МБДОУ д/с «Светлячок» г. Чаплыгина

Консультация для педагогов

«Игровой самомассаж, как средство подготовки руки к письму»

Воспитатель. Медведева С.В.

2023 г.

Нашими предшественниками разработаны разные подходы, приемы, методики, повышающие эффективность такой работы. Существует немало конкретных рекомендаций по применению пальчиковой гимнастики, ручного труда, изодеятельности, лепки и т. д. для развития мелкой моторики, совершенствования координационных способностей рук детей.

Я рекомендую с этой целью использовать игровой самомассаж кистей рук, являющийся эффективным и универсальным средством реабилитации тонких движений у детей-инвалидов, средством коррекции

нарушений письменной речи у детей с локальными проблемами и развивающе-оздоровительным средством для нормально развивающихся детей.

Конкретные рекомендации по применению массажных приемов в форме игровых процедур, сопровождаемых художественным словом в

исполнении самого ребенка, приводится ниже. Веселый спектакль, который юный актер разыгрывает с помощью рук на импровизированной сцене (на пальцах, ладонях, тыльных и локтевых поверхностях кистей рук, длится порой всего несколько секунд, а текст пьесы укладывается в маленькое четверостишие. Но для того чтобы его сыграть, необходимо в своем воображении создать яркий образ: содержание массажного приема, т. е. механического воздействия на мышцы, должно четко соответствовать смыслу стихотворения и динамике развития сюжета.

Как известно, массаж – это мощный биологический стимулятор, воздействующий на функции кожи, уровень снабжения организма кислородом и питательными веществами, на выведение продуктов распада, на сократительные способности и работоспособность мышц массируемой кисти руки, а также на эластичность суставов и связок.

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

Помимо этого игровой самомассаж кистей рук – важная составляющая сенсорного воспитания: ощущения, возникающие одновременно в обеих кистях рук ребенка, отличаются друг от друга не только происхождением, но и разными условиями восприятия, потому что массируемая рука пассивно воспринимает механические раздражения, а массирующая рука еще и создает их.

Игровой самомассаж – это уникальная тактильная гимнастика, благодаря которой в мозг поступает мощный поток импульсов от рецепторов, расположенных в коже, а также от проприорецепторов мышц и суставов.

Одновременно с этим в кору головного мозга (в речеслуховые, зрительные, эмоциональные и творческие зоны) поступает информация, которая не только оказывает тонизирующее воздействие на центральную нервную систему, но и способствует увеличению резервных возможностей функционирования головного мозга. Развиваются межполушарное взаимодействие, межполушарные интеграторы – комиссуры, работа полушарий. Синхронизируется деятельность ассоциативных волокон, связывающих между собой отдельные участки одного и того же полушария. Мобилизуются проекционные волокна, входящие в состав нисходящих и восходящих путей, по которым осуществляется двусторонняя связь коры головного мозга с нижележащими отделами ЦНС. Это является важным аспектом реабилитационной работы с детьми, имеющими органическое поражение коры головного мозга.

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

Положительная эмоциональная мотивация занятия «повышает общий уровень функционирования нервных структур в обеспечении их мобилизационной готовности к восприятию информации из внешнего мира» (А. Г. Хрипкова и др.). Игровой самомассаж является

эффективным средством совершенствования и таких психических функций, как внимание, память (словесно-логическая, моторная, тактильная, рефлекторная, зрительно-моторная координация, а также развитие речевой и творческой сфер.

По данным современных исследований, игровой самомассаж кистей рук способствует прочищению энергетических каналов, освобождению их от застоявшейся негативной энергии и насыщению позитивной, а по нашим наблюдениям, он содействует также снижению двигательной и эмоциональной расторможенности, коррекции гиперактивности.

Веселые стихи, яркие образы, обыгрывающие массажные движения, их простота, доступность, возможность использования в различной обстановке и в любое время способствует изменению позиции ребенка из объекта в субъект педагогического воздействия, а это гарантия успеха реабилитационной, коррекционной и развивающей работы.

Я рекомендую проводить игровой самомассаж в виде отдельного 5-минутного занятия ежедневно или в виде динамической паузы на занятиях и предлагаю примеры массажных приемов.

*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.

Примечание. Предварительно попросите ребенка изобразить солнышко, расправив пальцы массирующей руки. Направление движения – от кончиков пальцев к лучезапястному суставу.

*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.

*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.

*Растирание*

Прямолинейное растирание выпрямленными ладонями друг друга.

*Первый 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.

На первые две строчки стихотворения дети потирают руки; проговаривая третью и последующие строчки, сжимают и разжимают кулаки.

*Второй 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 четвертый зовут Безымянный,

Неповоротливый он и упрямый.

Совсем как в семье,

Братец младший – любимчик.

По счету он пятый,

Зовется Мизинчик.

Примечание. Первые две строки сопровождают растирание ладоней, следующие строки – растирание пальцев подушечкой большого пальца противоположной руки.

*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.

Примечание. Предварительно вместе с ребенком желательно вспомнить, как умывается кошечка.

*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.

*Пиление ладони пальцами* противоположной руки.

Принялась она за дело.

Завизжала и запела.

Ела, ела дуб, дуб.

Поломала зуб, зуб.

Примечание. Обратите внимание ребенка на то, что суставы сложенных пальцев напоминают зубья пилы.

*Пиление (продольное и поперечное)* ладони ребром ладони противоположной руки.

Пилит, пилит пила,

И жужжит, как пчела,

И визжит, и поет,

Соням спать не дает.

*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 по ладошке,

Ползи, не спеши.

Рога покажи.

Желательно вместе с ребенком вспомнить, как медленно ползет улитка.

*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.

Примечание. Предварительно попросите ребенка руками изобразить гуся.