

Пальчиковый самомассаж

Пальчиковый самомассаж это важное средство способствующее созданию нейронных сетей, что в свою очередь стимулирует процесс обучения. Выполнение различных упражнений пальчикового самомассажа возбуждает локальные участки мозга, а их игровая форма распределяет нагрузку на мозг, предохраняя от переутомления. Дети в игре, заучивая простые веселые тексты, которые они демонстрируют и обыгрывают в движениях пальцев, становятся активными участниками обучения.

При выполнении самомассажа рук можно использовать различные предметы.

ГРЕЦКИЕ ОРЕХИ



Грецкий орех положить между ладонями, прокатывать его от основания ладони к кончикам пальцев и обратно.

Грецкий орех положить между ладонями, делать круговые движения, постепенно увеличивая нажим и темп.

Упражнения желательно сопровождать проговариванием стихов:

Прокачу я свой орех по ладоням снизу вверх,

А потом обратно, чтоб стало мне приятно.

Я катаю мой орех, чтобы стал круглее всех.

Вокруг Земли Луна летает,

а вот зачем – сама не знает.

ГРЕЦКИЕ ОРЕХИ

Катать два ореха между ладонями движениями вверх-вниз, по кругу.

Удерживать два (три) ореха между любыми растопыренными пальцами одной руки, обеих рук.

Два ореха держать в одной руке и вращать одним вокруг другого.

Научился два ореха

между пальцами держать.

Группа «Я — воспитатель»: <https://vk.com/yavosp>

Дополнительные материалы для воспитателей по подписке: <https://vk.com/donut/yavosp>

Это в школе мне поможет
буквы ровные писать.

Три ореха я возьму,
между пальцами зажму.
Раз, два, три, четыре, пять,
орехи сложно удержать!

КАРАНДАШ

Растирание ладоней шестигранным карандашом, несколькими карандашами движениями вверх – вниз. Ладони расположены вертикально (горизонтально).

Удерживать карандаш каждым согнутым пальцем, двумя любыми согнутыми пальцами под счет до 10.

Карандаш в руках катаю,
между пальчиков верчу.

Неприменно каждый пальчик
быть послушным научу.

КАРАНДАШ

Удерживать карандаш пальцами, расположенными так: указательный и безымянный сверху, средний и мизинец – снизу.

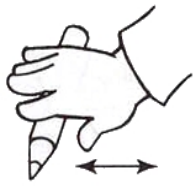
Стихотворение:

Карандаш в руке катаю, я ладошки растираю.

Я ладошки разотру, рисовать потом пойду.

КАРАНДАШ

Прокатывание карандаша по поверхности стола.



Карандаш я покачу

Вправо, влево - как хочу.

«Прятки» с карандашом

Сжимание карандаша в кулачке.



Карандашик посжимаю

И ладошку поменяю.

«Пианино» с карандашом

Нажимание на карандаш поочередно кончиками пальцев.

«Волчок» карандашом

Вращение карандаша на столе большим и указательным пальцами.

По столу круги катаю,

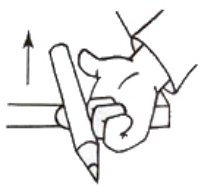
Карандаш не выпускаю.

«Горка» для карандаша



Скатывание карандаша с тыльной поверхности кисти руки.

«Подъемный кран» карандашом



Поднимание карандаша с поверхности стола одним пальцем.

Карандашик поднимаю,

Крепко пальцем прижимаю.

«Вертолет» карандашом



Вращение карандашом между большим, указательным и средним пальцами.

Отправляется в полет

Наш красавец - вертолет.

«Качалочка» карандашом



Прокатывание карандаша в межпальцевом пространстве.

Карандаш не отдыхает,

Между пальцами гуляет.

«Ладонка»

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

Нарисую я ладошку,

Отдохну потом немножко.

«Эстафета» карандашом



Передача карандаша каждому пальчику поочередно.

«Скольжение» по карандашу

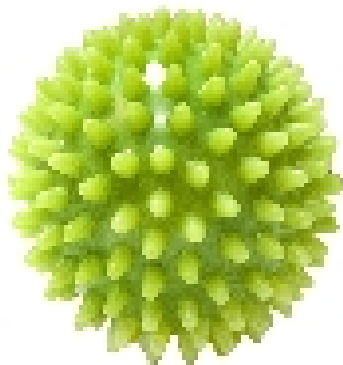
Продвижение вверх и вниз по длине карандаша, захватив его пальцами, как при рисовании, и с упором острым концом в стол.

По карандашу скольжу,

Съехать вниз скорей спешу.

МАССАЖНЫЕ ЩЁТКИ ИЛИ КОЛЮЧИЙ МЯЧИК

Ребёнок катает мяч или круглую щётку для волос между ладонями движениями вверх-вниз сначала медленно, затем увеличивает темп и приговаривает:



У сосны, у пихты, ёлки

очень колкие иголки.

Но ещё сильнее, чем ельник,

вас уколет можжевельник!

МАССАЖНЫЕ ЩЁТКИ ИЛИ КОЛЮЧИЙ МЯЧИК

Массаж ладоней круговыми движениями мяча -на ударные слоги стихотворения:

Группа «Я — воспитатель»: <https://vk.com/yavosp>

Дополнительные материалы для воспитателей по подписке: <https://vk.com/donut/yavosp>

Гладила мама – ежиха ежат:

«Что за пригожие детки лежат!

МАССАЖНЫЕ ЩЁТКИ ИЛИ КОЛЮЧИЙ МЯЧИК

Прокатывание мяча между растопыренными пальцами от большого пальца к мизинцу и обратно сначала одной, потом другой руки.



Я мячом круги катаю

(между ладоней по кругу),

Взад-вперед его гоняю

(движения вверх-вниз),

Им поглажу я ладошку,

А потом сожму немножко.

Каждым пальцем мяч прижму

И другой рукой начну.

А теперь последний трюк -

Мяч летает между рук

(перебрасывание мяча из руки в руку).

МАССАЖ ГОРОШИНАМИ

Рассыпать на столе 10 горошин, прижимать каждую горошину по очереди к столу пальцами по очереди сначала одной. Потом другой руки. Затем прокатываем горошинку пальцем по кругу, прижимая ее к столу:

Дома я одна скучала,

Группа «Я — воспитатель»: <https://vk.com/yavosp>

Дополнительные материалы для воспитателей по подписке: <https://vk.com/donut/yavosp>

горсть горошинок достала.

Прежде чем игру начать,

надо пальчику сказать:

«Пальчик, пальчик, мой хороший,

ты прижми к столу горошек.

Покрути и покатай

и другому передай.

БЕЛЬЕВЫЕ ПРИЩЕПКИ

Взять не тугие пластмассовые прищепки, поочередно «кусаем» подушечки пальцев на ударные слоги стихотворения от большого пальца к мизинцу (котенок кусается):



Кусается сильно котёнок – глупыш,

он думает: это не палец, а мышь

(смена рук)

Но я же играю с тобою, малыш,

а будешь кусаться – скажу тебе: «Кыш!»

Большаку дрова рубить,

а тебе воды носить,

А тебе печь топить,

Группа «Я — воспитатель»: <https://vk.com/yavosp>

Дополнительные материалы для воспитателей по подписке: <https://vk.com/donut/yavosp>

а тебе тесто месить,
А малышке песни петь,
песни петь да плясать,
родных братьев потешать.

ВОЗДУШНЫЕ ШАРЫ, НАПОЛНЕННЫЕ СОЛЬЮ, КРУПОЙ, МЕЛКИМИ КАМУШКАМИ

Массировать каждый пальчик снизу вверх, сверху вниз круговыми движениями;

Массаж ладоней круговыми движениями, движениями вверх-вниз.



Эти шарики берем

Ими ручки разомнем.
Каждый шарик не простой -
Этот с солью, с рисом тот.
Меж ладошками кладем
Им ладошки разотрем.
Вверх и вниз его катаем
Свои ручки развиваем!
Можно шар катать по кругу,
Перекидывать друг другу.
Раз, два, три, четыре, пять -
Нам пора и отдыхать!

ЧЁТКИ (БУСЫ)

Группа «Я — воспитатель»: <https://vk.com/yavosp>

Дополнительные материалы для воспитателей по подписке: <https://vk.com/donut/yavosp>

Считать количество бусин в прямом и обратном порядке.

Перебирать бусы и называть дни недели, месяцы, имена и т. д.

Щелчки каждым пальцем по подвешенным бусам.



Катать бусины между ладоней:

Покатаю я в руках бусинки – горошки.

Станьте ловкими скорей пальчики, ладошки.

Положительный эффект самомассажа

«Массаж артикуляционного аппарата и артикуляционные упражнения не только улучшают двигательную функцию отстающих систем мозга, но и вовлекают в работу близлежащие мозговые системы.» М. Е. Хватцев

В результате регулярного выполнения самомассажа у детей нормализуется мышечный тонус артикуляционного аппарата (в наиболее сложных случаях — уменьшается степень проявления дефектов артикуляционной мускулатуры); начинают работать те группы мышц, которые были недостаточно включены в процесс произношения; органы артикуляции готовы к формированию произвольных, координированных движений и к постановке дефектных звуков речи; уменьшается гиперсаливация.

Плюсы самомассажа также заключаются в том, что детям нравится его делать и поэтому родители без проблем могут повторять процедуру самомассажа несколько раз в день, выполняя различные упражнения. На логопедических занятиях эти упражнения выполняются одновременно с несколькими детьми, что создает некий соревновательный элемент и способствует возникновению чувства общности

Комплексы самомассажа

Перед выполнением самомассажа нужно принять удобную расслабленную позу (лежа или сидя).

Я хороший! Я хороший!

Очень я себя люблю!

На дворе денек погожий,

Значит, я гулять пойду.

Положить ладони обеих рук на области головы ближе ко лбу, соединив пальцы в центре, и затем провести ладонями по волосам, опускаясь вниз через уши и боковые поверхности шеи к плечам. Движения рук должны быть одновременными, медленными, поглаживающими.

Шапочку скорей надень —

На дворе прохладный день.

Шапочку надели,

В зеркало глядели.

Исходное положение рук то же. Движения обеих ладоней вниз к ушам, а затем по переднебоковой части шеи к яремной ямке.

По дорожкам, по дорожкам

Побежали наши ножки

Движения пальцев от середины лба к вискам.

Дождь по крыше застучал,

По дорожкам побежал.

Кап-кап! Кап-кап!

Вот так, вот так.

Легкое постукивание или похлопывание кончиками пальцев по лбу.

Снова солнышко проснулось,

К нам лучами потянулось.

Раз, два, три, четыре, пять,

Можем снова мы гулять.

Проводить по бровям «лучики» от переносицы к вискам каждым пальцем поочередно: указательным, средним, безымянным и мизинцем.

Мы очки скорей надели

Группа «Я — воспитатель»: <https://vk.com/yavosp>

Дополнительные материалы для воспитателей по подписке: <https://vk.com/donut/yavosp>

И на солнце поглядели,
Солнышко лучистое,
Небо снова чистое.

Указательным пальцем проводить легко от виска по краю скуловой части к переносице, затем по брови к вискам.

Мы усы нарисовали,
Словно мушкетеры стали.

Движение указательными и средними пальцами от середины верхней губы к углам рта.

Прикрепили бороду,
Пошли гулять по городу.

Тыльной поверхностью пальцев поглаживать от середины подбородка к ушам.

Сели мы на паровоз,
Раздается стук колес:

Чух-чух! Чух-чух!

Мы помчались во весь дух.

Сжать кулаки и приставить их тыльной стороной к щекам.

Производить круговые движения, смещая мышцы щек сначала по часовой стрелке, а затем против.

Едем в поезде и слышим:

Снова дождь стучит по крыше...

Набрать воздух под щеки и легко постукивать по ним кончиками пальцев.

Дождик намочил прическу –
Нужно взять скорей расческу.

Поглаживание губ зубами – сначала верхней, потом нижней.

Так трудились, так старались,
Даже мы проголодались.

Пожевывание попеременно то верхней, то нижней губы.

Нужно блинчики испечь,
А потом в кроватку лечь.

Похлопать ладошками по щекам.

Группа «Я — воспитатель»: <https://vk.com/yavosp>

Дополнительные материалы для воспитателей по подписке: <https://vk.com/donut/yavosp>

На пуховую перинку

Мы положим наши спинки.

Просунуть язык как возможно больше сквозь узкую щель между губами, затем расслабить его так, чтобы боковые края языка касались углов рта.

Постепенно убирать язык в полость рта.

Мы подушки повзбивали,

Одеяло расправляли.

Просовывая язык сквозь губы вперед, пошлепывать его губами, при этом слышится звук «ня-ня-ня»; точно так же убрать язык в полость рта.

Просунуть язык как возможно больше сквозь узкую щель между зубами, затем расслабить его так, чтобы боковые края языка касались углов рта.

Постепенно убирать язык в полость рта.

Положили ушки

На мягкие подушки.

Взяться пальцами за ушные мочки и потянуть их вниз 3-5 раз.

Глазки закрывали –

Крепко засыпали.

Накрыть ушные раковины ладонями, закрыть глаза. Поддержать в таком положении 2-3 секунд.

[Источник](#)