**Пальчиковая гимнастика и массаж**

**Самомассаж кистей и пальцев рук с использованием «сухого бассейна»**

У детей с проблемами в речевом развитии очень часто наблюдается недостаточность двигательной активности, в том числе и плохая координация мелкой моторики пальцев рук. Учеными доказано, что формирование устной речи ребенка начинается тогда, когда движения пальцев рук достигают достаточной точности. Уровень развития речи у детей всегда находится в прямой зависимости от степени развития тонких движений пальцев рук.

Для развития мелкой моторики необходимо сочетать пальчиковую гимнастику с самомассажем кистей и пальцев, используя для этого «сухой бассейн».

Для создания «сухого бассейна» небольшую глубокую миску (диаметром 25 см, высотой 12-15 см) нужно заполнить на 8 см промытым и просушенным горохом или фасолью.

Погружаясь как можно глубже в наполнитель, ручки ребенка массируются, пальцы становятся более чувствительными, а их движения — координированными.

**Пальчиковая гимнастика и массаж** в «сухом бассейне» способствуют:

* нормализации мышечного тонуса;
* стимуляции тактильных ощущений;
* увеличению объема и амплитуды движений пальцев рук;
* формированию произвольных, координированных движений пальцев рук.

Пальчиковый массаж в «сухом бассейне» можно сопровождать стихотворным текстом или выполнять под музыку.

**Горох**

Опустить кисти рук в «бассейн», «помешать» горох, одновременно сжимая и разжимая пальцы рук.

*В миску сыпали горох*

*И пальцы запустили,*

*Устроив там переполох,*

*Чтоб пальцы не грустили*

**Фасоль**

На дне «бассейна» спрятать игрушки из киндер-сюрпризов. Опустить кисти рук в «бассейн», «помешать» фасоль, затем найти и достать игрушки.

*В миске не соль, совсем не соль,*

*А разноцветная фасоль.*

*На дне — игрушки для детей,*

*Мы их достанем без затей.*

**Тесто**

Опустить кисти рук в «сухой бассейн» и изображать, как месят тесто.

*Месим, месим тесто,*

*Есть в печи место.*

*Будут-будут из печи*

*Булочки и калачи.*

**Зарядка**

Сжимать и разжимать кулачки в «сухом бассейне».

*Пальцы делают зарядку,*

*Чтобы меньше уставать.*

*А потом они в тетрадке*

*Будут буковки писать.*

**Напрягаем пальцы**

Опустить кисти рук в «сухой бассейн». Растопырить пальцы, напрягать их как можно сильнее, а затем расслабить и слегка пошевелить пальцами.

*Только уставать начнем,*

*Сразу пальцы разожмем,*

*Мы пошире их раздвинем,*

*Посильнее напряжем.*

**Пальцы играют**

Опустить руки в «сухой бассейн». Сжимать пальцы в кулачки как можно сильнее, затем расслаблять их и разжимать.

*Дружно пальчики сгибаем,*

*Крепко кулачки сжимаем.*

*Раз, два, три, четыре, пять -*

*Начинаем разгибать.*