Весёлый спектакль, который юный актёр разыгрывает на импровизированной «сцене» - на пальцах, ладонях, тыльных поверхностях кистей, длится порой всего несколько секунд, а текст «пьесы» укладывается в четверостишие. Однако для того, чтобы его сыграть, необходимо создать комбинированный яркий образ: содержание массажного приёма (механическое воздействие на мышцы) должно чётко соответствовать смыслу стихотворения, динамике развития сюжета, творческой и эмоциональной составляющей текста.

Сам по себе массаж – это мощный биологический стимулятор, способствующий улучшению функций кожи, её снабжению кислородом, питательными веществами, выведению продуктов распада, повышению работоспособности мышц массируемой кисти, увеличивающий эластичность связок подвижность суставов

Самомассаж кистей рук является средством повышения иммунитета детей, поскольку на ладонях располагаются рефлекторные окончания внутренних органов, деятельность которых активизируется, а значит, улучшается функциональное состояние всего организма.

В процессе выполнения самомассажа укрепляются мышцы, суставы и связки не только массируемой, но и массирующей кисти, т.е. происходит силовая пальчиковая гимнастика.

Игровой самомассаж кистей – это важная составляющая сенсорного воспитания, поскольку ощущения, возникающие одновременно в обеих кистях рук ребёнка, отличаются друг от друга не только происхождением, но и разными условиями восприятия, поскольку массируемая рука пассивно воспринимает механические раздражения, а массирующая рука ещё и создаёт их. Это уникальная тактильная гимнастика, поставляющая в мозг мощный поток импульсов от рецепторов, расположенных в коже, а также от проприорецепторов мышц и суставов, совершенствующих соматосенсорную сферу. Одновременно с этим в кору головного мозга поступает информация в рече – слуховые, зрительные, эмоциональные и творческие зоны, что не только оказывает тонизирующее воздействие на центральную нервную систему, но и способствует созданию новых нейронных сетей. Расширяются резервные возможности функционирования головного мозга, а это является важным аспектом реабилитационной работы с детьми, имеющими органическое поражение коры головного мозга, а это является важным аспектом реабилитационной работы с детьми, имеющими органическое поражение коры головного мозга. Выполнение традиционной пальчиковой гимнастики вызывает возбуждение локальных участков мозга, в то время как игровой самомассаж оказывает тотальное воздействие на кору, а это предохраняет отдельные зоны от переутомления, равномерно распределяя нагрузку на мозг.

Игровой самомассаж является прекрасным средством совершенствования таких психических функций, как внимание, память (словесно – логическая, моторная, тактильная, эмоциональная, рефлекторная), зрительно – моторная координация. В игровой, непроизвольной форме происходит развитие речевой и творческой сфер детей.

Весёлые стихи, яркие образы, обыгрывающие массажные движения, простота, доступность, возможность использования приёмов массажа в различной обстановке и в любое время способствуют переходу ребёнка из объекта в субъект педагогического воздействия, а это – гарантия успеха и реабилитационной, и коррекционной, и развивающей работы.

Рекомендую проводить игровой самомассаж ежедневно в виде отдельного 5 – минутного занятия или в виде динамической паузы на занятиях в детском саду. Предлагаю познакомиться с некоторыми массажными приёмами.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| |  |  |  |  | | --- | --- | --- | --- | | № | Массажный приём | Речевое сопровождение | Методические указания | |

**Поглаживание**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 1 | Прямолинейное поглаживание тыльной и ладонной поверхностей кисти подушечками выпрямленных 2 – 5-го пальцев – это «лучи Солнца» | Солнышко лучами  Гладит нас, ласкает.  Солнце, как и мама,  Лишь одно бывает.  (Г. Виеру) | Предварительно попросите ребёнка изобразить солнышко, расправив пальцы массирующей руки. Направление движения – от кончиков пальцев до лучезапястного сустава. |
| 2 | Круговое поглаживание ладони | Сорока, сорока,  Где была? – Далеко.  Дрова рубила,  Печку топила,  Воду носила,  Кашку варила,  Деток кормила.  (Русская народная потешка) | Производится подушечками 2-го и 3-го пальцев |
| 3 | Спиралевидное поглаживание тыльной и ладонной поверхностей кисти подушечками 2-5-го пальцев | Свистели метели,  Летели снега.  Стелила постели  Большая пурга,  Стелила постели  Морозам она,  И было метелям  Совсем не до сна.  Мы утром в окошко  Взглянули на сад –  Сугробы в саду,  Как подушки лежат.  (В.Степанов) | Направление движения – от кончиков пальцев до лучезапястного сустава |
| 4 | Зигзагообразное поглаживание тыльной и ладонной поверхностей кисти | Дунул вере на берёзку,  Разлохматил ей причёску.  Ветер очень торопился,  Улетел, не извинился.  (М. Пляцковский) | Обратите внимание ребёнка на то, что рука человека напоминает дерево, где предплечье – это ствол, а кисть с растопырёнными пальцами - крона |

**Растирание**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 1 | Прямолинейное потирание выпрямленных ладоней друг о друга | 1-й вариант  Чьи руки зимою всех рук горячей?  Они не у тех, кто сидел у печей,  А только у тех, а только у тех,  Кто крепко сжимал обжигающий снег,  И крепости строил на снежной горе,  И снежную бабу лепил во дворе.  (В. Берестов)  2-й вариант  Пять пальцев на руке своей  Назвать по имени сумей.  Первый палец – боковой,  Называется Большой.  Пальчик второй –  Указчик старательный,  Не зря называют его  Указательный.  Третий твой пальчик  Как раз посредине,  Поэтому Средний  Дано ему имя.  Палец четвёртый зовут  Безымянный.  Неторопливый он  И упрямый.  Совсем как в семье,  Братец младший – любимчик.  По счёту он пятый,  Зовётся Мизинчик.  (Л. Хереско) | На первые две строки стихотворения «потираем руки». Проговаривая третью и последующие строки, сжимаем и разжимаем кулаки.  Первые две строки сопровождают растирание ладоней, следующие строки- растирание пальцев подушечкой большого пальца противоположной руки |
| 2 | Гребнеобразное круговое растирание ладонной впадины | Мурка лапкой носик мыла,  Сидя утром у окошка  Мурка моется без мыла  Потому, что Мурка – кошка.  (В. Левин) | Предварительно вспомните с ребёнком, как умывается кошечка. Движение выполняются плавно средними и концевыми фалангами пальцев |
| 3 | Граблеобразное круговое растирание ладони подушечками пальцев противоположной руки | Диво дивное – паук,  Восемь ног и восемь рук.  Если надо наутек,  Выручают восемь ног.  Сеть плести за кругом круг  Выручают восемь рук.  (В. Суслов) | Пальцы слегка расставлены в стороны, как лапки у паука |
| 4 | Пиление ладони гребнями пальцев противоположной руки | Принялась она за дело,  Завизжала и запела.  Ела, ела дуб, дуб,  Поломала зуб, зуб.  (С. Маршак) | Обратите внимание ребёнка на то, что суставы сложенных пальцев напоминают зубья пилы |
| 5 | Пиление ладони ребром ладони противоположной руки | Пилит, пилит пила,  И жужжит, как пчела,  И визжит, и поёт,  Соням спать не даёт.  (В. Сокол) | Продольное и поперечное движение |
| 6 | Циркулярное растирание кистей рук | Не секрет для нас с тобой,  Каждый знает это –  Руки мой перед едой  И после туалета. | «Намыливание» рук мылом |

**Разминание**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 1 | Круговое разминание ладони подушечкой большого пальца противоположной руки | Толстушка – ползушка,  Дом завитушка,  Ползи по дорожке,  Ползи по ладошке,  Ползи, не спеши,  Рога покажи.  (Немецкая народная  Песенка в пер. Л. Яхнина) | Вспомните с ребёнком, как медленно ползёт улитка |
| 2 | Щипцеобразное разминание мышечного валика локтевого края ладони | - Гуси, гуси!  - Га-га-га!  - Есть хотите?  - Да-да-да!  - Так летите же домой.  - Серый волк под горой  Не пускает нас домой.  (Русская народная  потешка) | Предварительно попросите ребёнка изобразить руками гуся.  Можно выполнить массаж продольно и поперечно |

**Вибрация**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 1 | Пунктирование 2 – 5-м пальцами (игра на пианино) | Кто там топает по крыше?  Кап-кап-кап.  Чьи шаги всю ночь я слышу?  Кап-кап-кап.  Может, кошек подковали?  Кап-кап-кап.  (Ж. Давитянц) | Имитация падения дождевых капель |
| 2 | Поколачивание ладонной впадины кончиком указательного пальца противоположной руки | Кто на розовой заре,  На росистом серебре  Барабанит, барабанит  По сосновой по коре?  Дятел петь захотел,  Дятел носом песню спел.  (Э. Мошковская) | Сила удара зависит от угла наклона пальца по отношению к массируемой поверхности. Чем больше угол, тем более сильным и глубоким будет воздействие |
| 3 | Поколачивание ладони кончиками сложенных в щепоть пальцев | Уложили дятла спать  В деревянную кровать.  Он в кровати всем назло продолбил себе дупло.  (В. Линькова) | Обратите внимание ребёнка на то, что кисть, сложенная в щепоть, напоминает голову птицы |
| 4 | Поколачивание ладони локтевым краем кулака противоположной кисти | Тук – тук – тук,  Молоток мой лучший друг.  (Г. Виеру) | Мягкость и эластичность поколачивания достигается хорошим расслаблением мышц предплечья и кисти массирующей руки |

**Поглаживание**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | Легкое плоскостное поглаживание тыльной поверхности кисти | Во дворе у Толика  Маленькие кролики.  Беленькие кролики,  Целых восемь штук.  По утрам мы с Толиком  Кормим наших кроликов.  И едят морковку  Кролики из рук.  (В. Кодрян) | Массируемая рука изображает кролика, а массирующая – гладит.  Движения ласковые, аккуратные |