ПРИЕМЫ САМОМАССАЖА РУК ДЛЯ ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

В течение дошкольного детства ребенок практически овладевает речью. Но, к сожалению, существует много причин, когда его речь не формируется должным образом. Выдающийся педагог Василий Александрович Сухомлинский  писал: «Ум ребенка – на кончиках его пальцев». Это не просто красивые слова: в них содержится объяс­нение того, каким образом развивается ребенок.  Активные движения пальцев его рук словно 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. Способов стимуляции речевой активности много.  Наиболее доступным и интересным является самомассаж рук. Поэтому педагогам дошкольных учреждений и родителям необходимо знать о распространенных приемах самомассажа.

Самомассаж – это массаж, выполняемый самим ребенком.

Основной целью является нормализация мышечного тонуса, стимуляция тактильных ощущений. А также улучшение координации движений, восстановление ослабленных мышц, снятие напряжения.

Использование самомассажа полезно по нескольким причинам. Во-первых, самомассаж является эффективным средством совершенствования таких психических функций, как внимание, память (словесно-логическая, моторная, тактильная, эмоциональная, рефлекторная), зрительно-моторная координация, а также развитие речевой и творческой сфер. Его можно проводить не только индивидуально, но и фронтально с группой детей одновременно. Можно использовать его многократно в течение дня, включая в различные режимные моменты в условиях дошкольного учреждения. И главное, самомассаж можно использовать без специального медицинского образования.

Самомассаж кистей рук является к тому же средством повышения иммунитета, поскольку на ладонях расположены нервные окончания. Если их деятельность активизируется, то улучшается функциональное состояние внутренних органов. При этом в процессе самомассажа укрепляются мышцы, суставы и связки не только массируемой, но и массирующей кисти.

Традиционная пальчиковая гимнастика вызывает возбуждение локальных участков мозга, а самомассаж рук оказывает тотальное воздействие на кору, что предохраняет отдельные ее зоны от переутомления, равномерно распределяя нагрузку на мозг.

Для детей дошкольного возраста рекомендуется использовать игровой самомассаж с использование различный предметов (бигуди, различные мячи, су-джоку, бросовый материал и т.д.) или без них, сопровождая его короткими эмоционально яркими стихами.

Основными приемами самомассажа является поглаживание, растирание, разминание и вибрация.

Предлагаю подборку игровых приемов по самомассажу рук.

*ПОГЛАЖИВАНИЕ*

|  |  |
| --- | --- |
| *Прямолинейное поглаживание тыльной и ладонной поверхностей кисти руки подушечками выпрямленных двух-пяти пальцев – это “лучи солнца”.*Солнышко лучамиГладит нас, ласкает.Солнце, как и мама,Лишь одно бывает.*Г. Виеру* | *Круговое поглаживание ладони подушечками двух или трех пальцев.*    – Сорока, сорока,Где была?  – Далеко.Дрова рубила,Печку топила,Воду носила,Кашку варила,Деток кормила. |
| *Спиралевидное поглаживание тыльной и ладонной поверхностей кисти руки подушечками двух-пяти пальцев (от кончиков пальцев до лучезапястного сустава).*Свистели метели,Летели снега.Стелила постелиБольшая пурга,Стелила постелиМорозам она,И было метелямСовсем не до сна.Мы утром в окошкоВзглянули на сад – Сугробы в саду,Как подушки, лежат.*В. Степанов* | *Зигзагообразное поглаживание (обратить внимание ребенка на то, что рука напоминает дерево: предплечье – это ствол, а кисть с растопыренными пальцами – крона).*Дунул ветер на березку,Разлохматил ей прическу.Ветер очень торопился,Улетел, не извинился.*М. Пляцковский*  |

*РАСТИРАНИЕ*

|  |  |
| --- | --- |
| *Прямолинейное растирание выпрямленными ладонями друг друга.*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* | *Гребнеобразное круговое растирание ладонной впадины (средними и концевыми фалангами).*Мурка лапкой носик мыла,Сидя утром у окошка.Мурка моется без мыла,Потому что Мурка – кошка.*(адаптация стихотворения В. Левина)*  |
| *Граблеобразное круговое растирание ладони одной руки подушечками пальцев противоположной руки (пальцы слегка расставлены в стороны, как лапки у паука).*Диво дивное – паук,Восемь ног и восемь рук.Если надо наутек,Выручают восемь ног.Сеть плести за кругом кругВыручают восемь рук.*B. Суслов* | *Пиление ладони пальцами противоположной руки.*Принялась она за дело. Завизжала и запела. Ела, ела дуб, дуб. Поломала зуб, зуб.*C. Маршак* |
| *Пиление (продольное и поперечное) ладони ребром ладони противоположной руки.*Пилит, пилит пила,И жужжит, как пчела,И визжит, и поет,Соням спать не дает.*В. Сокол* | *Циркулярное растирание кистей рук (“намыливание” рук мылом).*Не секрет для нас с тобой,Каждый знает это – Руки мой перед едойИ после туалета.  |

*РАЗМИНАНИЕ*

|  |  |
| --- | --- |
| *Круговое разминание ладони подушечкой большого пальца противоположной руки.*Толстушка-ползушка,Дом-завитушка,Ползи по дорожке,Ползи но ладошке,Ползи, не спеши.Рога покажи.*Немецкая народная песенка (перев. Л. Яхнина)* | *Щипцеобразное разминание (продольное и поперечное) 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.*Русский фольклор* |

*ВИБРАЦИЯ*

|  |  |
| --- | --- |
| *Пунктирование двумя-пятью пальцами (игра на пианино).*Кто там топает по крыше?Кап-кап-кап.Чьи шаги всю ночь я слышу?Кап-кап-кап.Я усну теперь едва ли.Кап-кап-кап.Может, кошек подковали?Кап-кап-кап.*Ж. Давитъянц* | *Поколачивание ладонной впадины кончиком указательного пальца противоположной руки.*Кто на розовой заре.На росистом серебреБарабанит, барабанитПо сосновой по коре?Дятел петь захотел,Дятел носом песню спел.*Э. Мошковская*  |
| *Поколачивание ладони кончиками сложенных в щепоть пальцев.*Уложили дятла спатьВ деревянную кровать.Он в кровати всем назлоПродолбил себе дупло.*В. Линъкова* | *Поколачивание ладони кулаком противоположной руки.*Тук-тук-тук, тук-тук-тук,Молоток – мой лучший друг.*Г. Виеру*  |

Использование приведенных активных игровых действий во время повседневных занятий в ДОУ позволило провести наблюдение по следующим показателям: дети с удовольствием выполняют предлагаемые педагогом приемы самомассажа, а после его сеанса проявляют чувства удовольствия, стабильного уверенного тонуса. У них улучшается память, расширяется словарный диапазон. Приведенные показатели подтверждают данные о том, что самомассаж является одной из основ закаливания и укрепления детского организма. Следовательно, его применение в педагогической практике можно считать вполне оправданным и целесообразным.