**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.