**МКДОУ Шошинский детский сад**

**Консультация для родителей на тему: Практические приемы массажа и самомассажа, как способ развития мелкой моторики рук.**

**Подготовила: воспитатель Ершова О.А.**

Научно доказано, что у детей с проблемами в речевом развитии очень часто наблюдается недостаточность двигательной активности, в том числе и плохая координация мелкой моторики. Неоспорим тот факт, что активные движения пальцев рук, как бы подготавливают почву для  последующего формирования речи. Чем выше двигательная активность ребенка, тем интенсивнее развивается его речь. С другой стороны, формирование движений тоже происходит при участии речи.

Т.о. рекомендуется сочетать массаж артикуляционных органов с массажем рук. Это благотворно влияет как на развитие мелкой моторики пальцев рук, так и на развитие речи.

Вест материал, в котором предполагаются движения (особенно рук), лучше усваивается в стихотворной форме, т.к. стихи дают возможность войти в ритм движения. Проговаривание, «оричевление» деятельности дает огромный эффект. Ритм речи, особенно стихотворной, способствует развитию координации и произвольной моторики. Кроме того, с помощью стихотворений вырабатывается правильный ритм дыхания, развивается речеслуховая память.

Целесообразно использовать следующие приемы массажа: поглаживание, растирание, вибрацию.

* Поза массируемого – сидя. Массирующая рука свободно лежит на плоской поверхности стола.
* Массажист располагается напротив ребенка или несколько сбоку.
* Выполняется массаж одной рукой. Другой рукой фиксируется конечность массируемого.
* Массажные движения производятся в направлении от кончиков пальцев к предплечью.
* Продолжительность массажа 3-5 минут.
* Поводить массаж можно ежедневно или через день, 10-12 сеансов за курс. При необходимости курс можно повторить через 10-30 дней.
* Во время массажа можно слушать спокойную музыку.
* Для большей эффективности массажа, его можно сочетать с активными и пассивными движениями кистей рук.

В дошкольном возрасте, для детей с речевыми недостатками, используются разнообразные комплексы массажа и самомассажа. В своей работе с детьми я использую следующий комплекс:

1.Самомассаж ладоней пластмассовым ковриком «травка». На каждый ударный слог осуществляется поглаживающие движения ладонями. Поверхности «иголочек» касаются не только пальцы, но и ладони. Направление движений – к себе.

Гладила мама –ежиха ежат: «Что за пригожие детки лежат!»

2.Самомассаж подушечек пальцев. Большой палец становится на ноготь массируемого пальца, а остальные пальцы прижимают его подушечку снизу, разминая ее. На каждую строчку осуществляется разминание одного пальца. После пятой строчки происходит смена рук.

Дети любят всех зверей: (большой палец)

Птиц, и ящериц, и змей, (указательный палец)

Пеликанов, журавлей, (средний палец)

Бегемотов, соболей, (безымянный палец)

Голубей и глухарей, (мизинец)

И клестов, и снегирей, (большой палец)

Любят горного козла, (указательный палец)

Обезьянку и осла, (средний палец)

Дикобраза и ежа, (безымянный палец)

Черепаху и ужа. ( мизинец)

3. Самомассаж фаланг пальцев. На каждый ударный слог осуществляется разминание фаланги одного пальца (на каждую строчку – разминание одного пальца). Направление движения – от ногтевой фаланги к основанию пальца. После 4 строчки – смена рук. Последние две строчки – разминание больших пальцев каждой руки.

Вырос у нас чесночок,

Перец, томат, кабачок,

Тыква, капуста, картошка,

Лук и немножко горошка.

Овощи мы собирали,

Ими друзей угощали,

Квасили, ели, солили,

С дачи домой увозили.

Прощай же на год,

Наш друг – огород!

4.Массаж (самомассаж) подушечек пальцев. Кисть одной руки лежит на столе ладонью вниз, пальцы разведены. Другая рука указательным пальцем по очереди прижимает каждый ноготь (катая его на подушечке вправо-влево). На каждую строку осуществляется разминание одного пальца. После 5 строчки – смена рук.

Шел медведь к своей берлоге, да споткнулся на пороге.

«Видно очень мало сил я на зиму накопил»,-

Так подумал и пошел он на поиск диких пчел.

Все медведи – сладкоежки, любят,  есть медок без спешки,

А наевшись, без тревоги до весны сопят в берлоге.

5.Массаж (самомассаж). «Щелчки». Ладонь прижата к столу, пальцы разведены. Другая рука поднимает пальцы по одному (лежащая рука с силой прижимается, сопротивляясь подъему). Затем палец отпускают, и он со стуком  резко падает на стол. На каждую строку поднимают один палец. После 5 строчки – смена рук.

Поднял ушки бурундук. Он в лесу услышал звук:

- Это что за громкий стук, тук, да тук, тук да тук?

- А пойдем, - сказал барсук, сам увидишь этот трюк:

Это дятел сел на сук, и без крыльев и без рук

Ищет он, где спрятан жук, вот и слышен перестук!

6.Упражнение «Китайские шары». Ребенку дается по паре  каучуковых мячиков. Он кладет их в ладошку и старается обвести один мяч вокруг другого. После 2 строчки – смена рук.

Вы видали циркача? Мяч идет вокруг мяча!

Кружит с видом знатока, будто шмель вокруг цветка.

7.Соединение одноименных пальцев. На каждую строку стихотворения дети соединяют подушечки одноименных пальцев и не разъединяют их до слова «арбуз».

На базар ходили мы, много груш там и хурмы.

Есть лимоны, апельсины.  Дыни, сливы, мандарины.

Но купили мы арбуз – это самый лучший груз.

8.Самомассаж с прищепками. Бельевой прищепкой на ударные слоги стиха поочередно «кусаем» ногтевые фаланги: от указательного к мизинцу и обратно. После первого двустишья – смена рук. Необходимо проверить, чтобы прищепки были не слишком тугие.

Кусается сильно котенок – глупыш,

           Он думает: это не палец, а мышь.

- Но я же играю с тобою малыш!

- А будешь кусаться – скажу тебе «кыш»!

9. Упражнение «клювы». Ребенок собирает разложенные на столе палочки одноименными пальцами – от указательных к мизинцу – и удерживает до тех пор, пока не соберет все 4 «клюва». На каждую строчку осуществляется по одному взятию палочки.

Клювов длиннее

         Не видывал я ,

Чем клювы у цапли

И журавля.

10.Упражнение «Пальцеходы». Рисуем соты таких размеров, чтобы в них помещались подушечки детских пальцев. Указательные и средние пальцы ребенка «ходят» - «летают» по сотам на ударные слоги.

Пальцы, как, пчелы, летают по сотам

И в каждую входят с проверкою: что там?

Хватит ли меда всем до весны,

Чтобы не снились голодные сны?

Элементы самомассажа можно вводить детям с 3-х лет. Дети дошкольного возраста достаточно четко, правильно выполняют предлагаемые упражнения. Кроме упражнении самомассажа с дошкольниками, возможно, проводить кинезиологическую коррекцию.

Кинезиология – наука о развитии умственных способностей посредством определенных двигательных упражнении. Эти упражнения позволяют создать новые нейронные сети и улучшить межполушарное взаимодействие, мелкую моторику, которые являются основой развития интеллекта. Детям можно предложить следующие упражнения:

1.«Кулак – ладонь». Обе руки лежат на столе или на коленях ладонями вниз, одна сжала в кулак. Одновременно кулак разжать, а ладонь сжать в кулак. И так повторять смену позиции. Движения по мере усвоения можно ускорять, но при этом следить за тем, чтобы сжатия – разжатия производились попеременно.

Вот -  ладошка, вот – кулак! Все быстрее делай так.

2.«Оладушки». Правая рука лежит на колене ладонью вниз, левая – на другом колене ладонью вверх. Одновременная смена позиции: теперь правая – ладонь вверх, а левая – ладонь вниз. По мере усвоения упражнения темп движении можно ускорить.

Мы играли в ладушки – жарили оладушки.

Так пожарим, повернем и опять играть начнем.

3.  «Пальчики здороваются». Поочередное соединение всех пальцев с большим (перебор пальцев). На каждый ударный пальцы одной руки соприкасаются с  большим в следующем порядке: 1-2, 1-3, 1-4. 1-5,1-4, 1-3, 1-2. Затем смена рук.

Ищет птичка и в  траве, и на ветках, и в листве, (смена рук)

И среди больших лугов мух, червей, слепней, жуков.

4.«Лягушка». (кулак – ребро – ладонь).

Три положения руки а столе или на колене последовательно сменяют друг – друга: кулак(ладонь вниз), ладонь ребром, ладонь вниз.

Лягушка(кулак) хочет(ребро) в пруд(ладонь),

Лягушке(кулак) скучно(ребро) тут(ладонь).

5. «Лезгинка». Левая ладонь повернута к себе, пальцы сжаты в кулак, а большой – отведен влево. Кисть правой руки с вытянутыми пальцами(ладонь вниз) прикасаются к боковой поверхности левой ладони. Потом – одновременная смена положения рук.

Вертишейки, вертихвостки не хотят носить обноски –

Им бы праздничные блестки,  да высокие прически!

Как известно, массаж – это мощный биологический стимулятор, воздействующий на функции кожи, уровень снабжения организма кислородом и питательными веществами, на сократительную способность и работоспособность мышц массируемой руки, а также эластичность суставов и мышц. Помимо этого, игровой массаж кистей рук – важная состовляющая сенсорного воспитания. Игровой самомассаж – это уникальная тактильная гимнастика, благодаря которой в мозг поступает мощный поток импульсов от рецепторов, расположенных на коже, а также от проприорецепторов мышц и суставов.

Одновременно с этим в кору головного мозга, в том числе и речеслуховые, поступает информация, которая не только оказывает тонизирующее воздействие на кору головного мозга, но и  способствует увеличению резервных возможностей функционирования головного мозга. Развиваются межполушарные интеграторы, работа полушарий.

Игровой самомассаж является эффективным средством совершенствования таких психических функций, как внимание, память(словесно – моторная координация, тактильная, рефлекторная), зрительно – моторная координация, а также развитие речевой сферы.

Веселые стихи, яркие образы, обыгрывающие массажные движения, их простота, доступность, возможность использования в различной обстановке и в любое время способствует  изменению позиции ребенка из объекта в субъект педагогического воздействия, а это гарантия успеха коррекционной и развивающей работы.

Как уже говорилось, игровой самомассаж рекомендуется использовать в виде отдельного 5-минутного занятия ежедневно или в виде динамической паузы на занятии в детском саду.

1 .Поглаживание.

* Прямолинейное поглаживание тыльной и ладонной поверхности кисти руки подушечками выпрямленных 2-5ти пальцев – это «лучи солнца».

Солнышко лучами гладит нас, ласкает.

Солнце, как и мама лишь одно бывает.

Предварительно необходимо попросить ребенка изобразить солнышко, расправив пальцы массирующей руки. Направление движения – от кончиков пальцев к лучезапястному суставу.

* Круговое поглаживание ладони подушечками 2 или 3 пальцев.

Сорока – сорока, где была? Далеко.

Дрова рубила, печку топила, воду носила.

Кашку варила, деток кормила.

* Спиралевидное поглаживание тыльной и ладонной поверхности кисти руки подушечками 2 -5 пальцев ( от кончиков пальцев до лучезапястного сустава).

Свистели метели, летели снега

        Стелила постели большая пурга.

И было метелям совсем не до сна.

Мы утром  взглянули на сад – сугробы в саду как подушки летят.

* Зигзагообразное поглаживание (обратить внимание ребенка на то, что рука напоминает дерево: предплечье – это ствол кисть с растопыренными пальцами ветки).

Дунул ветер на березку, разлохматил ей прическу.

Ветер очень торопился, улетел, не извинился.

1. Растирание.

* Прямолинейное растирание выпрямленными ладонями друг друга.

        Чьи руки зимою всех рук горячей?

Они не у тех, кто сидел у печей,

А только у тех, а только у тех,

Кто крепко сжимал обжигающий снег.

И крепости строил на снежной горе,

И снежную бабу лепил во дворе.

На первые 2 строчки стихотворения, дети потирают руки, с 3-й строки сжимают и разжимают кулачки.

* Гребнеобразное круговое растирание ладонной впадины (средними и концевыми фалангами).

Мурка лапкой носик мыла, Сидя утром у окошка.

Мурка моется без мыла, Потому, что Мурка – кошка.

* Граблеобразное круговое растирание ладони одной руки подушечками  пальцев противоположной руки ( пальцы слегка расставлены в стороны, как лапки паука).

Диво дивное – паук. 8 ног и 8 рук.

Если надо наутек, выручают 8 ног.

Сеть сплести за кругом круг, выручают 8 рук.

* Пиление ладони пальцами противоположной руки.

Принялась она за дело. Завизжала и запела.

Ела, ела, дуб, дуб, поломала зуб, зуб.

Обратить внимание ребенку на то, что суставы сложенных пальцев напоминают зубья пилы.

* Пиление (продольное и поперечное) ладони ребром ладони противоположной руки.

Пилит, пилит пила, и жужжит как пчела.

И визжит и поет, соням спать не дает.

* Циркулярное растирание кистей рук (намыливание рук мылом).

Не секрет для нас с тобой, каждый знает это –

Руки мой перед едой и после туалета.

1. Разминание.

* Круговое разминание ладони подушечкой большого пальца противоположной руки.

Толстушка – ползушка, дом завитушка. Ползи по дорожке,

Ползи по ладошке. Ползи, не спеши рога покажи.

* Щипцеобразное разминание (продольное и поперечное) мышечного валика локтевого края ладони.

Гуси – гуси! Га – га – га! Есть хотите? Да – да – да,

Так летите же домой. Серый волк под горой

Не пускает нас домой!

1. Вибрация.

* Пунктирование 2 -5 пальцами (игра на пианино).

Кто там прыгает по крыше? Кап – кап – кап.

Чьи шаги всю ночь я слышу? Кап – кап – кап.

Я усну теперь едва ли. Кап – кап – кап.

Может, кошек подковали? Кап – кап – кап.

* Поколачивание ладонной впадины кончиком указательного пальца противоположной руки.

Кто на розовой заре, на росистом серебре

Барабанит, барабанит по сосновой по коре?

Дятел петь захотел, дятел носом песню спел.

* Поколачивание ладони кончиками сложенных в щепоть пальцев.

Уложили дятла спать в деревянную кровать.

Он в кровати всем назло продолбил себе дупло.

1. Поглаживание.

* Легкое плоскостное поглаживание тыльной поверхности кисти.

Во дворе у Толика маленькие кролики.

По утрам мы с Толиком кормим наших кроликов,

И едят морковку кролики из рук.

       Массируемая рука «изображает» кролика, а массирующая гладит ласковыми, аккуратными движениями.

Таким образом, используя самые разнообразные элементы массажа и самомассажа, мы продолжаем целенаправленно развивать мелкую моторику рук, тем самым стимулируем процесс развития речи детей дошкольного возраста.