

Развитие мелкой моторики рук - Приём «Массаж карандашом»

Движение рук тесно связаны с развитием речи. Все дело в близости речевой и двигательной зон в коре головного мозга. Широко известны исследования профессора М.М. Кольцевой, экспериментально установившей, что формирование речевой области совершается, в том числе под влиянием импульсов от движения рук: возникнув в двигательной зоне, импульс быстро распространяется и на близкую к нему речевую зону. Так расходятся круги по воде от брошенного камешка.

Стимулировать кинестетические (двигательные) ощущения, улучшить трофику (питание) тканей и кровоснабжение пальцев, нормализовать мышечный тонус и добиваться необходимой силы мышц могут помочь пальчиковые игры, дополнение примами самомассажа.

Как и классическая пальчиковая игра, игры с элементами самомассажа сочетаются с проговариванием коротких стихотворений или рифмовок.

Нужно обратить внимание, что желательно выбрать карандаш с гранёной поверхностью: его легче удерживать, а грани значительно усиливают массажный эффект.

Предлагаю краткое описание и методические указания по выполнению упражнений с элементами самомассажа, с помощью которых дети могут развивать и совершенствовать тонкие движения пальцев рук, тактильные ощущения.

	<p>«Послушный карандаш» (самомассаж ладоней)</p> <p><i>Зажмите карандаш между ладонями. Пальцы выпрямите, и направьте вперед. Прокатываем карандаш вперед-назад, перемещая его вдоль мягкой части ладошек. Проговаривая текст.</i></p> <p>«Вот какой послушный наш Славный добрый карандаш. Я его в руках качу; Вперед, назад и как хочу!»</p>
	<p>«Карандашик не роняйте!» (самомассаж ладоней и пальцев)</p> <p><i>Зажмите карандаш между ладонями. Поверните руки так, чтобы ладонь правой руки была направлена вверх. Прокатываем карандаш вперед-назад, так чтобы карандаш «добежал» до кончиков пальцев. Поменяйте положение: теперь вверх повернута левая ладонь.</i></p> <p>- Карандаш бежит вперед, а потом наоборот. Эй, ребята, не зевайте; карандашик не роняйте! Поменяй-ка, друг, ладошку; потрудись ещё немножко. Карандаш бежит вперёд, а потом наоборот</p>

«Потянулись!»

(поверхностный самомассаж кончиков пальцев)

Зажмите карандаш в левой руке, между подушечками большого и указательного пальцев. Сделайте несколько перетирающих движений; вперед-назад. Повторите упражнение, зажав карандаш между большим и средним, большим и безымянном, большим и мизинцем. Затем переложите карандаш в правую руку. Пальчики правой руки потяните, напрягая; раз и два («Потянулись. Потянулись!»).

- Мы ладошки разбудили. Ну, а пальчики забыли? Ходит в гости карандаш; каждый пальчик будет наш! Здесь все пальчики проснулись, Потянулись! Потянулись!(выполните упражнение для правой руки) Снова в гости мы идём, карандаш с собой зовем Ходит в гости карандаш; каждый пальчик будет наш! И здесь все пальчики проснулись. Потянулись! Потянулись!



«Киса, киса» (самомассаж внешней стороны кистей рук)

Карандаш положите на стол горизонтально. Накройте его ладонью правой руки.

- Гладит ласково ладошка; (левой выполняйте поглаживающие движения правой руки: от запястья до кончиков пальцев)

Ручка отдохнет немножко (Поменяйте руку и повторите упражнение)

«Киса, киса» - как кот, гладит ласково рука. Отдохнули и опять, будем весело играть! (потрясите кистями рук)



«Молоток и гвоздик»

(самомассаж подушечки большого пальца)

Зажмите карандаш в правой руке, удерживая вертикально четырьмя пальцами. Что ели нам построить дом?

- Пальчик будет молотком. Гвоздем станет карандаш. Он помощник верный наш. Слово гвоздик забиваем: Пальцем карандаш толкаем (кончиком большого пальца проталкивайте карандаш вниз)

И другой рукой скорей все гвоздики забей (повторите для левой руки)

Вот такой хороший дом; (ритмичный хлопки ладонями)

Всем найдется места в нём! (поверните ладони вверх и сделайте приглашающий жест)



«Крепкий дом»

(глубокий самомассаж кончиков пальцев)

Карандаш в правой руке. Удерживайте его вертикально между четырьмя крепко сжатыми пальцами и большим пальцем.

-Крепкий дом? Давай проверим, прочны в нём стены, двери. (сильно нажмите пальцами на карандаш ,словно хотите сломать его, расслабитесь, построите упражнение).

Да, они прочны. Теперь крышу и крыльцо проверь. (переложите карандаш в левую руку и выполните упражнение)

Дом надёжный, Значит ясно; (ритмичные хлопки ладонями)

Будет в доме безопасно! (поверните ладони вверх и сделайте приглашающий жест)



Динамические упражнения с элементами самомассажа.

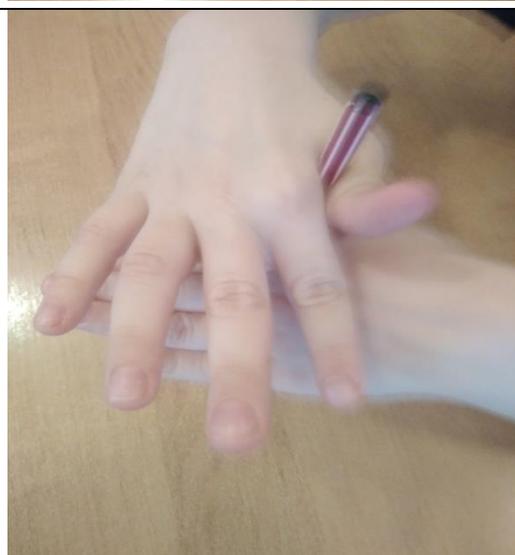
«Лесенка»

Зажмите карандаш вертикально: его нижний конец должен оказаться между основанием большого пальца и ладонью. Перехватите карандаш сверху другой рукой. Выполните перехваты, меняя руки. Добравшись до верхнего края, передвиньте карандаш. Повторите упражнение.

-Мы по лесенке зайдем

В наш красивый прочный дом

Один, два, три, четыре, пять будем снова мы считать.



«Крючки»

Удерживайте карандаш в горизонтальном положении, сжимая указательными пальцами у концов.

*Куртку на крючок повесь,
я всех прошу раздеться здесь*

Закройте за собою дверь

И проходите в зал скорей.

(попеременно то открывая, то закрывая пальцы – «крючки», передвигайте их к середине)



«Вытираем пыль»

Сколько грязи! Сколько пыли!

В доме мы прибраться забыли? *(большим и указательным пальцами правой руки удерживайте карандаш за кончик горизонтально)*

Тряпку в руки мы возьмём,
Стекла, мебель мы протрем.

(щепотью из большого, указательного и среднего пальцев левой руки выполняйте скользящие движения по карандашу, словно натирая его)

Ну, друзья, ещё чуть-чуть
И можно будет отдохнуть.
(поменяйте руки)



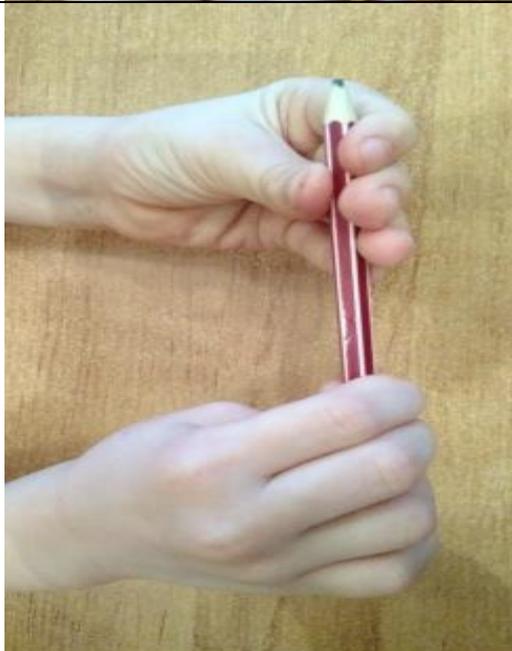
«Флейта»

Удерживайте карандаш горизонтально пальцами обеих рук. Кончики пальцев левой руки направьте к себе, правой – в противоположную сторону

- Садитесь, дети, чай попейте,
А я сыграю вам на флейте.

(последовательно поднимайте и опускайте пальцы, имитируя игру на флейте: указательные, средние, безымянные, мизинцы, и обратно мизинцы, безымянные, средние, указательные)

Кто хочет мне помочь играть?
Прошу за мною повторять.



«Флажок»

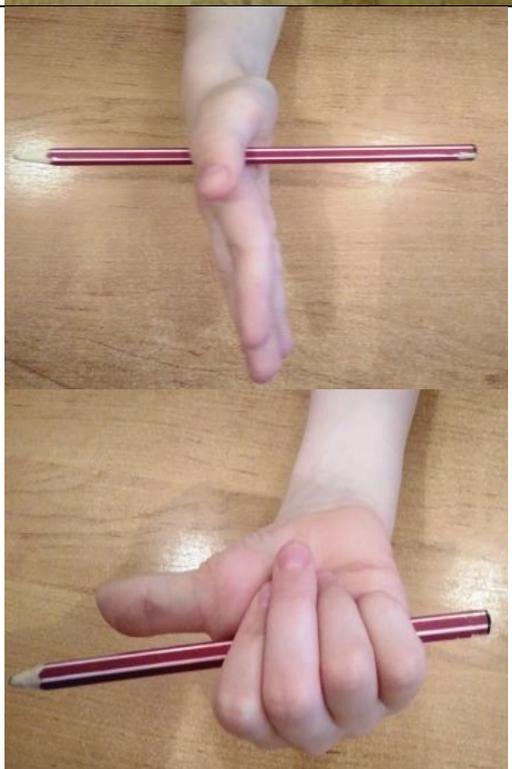
Для танцев нужен нам флажок.

Кто станцевать с флажком бы смог?

(удерживайте карандаш вертикально: сначала четырьмя пальцами правой руки (большой отведён в сторону), потом большим пальцем и ладонью)

Ну что ж в сторонке вам стоять?

И вас попросим станцевать.
(поменяйте руки)



«Принеси пирог»

Зажмите карандаш между средним и указательным пальцами правой руки.

*Ну, а теперь пирог несите,
Но только, чур, не уроните.*

(«шагайте» по столу, удерживая карандаш)

Мы выпьем чаю с пирогом.

(поменяйте руки)

Какой гостеприимный дом!

«До сви-да-нья»

Поверните ладони друг к другу. Удерживайте карандаш за концы между большими и указательными пальцами.

- Увы, уже пора прощаться,

Нам с вами надо расставаться.

Вы выполнили все задания,

Давайте скажем: «До сви—да-нья!»

(кончиками пальцев правой руки последовательно коснитесь одноименных пальцев левой: указательные

-«До», средние – «сви», безымянные – «да», мизинцы – «нья». Повторите три раза. Опустите карандаш.

Встряхните кисти, сделайте жест руками: «Пока-пока».)

Хорошая игра, помноженная на желание и терпение взрослого, станет залогом успеха. Нужно помнить: играя, вы помогаете руке ребенка окрепнуть, развивая и совершенствуя речь, а значит, подготавливаете к школьному обучению. Приемы, освоенные ребенком в ДОУ, сослужат ему добрую службу и в школе.