

муниципальное дошкольное образовательное учреждение  
детский сад комбинированного вида № 4 «Сказка»  
(ДОУ № 4 Сказка)

Консультация для родителей

# "Практические приемы массажа и самомассаж как способ развития мелкой моторики рук"

воспитатель Абрамова Ирина Владимировна  
Заозерск 2016

## **"Практические приемы массажа и самомассажа, как способ развития мелкой моторики рук"**

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.

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.

### **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 –ежика 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)  
Черепуху 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 двустушия – 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.

### **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).

### **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).

### **Разминание.**

Круговое разминание ладони подушечкой большого пальца противоположной руки.

Толстуха – 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!

### **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.

### **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.

## Литература

интернет - ресурсы

<http://nsportal.ru/detskiy-sad/logopediya/2012/12/11/prakticheskie-priemy-massazha-i-samomassazha-kak-sposob-razvitiya>

<http://ped-kopilka.ru/blogs/alena-konstantinovna-meshalkina/konsultacija-dlja-roditelei-prakticheskie-priemy-masazha-i-samomasazha-kak-sposob-razvitija-melkoi-motoriki-ruk.html>