

Массаж пульками (горох, греча) – катание пульки между большим и другими пальцами, на каждую строчку один пальчик, а смена рук после четверостишья.

Круглую рожицу, а не косую, 1-й – 2-й

Каждому пальчику я нарисую 1-й – 3-й Пальчики, как озорные мальчишки 1-й – 4-й Целых четыре веселых братишки 1-й – 5-й

Смена рук. Пятый братишка на голову ниже, 1-й – 2-й

Только умишком и он не обижен 1-й – 3-й

Даже такое порою бывает: 1-й – 4-й

Маленький всем четверым помогает 1-й – 5-й

Массаж сухим бассейном (с горохом или фасолью) – в пластмассовые ведра насыпаем фасоль или горох и соответственно материалу подбираем стихотворение. На дне бассейна можно спрятать игрушку из киндера.

Горох. В ведро насыпали горох, И пальцы запустили, Устроив там переполох, Чтоб пальцы не грустили.

Фасоль. В ведре не соль, совсем не соль, А разноцветная фасоль. На дне игрушки для детей, Мы их достанем без затей.

Массаж Су – Джок шарами (дети повторяют слова и выполняют действия с шариком в соответствии с текстом):

Катится колючий ёжик, нет ни головы не ножек.

По ладошке он бежит, и пытит, пытит, пытит.

Мне по пальчикам бежит, и пытит, пытит, пытит.

Бегаёт туда-сюда, мне щекотно да, да, да.

Уходи колючий ёж в темный лес, где ты живёшь.

Массаж пальцев эластичным кольцом (Дети поочередно надевают массажные кольца на каждый палец, проговаривая стихотворение пальчиковой гимнастики)

Раз – два – три – четыре – пять, (разгибать пальцы по одному)

Вышли пальцы погулять,

Этот пальчик самый сильный, самый толстый и большой.

Этот пальчик для того, чтоб показывать его.

Этот пальчик самый длинный и стоит он в середине.

Этот пальчик безымянный, он избалованный самый.

А мизинчик, хоть и мал, очень ловок и удал.

Таким образом, овладеть основными навыками самомассажа - для дошкольников один из способов приобщиться к здоровому образу жизни.

Самомассаж для детей – точечный, с использованием различных материалов - прекрасный способ расслабить мышцы и избавиться от нервно-эмоционального напряжения в забавной игровой форме.

Массаж и самомассаж ладоней и пальцев рук

Консультация для родителей
дошкольников

Материал подготовила Касьяненко С.В.,
учитель-логопед

Массаж ладоней и пальцев можно выполнять различными предметами.



Массажные (сенсорные) мячики сделаны из резины, латекса, пластмассы, предназначены для микро массажа и рефлексотерапии кистей рук и стоп ног. Шипы на поверхности мячей при перекатывании воздействуют на нервные окончания, улучшают приток крови и стимулируют кровообращение, служат для релаксации мышечных тканей. Маленькие мячики и шарики умещаются в детской ладошке, - незаменимый предмет для самомассажа.

Упражнение с мячом-ёжиком. Движения соответствуют тексту.

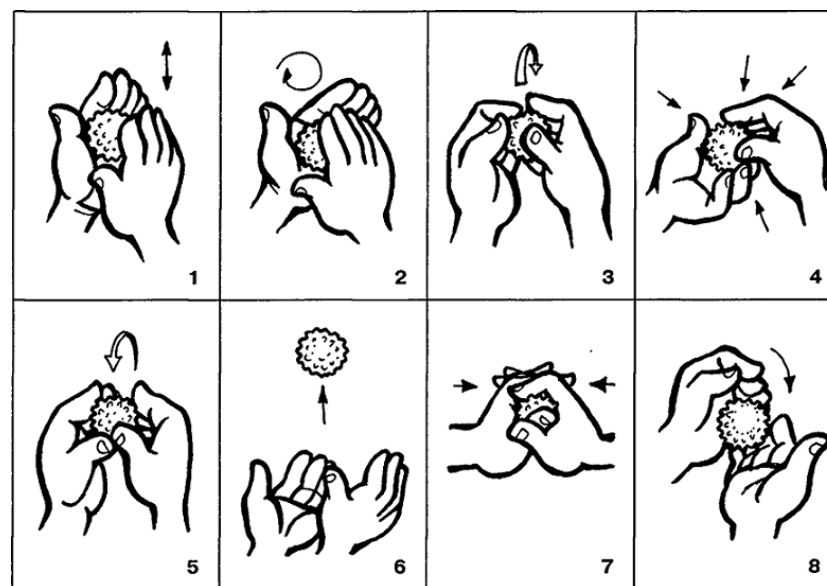
Я мячом круги катаю, Взад-вперед его гоняю.

Им поглажу я ладошку, Будто я сметаю крошку.

И сожму его немножко, Как сжимает лапу кошка.

Каждым пальцем мяч прижму и другой рукой начну.

А теперь последний трюк: Мяч летает между рук!



Массаж грецкими орехами (шишками, каштанами, камнями...).

Желательно иметь орехи различной величины, круглой и продолговатой формы,

с гладкой и бугристой поверхностью. Ниже приведены некоторые полезные упражнения, которые можно выполнять с орехами.

1. Прятать орех в плотно сжатой ладони сначала одной, потом другой руки.
2. Кончиками пальцев одной руки «ввинчивать» орех в середину ладони другой руки.
3. Прокатывать орех по поверхности ладони, лежащей на столе, от кончиков пальцев до запястья.
4. Скатывать орех с тыльной стороны кисти рук, как с горки.
5. Прокатывать орех между ладонями от пальцев к запястью и обратно.
6. Раскатывать орех по поверхности стола ладонью кругообразными движениями, как пластилин.
7. Удерживать орех между пальцами обеих рук, сложив их в щепоть.

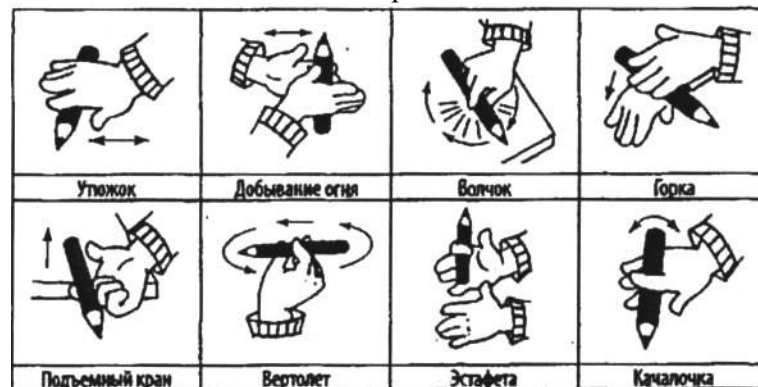
Массаж деревянными катушками.

Манипуляции с катушкой могут превратиться для ребенка в увлекательную, интересную забаву.

1. *Самомассаж ладоней катушкой в различных направлениях.*
2. *«Перевертыши».* Приподнять катушку над столом, зажав ее боковыми поверхностями пальцев, перевернуть кисть руки ладонью вверх и поставить катушку на стол противоположной стороной.
3. *«Круги».* Повернуть катушку на столе кончиками пальцев по часовой стрелке, а затем обратно, так чтобы катушка описала круг.
4. *«Штанга».* Поднять катушку усилием мышц среднего и указательного пальцев над столом как можно выше, как штангу. Большой, безымянный пальцы и мизинец плотно прижаты к поверхности стола.
5. *«Прижми к ладошке».* Катушка удерживается за внешние стороны дисков в горизонтальном положении между большим пальцем и мизинцем. Ребенок старается плотно прижать катушку к ладони, а потом максимально выдвинуть ее вперед.
6. *«Заведи мотор».* Удерживая катушку горизонтально за диски подушечками указательных и средних пальцев, вращать ее вперед, словно заводя мотор.



Массаж карандашами. В зависимости от поставленной задачи применяются толстый шестигранный, толстый круглый, тонкий круглый, короткий либо длинный тяжелый карандаши.



Массаж бельевой прищепкой.

Бельевой прищепкой (проверяем её, чтобы она не была слишком тугой) поочередно «кусаем» ногтевые фаланги от указательного к мизинцу и обратно, на ударные слоги стиха:

Сильно кусает котёнок глупыш, Он думает это не палец, а мышь. (Смена рук.) Но я же играю с тобою, малыш, А будешь кусаться, скажу тебе: «Кыш!».

Массаж круглой щёткой для волос.

Берём круглую щётку для волос. Катаем щётку между ладонями, приговаривая:

У сосны, у пихты, ёлки очень колкие иголки.

Но ещё сильнее, чем ельник, Вас уколёт можжевельник.

С массажными щётками и коврик «Травка» - берем квадратный фрагмент порогового коврика «Травка» кладем его на колени и обе руки делают на нем движения соответственно тексту (с. 20)

На полянке, на лужайке, \ прыгают пальчики по коврику \

Целый день скакали зайки. И катались по траве. \ покатываем ладони от основания к кончикам пальцев \ От хвоста и к голове. Долго зайцы так скакали, \ допрыгались и легли на коврик \

Но напрыгались, устали, Мимо змеи проползали, \ ладони по очереди ползут по коврику \ «С добрым утром» - им сказали. Стала гладить и ласкать \ ладони поочередно гладят коврик \

Всех зайчат зайчиха мать.

