, и он со стуком резко падает на стол.

На каждую строку поднимают один палец. После 5 строчки –смена рук.

Поднял ушки бурундук. (мизинец)

Он в лесу услышал звук: (безымянный)

Это что за громкий стук, (средний)

Тук да тук, тук да тук? (указательный)

-А пойдём, - сказал барсук (большой)

Сам увидишь этот трюк: (большой)

Это дятел сел на сук, (указательный)

И без крыльев, и без рук (средний)

Ищет он, где спрятан жук, (безымянный)

Вот и слышен перестук! (мизинец)

# Самомассаж фаланг пальцев

На каждый ударный слог осуществляется разминание фаланги одного пальца

(на каждую строчку- разминание одного пальца).

Направление движений- от ногтевой фаланги к основанию пальца)

После 4- строчки смена рук

Вырос у нас чесночок, (указательный)

Перец, томат, кабачок, (средний)

Тыква, капуста, картошка (безымянный)

Лук и немножко горошка (мизинец)

Овощи мы собирали, (мизинец)

Ими друзей угощали, (безымянный)

Квасили, ели, солили, (средний)

С дачи домой увозили. (указательный)

Прощай же на год, (большой палец левой руки)

Наш друг-огород! (большой палец правой руки)

# Уважаемые родители!

# Желаем Вам успехов в занятиях, радости в общении!

