Муниципальное дошкольное образовательное бюджетное учреждение «Детский сад № 5 «Теремок» общеразвивающего вида с приоритетным осуществлением деятельности по физическому направлению развития детей»
662610, Россия, Красноярский край, г. Минусинск, проезд Сафьяновых, д. 2
тел. (39132)2-62-91, ds5teremok@mail.ru

Самомассаж пальцев и кистей рук

(консультация и картотека упражнений)

Составила: воспитатель Герасимова Л.В.

Минусинск

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.е. рекомендуется сочетать массаж артикуляционных органов с массажем рук. Это благотворно влияет как на развитие мелкой моторики пальцев рук, так и на развитие речи.

Весь материал, в котором предполагаются движения (особенно рук), лучше усваивается в стихотворной форме, т.к. стихи дают возможность войти в ритм движения. Проговаривание 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.

Самомассаж осуществляется с помощью различных приспособлений:

- Массажных мячиков;
- Шестигранных карандашей;
- Бельевых прищепок;
- Ватных палочек;
- Щёток массажных;
- Губок;
- Бигуди;
- Сосновых шишек;
- Грецких орехов.

Противопоказания к массажу и самомассажу являются гнойничковые и грибковые заболевания кожи.

Все упражнения разработаны в соответствии с ФГОС дошкольного образования.

КОМПЛЕКСЫ УПРАЖНЕНИЙ

1.Самомассаж ладоней пластмассовым ковриком «травка»	
Гладила мама –ежиха ежат: «Что за пригожие детки лежат!»	На каждый ударный слог осуществляется поглаживающие движения ладонями. Поверхности «иголочек» касаются не только пальцы, но и ладони. Направление движений – к себе.
2.Самомассаж ладоней сосновыми шишками	
Осень шагает в жёлтом пальтишке, С кедров сшибает бурые шишки. Г. Граубин	«Шагают» пальчиками по поверхности стола. Крепко сжимают шишки в ладони.

3.Самомассаж подушечек пальцев	
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.	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.
4.Самомассаж фаланг пальцев	
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 целый год, Наш друг – огород!	На каждый ударный слог осуществляется разминание фаланг одного пальца (на каждую строчку – разминание одного пальца). Направление движения – от ногтевой фаланги к основанию пальца. После 5 строчки – смена рук.
5.Самомассаж – «Щелчки»	
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!	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.
6.Самомассаж ладоней шишками	
У сосны, у пихты, ёлки очень колкие иголки, Но ещё сильней, чем ельник, вас ужалит можжевельник. Н. Селютина.	Катают шишку между ладонями круговыми движениями. Крепко сжимают шишку в ладони.
7.Самомассаж ладоней массажными мячиками	
Жёлудь, жёлудь, прорастай!	Катают мячик между ладонями круговыми движениями.

И дубочек вырастай! Дорастай до тучи! Крепкий дуб, могучий! Н. Быкова.	Поднимаются на носочки. Поднимают руки. Опускают руки, катают мячик вокруг большого пальца.
8.Самомассаж ладоней массажными мячиками	
Мы капусту рубим, рубим, Мы капусту солим, солим, Мы капусту трём, трём, Мы капусту жмём, жмём.	Ребром ладони стучат по мячику. Подушечками пальцев трогают мячик. Потирают пальцами о шарик. Сжимают мячик в куличке.
9.Самомассаж ладоней массажными мячиками	
Сливу я держу в руке, зажимаю в кулаке, Отпускаю, разжимаю и ладошками катаю. Н. Нищева.	Движения соответствуют тексту.
10.Самомассаж ладоней массажными мячиками	
Мячик мой не отдыхает, На ладошке он гуляет. Взад-вперед его качу, Вправо-влево — как хочу. Сверху — левой, снизу — правой Я его катаю браво.	Вертеть их в руках, щелкать по ним пальцами и «стрелять», состязаясь в меткости.
11.Самомассаж пальцев рук с помощью бельевых прищепок «Морковка»	
Мы приходим в огород. Что это у нас растёт? Ухватив за хвостик ловко, Тянем спелую морковку! О. Узорова, Е. Нефёдова.	Дети «идут» пальчиками по столу. «Рисуют» указательным пальцем правой руки на левой ладони знак вопроса. Тянут безымянный палец левой руки прищепкой, затем меняют руки, повторяют несколько раз.
12.Самомассаж ладоней сушёным горохом в «сухом» бассейне	
Твёрдые горошинки прямо в землю брошены – Значит, вырастет горох, урожай совсем неплох! М. Манакова	Сжимают горсть гороха в руке. Катают горох круговыми движениями между ладонями.
13.Точечный самомассаж ватными палочками «Смородина»	
Как на щёчке родинки, Чёрные смородинки. На кустах в саду растут – Похозяйничаем тут. М. Манакова	Нажимают на подушечку каждого пальца ватной палочкой, затем ставят палочку на большой палец руки и держат указательным, затем меняют руки и повторяют на другой руке.

14.Самомассаж пальцев рук прищепками	
С ветки ягоды снимаю И в лукошко собираю. В. Лихоед	Тянут прищепкой поочерёдно все пальцы на правой руке, затем на левой.
15.Самомассаж лица и губ «Черничный кисель»	
Мы едим кисель черничный, Аппетит у нас отличный. А усы черничные очень симпатичные! П. Синявский	Облизывают губы по кругу языком. Показывают большие пальцы. Указательными пальцами «рисуют» на щеках усы.
16.Самомассаж ладоней массажными мячиками	
Ёжик ёрзает под шляпой. Мы его поймали с папой. Ёж иголки выпустил. - Не волнуйся, выпустим! М. Шварц	Накрывают правую ладонь левой и катают мячик. Показывают мячик. Дотрагиваются до мячика каждым пальцем. Гладят мячик ладонью.
17.Самомассаж пальцев рук «Пальто»	
Без пальто гулял глупышка, И замёрз он как ледышка. Чтобы пальчик отогреть, будем мы его тереть. О. Узорова, Е. Нефёдова.	Дети растирают мизинец левой руки указательным и средним пальцами правой, затем наоборот.
18.Самомассаж головы «Шапка»	
Мама шапку мне связала, Чтобы я не замерзала, Во дворе весь день гуляла, С детворой в снежки играла. В. Лихоед	Ведём пальцами, словно граблями, от макушки ко лбу, вискам, затылку. Пальчики «бегают» по поверхности головы, затем расчёсывают волосы пальцами.
19.Самомассаж рук губкой «Стирка»	
Постираем в ванночке рубашечку для Анночки, Платьице для Олечки, трусики для Колечки, Кофточку Мариночке, платочек для Ириночки Г. Лагздынь	Гладят ладонь жёсткой стороной губки.
20.Самомассаж пальцев рук прищепками	
Как у нашей кошки на ногах сапожки. Как у нашей свинки на ногах ботинки. А у пса на лапках – голубые тапки. А козлёнок аленький обувает валенки. А сыночек Вовка – новые кроссовки. Вот так! Вот так! Новые кроссовки!	На каждое название надевают нетугую прищепку на каждый палец, начиная с мизинца. Показывают большие пальцы.

Н. Нищева	
21.Самомассаж пальцев рук прищепками	
Кусается сильно котенок – глупыш, Он думает: это не палец, а мышь. - Но я же играю с тобою малыш! - А будешь кусаться – скажу тебе «кыш»!	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.
22.Самомассаж ватными палочками «Барабан»	
Барабанить можно громко, Барабанить можно звонко, Барабанить сильно можно, Только тихо очень сложно! Т. Коваль	Дети многократно нажимают палочками на ладонь; смена рук.
23.Самомассаж ладоней щётками «Лошадка»	
Я люблю свою лошадку. Причешу ей шёрстку гладко, Гребешком приглажу хвостик И верхом поеду в гости. А. Барто	Поглаживающие движения щёткой по ладоням.
24.Самомассаж ладоней шестигранным карандашом «Юла»	
У щенка забот немало: вот юла затанцевала – Раскрутил щенок в углу эту юркую юлу. М. Манакова	Вращать шестигранный карандаш между большим, средним, указательным пальцами.
25.Самомассаж ладоней шестигранным карандашом	
Карандаш в руках катаю, Между пальчиков верчу. Непременно каждый пальчик, Быть послушным научу.	Пропускать карандаш между одним и двумя-тремя пальцами, удерживая его в определенном положении в правой и левой руке.
26.Самомассаж шестигранным карандашом	
Кружится веретено, ниточку прядёт оно. Нитку я перебираю, из неё клубок мотаю. И. Лопухина	Вращать шестигранный карандаш большим, указательным и средним пальцами. Наматывать нитку на карандаш.
27.Самомассаж ладоней шестигранным карандашом	
Самолёт построим сами, понесёмся над лесами, Понесёмся над лесами, а потом вернёмся к маме. А. Барто	Удерживаем карандаш между большим, указательным и средним пальцами, затем вращаем по часовой стрелке.

28.Самомассаж ладоней ватными палочками	
На стекле морозный иней. Сколько чёрточек и линий! Н. Френкель	Рисование ватными палочками линий от кончика каждого пальца до запястья.
29.Самомассаж с помощью бигуди «Метелица»	
Крутит, вертит, стелется По дворам метелица, Заметает все пути, Не проехать, не пройти. Н. Нищева	Покручивают бигуди между указательным и большим пальцами. Вращают бигуди на ладони. Проводят по каждому пальцу. Катают между ладонями.
30.Самомассаж ладоней шишками	
Ходит ёжик без дорожек, не бежит ни от кого. С головы до ножек весь в иголках ёжик. Как же взять его? А. Капралова.	Катают шишку медленно между ладонями круговыми движениями.
31.Самомассаж грецкими орехами и прищепками «Белкин обед»	
Яблоко ела, куснула морковку, Орехи разгрызла Быстро и ловко. Всё надкусила, Что рядышком было! Как лучшее блюдо, особый успех имел очень прочный грецкий орех. А. Шевченко	«Покусывают» пальцы прищепкой на каждое название. Хлопают в ладоши. Покусывают пальцы прищепкой на другой руке. Хлопают в ладоши. Катание грецких орехов между ладонями.
32.Самомассаж ладоней еловыми шишками, грецкими орехами	
Сколько на ёлочке шариков цветных, Розовых пряников, шишек золотых. З. Александрова	Катают предмет между ладонями круговыми движениями.
33.Массаж грецкими орехами (каштанами)	
Научился два ореха, Между пальцами катать. Это очень мне поможет Карандаш в руке держать.	Катать два ореха между ладонями. Прокатывать один орех между двумя пальцами.
34.Самомассаж с помощью бигуди	
По шоссе снуют машины, По шоссе снуют их шины. Под шуршанье шустрых шин Сладко спит шофёра сын. А. Шевченко	Дети катают бигуди между ладонями вращательными движениями.
35.Самомассаж ватными палочками «Иголка»	

Иголка - иголка, ты остра и колка, Не коли мне пальчик, шей сарафанчик!	Дети ставят палочку на большой палец руки и держат указательным, затем нажимают на подушечку каждого пальца ватной палочкой; смена рук.
36.Самомассаж «Молоток» массажным мячиком	
Тук – тук – тук, молоток – мой лучший друг. Г. Виеру	Поколачивание ладони кулачком противоположной руки, в которой зажат массажный мячик.
37. Упражнения с маленькими пластмассовыми крышками «Ходилочка»	
Вот коленки все в зелёнке У сестрёнки у Алёнки. Чтоб не падать, не реветь, Надо под ноги смотреть. Н. Нищева	Ритмично «шагают» пальчиками обеих рук вперёд. Ритмично «шагают» пальчиками обеих рук назад.
38.Упражнение с каучуковыми мячиками «Китайские шары»	
Вы видали циркача? Мяч идет вокруг мяча! Кружит с видом знатока, Будто шмель вокруг цветка.	Ребенку дается по паре каучуковых мячиков. Он кладет их в ладошку и старается обвести один мяч вокруг другого. После 2-й строчки – смена рук.

Литература

1. Еромыгина М. В. Картотека упражнений для самомассажа пальцев и кистей рук. Зрительная гимнастика. – СПб.: ООО «ИЗДАТЕЛЬСТВО «ДЕТСТВО – ПРЕСС», 2017. – 64 с.
2. Нищева Н. В. Картотека подвижных игр, упражнений, физкультминуток, пальчиковой гимнастики. Изд. 2 – е, дополненное. – СПб.: ООО «ИЗДАТЕЛЬСТВО «ДЕТСТВО – ПРЕСС», 2016. – 80с.