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 лучами Гладит 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 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* | *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 круг Выручают 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 едой И 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 серебре Барабанит, барабанит По сосновой по коре? Дятел петь захотел, Дятел носом песню спел.  *Э. Мошковская* |
| *Поколачивание ладони кончиками сложенных в щепоть пальцев.*  Уложили дятла спать В деревянную кровать. Он в кровати всем назло Продолбил 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.