**Консультация для родителей**

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

**Цели:** Улучшить знания родителей в области мелкой моторики и здоровья сбережения детей  
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.   
  
**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.   
  
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).  
  
**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.  
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!  
  
**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.