**Приложение 2**

**ПРАКТИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ**

**по использованию массажера су-джок**

**в развитии мелкой моторики рук детей.**

***Массаж пальцев рук «Су-джок».***

При использовании массажного шарика, лучше каждое движение рук представить в форме сказки (песенки) и ваш малыш охотно и с удовольствием будет играть. Отрабатывая движения и рассказывая сказку (песенку) вместе со взрослым, ребенок развивает мелкую моторику рук и точность произношения слов этой сказки.

***Сказка «Маленький ежик»*** *(по мотивам песенки «Маленький ежик»)*

Маленький ежик, *(зажать шарик в ладошке)*

Четверо ножек. *(раскрыть ладошки)*

Ежик по лесу идет *(катать шарик по ладошке прямыми движениями)*

На спине листок несет. *(соединить ладошки)*

И кряхтит, пыхтит и фыркает он - «Фыр», *(зажимать, разжимать шарик в ладошке)*

Все-равно тебя я к норке донесу. *(катать шарик по ладошке круговыми движениями)*

Самый сильный я в лесу, *(зажать шарик сначала в одном кулачке,*

Я боюсь одну лису – «фух». *затем в другом)*

Маленький ежик, *(зажать шарик в ладошке)*

Четверо ножек. *(раскрыть ладошки)*

Ежик по лесу идет *(катать шарик по ладошке прямыми движениями)*

На спине грибок несет. *(ладошкой левой руки сделать шляпку и спрятать шарик)*

И кряхтит, пыхтит и фыркает он - «Фыр», *(зажимать, разжимать шарик в ладошке)*

Все-равно тебя я к норке донесу. *(катать шарик по ладошке круговыми движениями)*

Самый сильный я в лесу, *(зажать шарик сначала в одном кулачке,*

Я боюсь одну лису – «фух». *затем в другом)*

Маленький ежик, *(зажать шарик в ладошке)*

Четверо ножек. *(раскрыть ладошки)*

Ежик по лесу идет *(катать шарик по ладошке прямыми движениями)*

На спине лису несет. *(зажать шарик между ладошками)*

И кряхтит, пыхтит и фыркает он - «Фыр», *(зажимать, разжимать шарик в ладошке)*

Все-равно тебя я к норке донесу. *(катать шарик по ладошке круговыми движениями)*

Самый сильный я в лесу, *(зажать шарик между ладошками)*

Победил саму лису!

# Для того чтобы массаж рук не был скучен и утомителен для ребенка, вам предлагается схема массажа со стихами. Специально подобранные *словесные игры* помогут вам и вашим детям с наибольшим интересом проводить данную процедуру.

# Начинать и заканчивать массаж необходимо с легкого поглаживания рук ребенка.

1. Поглаживание руки от кончиков пальцев к локтю; 2. Разминаем каждый палец от ногтя к запястью, также прорабатываем каждый сустав:

*Мышь полезла в первый раз (второй, третий…),   
 Посмотреть который час.  
 Вдруг часы пробили «Бом!»   
 Мышь слетела кувырком…  
 (движение от запястья к ногтю);* И так прорабатываем каждый палец.

3. Пощипывание боковых краев кистей рук; 4. Разминаем подушечки пальцев (надавливание):

*Раз, два, три, четыре, пять,  
Вышли пальчики гулять.   
Этот пальчик в лес пошел,   
Этот пальчик гриб нашел,   
Этот пальчик чистить стал,   
Этот пальчик жарить стал,   
Ну, а этот только ел,  
Оттого и потолстел.*

5. Разминаем бугор под большим пальцем; 6. Разминаем бугор под четырьмя пальцами на ладони; 7. Ребром руки разминаем ладошку в различных направлениях; 8. Разминаем ладонь кулаком:

*Моя черепашка в коробке живет,   
Купается в ванне, по полу ползет. Ее на ладошке я буду носить,   
Она не захочет меня укусить.*

9. Разминаем запястье руки круговыми движениями, захватив его большим и указательными пальцами другой руки («кольцо»);

10. Загибаем пальцы внутрь, и затем разгибаем наружу, потряхиваем ими: *Бом, бом, бом, бом,  
По гвоздям бьем молотком.   
Гвозди не вбиваются,   
Только загибаются.* (Загибаем пальцы)   
*Значит, клещи надо взять,   
Будем гвозди вырывать.   
Я тянул, тянул, тянул,   
Все я гвозди разогнул.* (Потряхиваем, разгибаем и потягиваем пальцы).

11. Разминаем руку от запястья до локтя; 12. Сцепить пальцы «Домиком» и потереть ими друг об друга:

*Сцепим пальцы мы в замок,  
Чтоб чужой войти не мог.  
Пустим только белочку,   
Ежика и зайчика,   
Пустим только девочку,   
Пустим только мальчика.*

13. Поглаживание руки от кончиков пальцев к локтю.

***«Колючие иголочки»***

*У сосны, у пихты, елки  
    Очень колкие иголки.  
    Но еще сильней, чем ельник,  
    Вас уколет можжевельник.*Или  
*Гладила мама-ежиха ежат:  
    Что за пригожие детки лежат!*

**Речевой материал для самомассажа су-джок.**

***1. Упражнения с использованием массажного шарика.***

**Шарик**

|  |  |
| --- | --- |
| Надуваем быстро шарик.  Он становится большой. | *Круговое вращение шарика вправо*  *между ладонями с увеличением*  *радиуса.* |
| Вдруг шар лопнул, воздух вышел -  Стал он тонкий и худой. | *Вращение в обратную сторону*  *с уменьшением радиуса.* |

**Слива**

|  |  |
| --- | --- |
| Сливу я держу в руке,  Зажимаю в кулаке.  Разжимаю, зажимаю | *Зажать шарик в кулаке.*  *Разжать, зажать.* |
| И ладонями катаю. | *Покатать между ладонями.* |

**Компот**

|  |  |
| --- | --- |
| Будем мы варить компот,  Фруктов много нужно. Вот: | *Круговые вращения*  *шарика между ладонями.* |
| Будем яблоки крошить,  Грушу будем мы рубить,  Отожмем лимонный сок,  Слив положим, сахарок. | *Прокатывание шарика*  *по каждому пальцу,*  *начиная с мизинца*  *(на каждую строчку)* |
| Варим, варим мы компот,  Угостим честной народ. | *Круговые вращения*  *шарика между ладонями.* |

**Ветер**

|  |  |
| --- | --- |
| Ветер по лесу гулял,  Ветер листики считал: | *Прокатывания шарика между*  *ладонями.* |
| Вот дубовый,  Вот кленовый,  Вот рябиновый резной,  Вот с березки золотой,  Вот последний лист с осинки, | *Прокатывание шарика*  *по каждому пальцу,*  *начиная с мизинца*  *(на каждую строчку)* |
| Ветер бросил на тропинку. | *Круговые вращения*  *шарика между ладонями.* |

**Коза**

|  |  |
| --- | --- |
| Идет коза рогатая,  Идет коза бодатая. | *Медленное прокатывание шарика*  *между ладонями.* |
| За ней козленочек бежит,  Колокольчиком звенит. | *Быстрое прокатывание шарика*  *между ладонями.* |

***2. Упражнения с использованием массажного кольца.***

**Лесной дом**

|  |  |
| --- | --- |
| У лисы в лесу глухом  Есть нора — надежный дом.  Не страшны зимой метели  Белочке в дупле на ели.  Под кустами еж колючий  Нагребает листья в кучу.  Из ветвей, корней, коры  Хатки делают бобры.  Спит в берлоге косолапый,  До весны сосет там лапу. | *Массаж пальцев кольцом на обеих*  *руках: по  два пальца (мизинец – мизинец,*  *безымянный – безымянный…) на каждое*  *двустишие.* |
| Есть у каждого свой дом,  Всем тепло, уютно в нем. | *«Дом» - ладошки направлены под углом,*  *кончики пальцев соприкасаются.* |

**Гриб**

|  |  |
| --- | --- |
| Этот пальчик в лес пошел.  Этот пальчик гриб нашел.  Этот пальчик чистить стал.  Этот пальчик жарить стал.  А этот пальчик все съел,  Оттого и потолстел. | *Массаж пальцев кольцом,*  *начиная с мизинца.* |

**Новые кроссовки**

|  |  |
| --- | --- |
| Как у нашей кошки на ногах сапожки.  Как у нашей свинки на ногах ботинки.  А у пса на лапках голубые тапки.  А козленок маленький обувает валенки.  А сыночек Вовка – новые кроссовки.  Вот так, вот так, новые кроссовки. | *Массаж пальцев кольцом на*  *обеих руках: по два пальца*  *(1мизинец – 2 мизинец, 1*  *безымянный – 2 безымянный…)*  *на каждое двустишие.*  *Шагают по стулу*  *указательным и средним*  *пальцами обеих рук.* |