**Консультация для родителей**

**САМОМАССАЖ РУК ПРИ ПОДГОТОВКЕ ДЕТЕЙ С РЕЧЕВЫМИ НАРУШЕНИЯМИ**

**К ШКОЛЕ**

 Одним из эффективных направлений по подготовке детей с речевыми нарушениями к письму является самомассаж рук. По этой методике можно научить детей самостоятельно делать себе массаж предплечья, кистей и пальцев рук. Под воздействием несложных массажных упражнений достигается нормализация мышечного тонуса, происходит стимуляция тактильных ощущений, а также под воздействием импульсов, идущих в коре головного мозга от двигательных зон к речевым, более благотворно развивается речевая функция. При обучении детей самомассажу используются массажные движения по ладоням, кистям и предплечьям обеих рук: поглаживание, растирание, легкое надавливание кончиками пальцев при массировании, легкое пощипывание, похлопывание, сгибание и разгибание пальчиков (как всех вместе, так и поочередно). Для детей старшего дошкольного возраста самомассаж рекомендуется выполнять 2-3 раза в день. Все массажные движения выполняются по направлению к лимфатическим узлам: от кончиков пальцев к запястью и от кисти к локтю. После каждого упражнения следует делать расслабляющие поглаживания или встряхивание рук. Начинать нужно с прогревающих движений, так как согревание делает мышцы более податливыми, помогает избежать болевых ощущений. Самомассаж делается на обеих руках попеременно. Выполнение упражнений можно сопровождать стишками или счетом на 4 для каждой руки, использовать музыкальное сопровождение.

 УПРАЖНЕНИЯ ПО МАССАЖУ РУК

 РАСТИРАНИЕ ЛАДОНИ

«Ручки греем» - упражнение выполняется по внешней стороне ладони.

 Очень холодно зимой,

 Мерзнут ручки – ой, ой, ой!

 Надо ручки нам погреть,

 Посильнее растереть.

«Добываем огонь» - энергично растираем ладони друг о друга, чтоб стало горячо.

 Мы как древние индейцы

 Добываем огонёк:

 Сильно палочку покрутим –

 И огонь себе добудем.

РАСТИРАНИЕ ПАЛЬЦЕВ

«Братцы» - обеими руками одновременно растираем о большие пальцы по очереди ( с указательного пальца по мизинец), растирание каждого пальчика по 2 раза.

 Ну-ка, братцы, кто сильнее?

 Кто из вас поздоровее?

 Все вы, братцы, молодцы,

 Просто чудо-удальцы!

«Точилка» - сжав одну руку в кулачок, вставляем в него поочередно по одному пальцу другой руки и прокручиваем влево-вправо каждый пальчик по 2 раза.

 Мы точили карандаш,

 Мы вертели карандаш.

 Мы точилку раскрутили,

 Острый кончик получили.

«Точим ножи» - активное растирание раздвинутых рук вверх-вниз.

 Ножик должен острым быть.

 Будем мы его точить,

 Чтобы чистил нам морковку

 И картошку на готовку.

«Пила» - ребром ладони одной руки «пилим» по ладони, предплечью другой руки.

 Пилим, пилим мы бревно –

 Очень толстое оно.

 Надо сильно постараться,

 И терпения набраться.

РАСТИРАНИЕ ПРЕДПЛЕЧЬЯ

«Надеваем браслеты» - одной рукой изображаем «надетый браслет» (все пальцы плотно прилегают к предплечью), круговыми движениями от кисти к локтю двигаем «браслет», прокручивая его влево-вправо, - выполняем по 2 раза на каждой руке.

 Мы браслеты надеваем,

 Крутим, крутим, продвигаем.

 Влево-вправо, влево-вправо,

 На другой руке сначала.

«Пружинка» - спиралевидное растирание ладонью (кулачком, ребром) одной руки по предплечью другой.

 Мы пружинку нарисуем

 Длинную и крепкую.

 Мы сперва её растянем,

 А затем обратно стянем

«Гуси» - пощипывание руки вдоль предплечья от кисти к локтю.

 Гуси травушку щипали,

 Громко, весело кричали:

 «Га-га-га, га-га-га,

 Очень вкусная трава!»

«Человечки» - указательным и средним пальцами выполняем точечные движения вдоль предплечья (человечки – «маршируют», «прыгают», «бегут»).

 Вариант для «маршировки»

 Человечки на двух ножках

 Маршируют по дорожке,

 Левой-правой, левой-правой

 Человечки ходят браво.

 Вариант для «прыжков»

 Человечки на двух ножках

 Стали прыгать по дорожке.

 Прыг-скок, прыг-скок.

 Все быстрее: прыг-да-скок.

 Вариант для «бега»

 Человечки на двух ножках

 Побежали по дорожке.

 Побежали, побежали,

 Вдруг споткнулись и упали.

**Стресс и здоровье**

Как бы нам хотелось, чтобы жизнь приносила только приятные сюрпризы, чтобы радость стала постоянным спутником наших будней. Но, к сожалению (или нет?), в наш бурный век никому не удается избежать неприятностей, будь то сдача экзамена, разногласия в семье или потеря работы. и часто бывает так, что мы оказываемся совершенно не готовы к таким ударам судьбы и не в состоянии вовремя прийти в себя и достойно их встретить. Именно тогда начинаются наши проблемы со здоровьем. Причем болеть начинает и душа, и тело…

Переживая неприятности, человек находится в постоянном напряжении, он ощущает страх, тоску, чувство тревоги. Люди, не привыкшие прислушиваться к своим внутренним ощущениям, а тем более анализировать их, не могут понять, что с ними происходит. В науке это состояние называют «стресс».

«Все болезни от нервов»… Так ли это? Можно почти с уверенностью сказать, что именно так. Специалисты в области психосоматической медицины объясняют многие болезни, например, язву, инфаркт, влиянием стрессогенных факторов, а точнее, сопровождающих их отрицательных эмоций. Но жизнь не может быть однотонной, от неприятностей и горя нам никуда не деться. К сожалению, и способ, выбранный Скарлетт («Я не буду думать об этом сегодня, я подумаю об этом завтра»), тоже не всегда приносит желаемое успокоение и разрешение проблем. Парадокс заключается в том, что чем дальше мы гоним стресс, тем сильнее в него погружаемся. Поэтому страшен не сам стресс, а отношение к нему.

 Но все по порядку…Для начала небольшой **тест**.

Ответьте утвердительно («да») или отрицательно («нет») на каждый приведенный ниже вопрос.

1.В последнее время вы часто испытываете страх?

2.Ощущаете ли вы себя несобранным?

3.Трудно ли вам сосредоточиться на чем-то одном?

4.Испытываете ли вы тревогу без видимых причин?

5.Трудно ли вам заснуть?

6.Вы часто раздражаетесь по пустякам?

7.Замечаете ли вы за собой излишнюю потливость?

8.Вам часто снятся кошмары?

9.Вы ощущаете потерю аппетита?

10.Часто ли вы срываетесь на окружающих?

11. Часто ли вы ощущаете учащение пульса?

12. Чувствуете ли усталость, проснувшись утром?

Если хотя бы на половину вопросов вы ответили утвердительно, вам стоит читать дальше. У вас налицо признаки стресса. Что делать? Для начала примите наши поздравления: у вас появилась отличная возможность показать себе, как вы себя любите.

Далее попытаемся разобраться в причинах и механизме возникновения стресса. Раннее отмечалось, что причинами стресса могут быть различные факторы: потеря работы, материальные трудности, учебные или рабочие перегрузки, в конце концов, неожиданно сломавшийся каблук. Други­ми словами, у каждого человека причины могут быть сугубо индивидуальными, ведь каждый из нас абсолютно по-разному реагирует на такие удары судьбы. Одни воспринимают увольнение с работы как хорошую возможность для расширения поля своей деятельности, а для других — это крах всей жизни. Ученые считают, что наши индивидуаль­ные реакции на стрессогенные факторы зависят от личностных характеристик. Другими словами, от типа темперамента, а также от уровня разви­тия такого качества, как стрессоустойчивость. Но что же делать, если вы ранимый меланхолик, ост­ро реагирующий на каждый косой взгляд, не гово­ря уже о глобальных проблемах, таких как поте­ря работы, публичное выступление? Прежде все­го, остановитесь, как бы велико ни было ваше же­лание поддаться буре эмоций. Постарайтесь разоб­раться в своих ощущениях, задайтесь вопросом, что вы чувствуете, откуда пришло к вам это чув­ство. Найдите причину ваших переживаний. Если она стала для вас ясна (или вы, по крайней мере, так думаете), разберитесь, что именно вас беспоко­ит, т. е., например, это может быть мнение окру­жающих, потеря каких-либо материальных благ или что-то другое. Далее постарайтесь определить вашу возможность влиять на сложившуюся ситуа­цию, т. е. подумайте, что вы можете изменить. Здесь важно идти мелкими шагами, ставить перед собой конкретные цели.

Вероятно, у вас возникнет желание поделиться переживаниями с близкими, друзьями. Помните, что понимание и теплота любящих нас людей ока­зываются бесценными в ситуации стресса. В дру­гом случае можно начать вести дневник. Попро­буйте ваши смутные тревоги или кошмарные пред­чувствия облечь в словесную форму, вербализовать их. Это хороший способ взглянуть со стороны на свою проблему. И, вероятно, перечитав записи чуть позже, вы найдете наилучший выход из сложив­шейся ситуации. Но есть еще более современный и эффективный способ выхода из стресса. Это обра­щение к специалисту, т. е. психологу. Вы получи­те возможность квалифицированно решить вашу проблему борьбы со стрессом и, в конце концов, просто выговориться (что само по себе немаловаж­но).

Большую услугу окажет вам усвоение техники ауторелаксации (саморасслабления, саморегуля­ции). Эта техника доступна каждому и не требует особых затрат. Оставшись наедине с собой, попро­буйте отключиться от внешних раздражителей (зву­ков, света), т. е. постарайтесь сосредоточиться на своем дыхании, не убыстряйте его и не замедляй­те, просто сосредоточьтесь на нем. При этом со­вершенно не нужно принимать позу лотоса или ложиться на пол — примите удобную для вас в данный момент позу.

Просто почувствуйте свой вдох и выдох. Когда почувствуете, что владеете своим дыханием и сво­ими мыслями, сформулируйте несколько фраз типа «Я спокоен...», «Я могу...», «Я владею ситуаци­ей...» Лучше, если предложения будут содержать конкретные действия и формулироваться в пози

Еще один хороший способ борьбы со стрессом и его последствиями — переключение, т. е. занятия спортом, рукоделием, активный отдых. Выбор за вами!

Если вы почувствовали хоть толику оптимизма и ситуация уже не кажется столь плачевной — это замечательно. Но хочется еще раз напомнить: стресс — вещь серьезная и неизбежная. Поэтому нужно заранее себя готовить к появлению всячес­ких неприятностей или хотя бы постараться пред­видеть их, а если удастся — избегать. И, наконец, страшен не сам стресс, а негативное отношение к нему. Если вы научитесь контролировать свои чув­ства хотя бы в минимальной степени, стрессовая ситуация может подвигнуть вас на покорение не­виданных вершин.

К сожалению, стресс как явление слишком объе­мен, чтобы уместиться в рамках одной статьи. И способов борьбы с ним тоже достаточно много, но существует ряд правил, которые можно назвать универсальными.

 1. Воспринимайте жизнь такой, какая она есть. Старайтесь объективно оценивать события и по­мните, что каждый человек — индивидуален, он волен поступать так, как считает нужным. По­этому:

 2. Умейте защищаться, когда вас пытаются «окунуть» в стресс.

 3. Боритесь с комплексом неудачника. Перестаньте воспринимать себя как жертву судьбоносных событий. Вспомните игры-формулы: «Я — хозяин своей жизни».

 4. Умейте предугадывать неприятности. Предугадывать — не означает ждать их, а тем более жить в постоянном ожидании их.

 5. Любите себя. Самокритика — дело хорошее, но лишь как способ определения своих реальных возможностей, а не самобичевания.

 **Быть счастливым — в силах каждого.**

**Уметь противостоять стрессам — одно из усло­вий счастья. У многих это получается. Вы с этим тоже справитесь!**