

# Игровой самомассаж для детей дошкольного возраста

Подготовили:

воспитатель МБДОУ «Детский сад № 282» г. о. Самара Умнова Т.П.,  
воспитатель МБДОУ «Детский сад № 282» г. о. Самара Субеева Ю. Ф.,

Самомассаж – одно из средств профилактики и коррекции речи детей.

Под воздействием несложных массажных упражнений достигается нормализация мышечного тонуса, происходит стимуляция тактильных ощущений, а также под воздействием импульсов, идущих в коре головного мозга от двигательных зон к речевым, более благотворно развивается речевая функция.

Дети с речевыми нарушениями испытывают значительные трудности в овладении техникой письма. При переходе от устной речи к письменной явно видны недостатки развития речи, тонких дифференцированных движений рук, графомоторных навыков. У детей дошкольного возраста еще недостаточно развиты мышцы кисти, еще не закончено окостенение запястья, фаланг пальцев, поэтому самомассаж необходимо проводить в это время, так как это наиболее благоприятный период для развития ручной умелости и графомоторных навыков, а мускульная память в этом возрасте очень цепкая. Важно отметить, что самомассаж обеих рук благотворно влияет на развитие речевых зон в двух полушариях головного мозга, а это служит страховкой от потери речи в случаях травм черепа. Психоневрологи советуют всю интеллектуальную нагрузку ребенку давать только на фоне «разогретых рук».

При проведении самомассажа используют ряд приёмов: поглаживание, растирание, легкое поглаживание, надавливание, пощипывание, сгибание, разгибание пальцев.

## Рекомендации к проведению самомассажа

Самомассаж рекомендуется выполнять 2-3 раза в день по 5-10 минут в старшем дошкольном возрасте, используя 3-5 упражнений, между которыми следует проводить расслабление мышц. Каждое упражнение выполнять 8 раз: 4 раза для правой и 4 раза для левой руки. Все упражнения выполняются по направлению к лимфоузлам: от кончиков пальцев к запястью и от кисти к локтю. После каждого упражнения проводится расслабление: поглаживание или стряхивание рук.

Выполняется самомассаж только чистыми, сухими теплыми руками, с коротко остриженными ногтями. Противопоказания: лихорадочные состояния, воспалительные процессы, конъюнктивиты, заболевания кожных покровов и головы, увеличенные лимфоузлы.

Очень много упражнений проводится с использованием нетрадиционных материалов. Используются упражнения: катание грецкого ореха, ребристого карандаша, прищепки, бигуди и т.д. Можно использовать аппликаторы Ляпко,

Кузнецова, массажеры Су Джок. В качестве одного из приемов самомассажа используются комплексы артикуляционных упражнений. Об этих видах самомассажа поговорим подробнее в следующий раз.

Для самомассажа лица, кистей, пальцев рук, головы, ушных раковин (он показан детям с раннего возраста) можно использовать различные игры и упражнения. Например:

## САМОМАССАЖ РУК

- ✚ «Стряпаем вместе» - имитация скатывания колобков  
Мы постряпаем ватрушки, будем сильно тесто мять.  
Колобочков накачаем будем маме помогать.
- ✚ «Добываем огонь» - растирание ладоней друг о друга, чтоб стало горячо  
Мы как древние индейцы добываем огонек:  
Вот ладошки разотрем – будет нам тепло с огнем.
- ✚ «Греем ручки»  
Очень холодно зимой, мерзнут ручки ой, ой, ой!  
Надо ручки нам погреть, по сильнее растереть.
- ✚ «Пила» - ребром ладони одной руки «пилим по ладони, предплечью другой руки.  
Пилим, пилим, мы бревно - очень толстое оно.  
Надо сильно постараться и терпения набраться.

## СУХОЙ БАССЕЙН

Для этого берется коробка или миска (приблизительно 25 см в диаметре и высотой 12-15 см) и заполняется на 8 см, например, промытым и высушенным горохом, фасолью. Выполняются различные упражнения, руки ребенка массируются, пальцы становятся более чувствительными, а их движения-координированными. Такой самомассаж способствует нормализации мышечного тонуса, стимуляции тактильных ощущений, увеличению объема и амплитуды движений пальцев рук, формированию произвольных, координированных движений. Самомассаж в «сухом бассейне» можно сопровождать стихотворным текстом.

- ✚ Предлагаем ребенку опустить кисти в коробку, помешать горох, сжимать-разжимать пальцы рук внутри «бассейна».  
В миску насыпали горох и пальцы запустили,  
Устроив там переполох, чтоб пальцы не грустили.
- ✚ «Месим тесто». Предлагаем ребенку опустить кисти в «бассейн» и «месить тесто» для пирожков или булочек.  
Месим, месим тесто, есть в печи место.  
Будут, будут из печи булочки и калачи.

- ✚ «Зарядка». Предлагаем ребенку чередовать движения пальцев рук внутри «бассейна»: сжимать кулачки, затем широко расставлять пальцы в стороны. Пальцы делают зарядку, чтобы меньше уставать. А потом они в тетрадке будут буквы писать.
- ✚ «Найди игрушку». Игрушки из киндер-сюрпризов «закопать» в «бассейне», предложить ребенку найти их и назвать. Вариация – делать то же самое с закрытыми глазами, предварительно рассмотрев эти фигурки. В миске не соль, совсем не соль, а разноцветная фасоль. На дне – игрушки для детей, мы их достанем без затей.

### ПУГОВИЧНЫЙ МАССАЖ кистей и стоп (игры с пуговицами)

Коробку (например, из-под обуви) заполняем пуговицами, желательно побольше и разного размера). Потом выполняем упражнения:

- ✚ Играем в «пуговичное море». Предлагаем ребенку опустить руки в коробку, поводить ладонями по поверхности пуговиц, захватить пуговицы руками, чуть приподнимая и разжимая руки.
- ✚ Предлагаем малышу погрузить руки глубоко в «пуговичное море» и поплавать в нем, попробовать перетереть пуговицы между ладонями, набрать их в горсть и пересыпать их из ладошки в ладошку одной рукой, затем другой, потом обеими («переливать водичку»).
- ✚ «Ищем ракушки». Предлагаем ребенку захватить «щепотку» пуговиц, отпустить, вытянуть самую большую, маленькую, круглую, квадратную и т.д.
- ✚ «Ловим рыбку». Можно использовать пуговичный массаж и для стоп, выполняя круговые движения, глубоко погрузиться пошевелить пальцами, захватить пальцами и «выловить» из «пуговичного моря» красную или синюю «рыбку» и т.д.
- ✚ «По дорожкам, по тропинкам» - хождение босыми ногами по пуговичным коврикам, дорожкам.
- ✚ «Пуговицы перебираем и стихи мы повторяем» - перебирать нанизанные на шнурок пуговицы пальцами с проговариванием стихотворений, чистоговорок и т.п.

Благодаря такому массажу мы активируем так называемый «мануальный интеллект», стимулируя кончики пальцев рук, ног, ладони и ступни. Таким образом, происходит активизация сенсорно-моторных функций, необходимых для успешного взаимодействия с окружающим миром. Массаж кистей и стоп также активизирует жизненно важные центры организма.

## Самомассаж кистей рук с помощью массажного шарика Су-джок и пружинок

*(автор стихов Пуату В.А.)*

Не менее любима детьми игра с массажными шариками «Су-джок». Использование самомассажа с помощью шарика Су-Джок, пружинок и подручных средств в сопровождении легко запоминающихся стихов и в сочетании с сюрпризными игровыми моментами позволяют использовать их как весёлые непринуждённые минутки отдыха и, в то же время, повысить эффективность коррекционной работы .

Ежик, ежик, где живешь? - (прокатываем по левой руке)  
Может, с нами поплывешь? - (прокатываем по правой руке)  
Мы с тобой подружимся, - (между ладоней по кругу, левая рука вверху)  
В танце мы закружимся. - (между ладоней по кругу, правая рука вверху)  
Еж молчит, грустит, похоже, - (катаем между ладоней вертикально)  
Потерялся, может быть?  
Мы тебе, дружок, поможем, - (катаем между ладоней горизонтально)  
В море можем отпустить!  
Если ты пообещаешь, - (катаем между ладоней по кругу, вертикально)  
Что снова с нами поиграешь! - (положить шарики на пол)

(Положить пружинку на левую руку и катать между ладонями, проговаривая стихи)

Раз, два, три, четыре, пять!  
С пружинкой будем мы играть  
(надеть пружинку на большой палец левой руки и выполнять движения в соответствии с текстом)  
Пальчик мы найдем большой  
Вот красивый он какой!  
Сверху – вниз, наверх опять,  
Пружинку будем мы катать  
Нашли мы указательный,  
Он очень привлекательный.  
Сверху – вниз, наверх опять,  
Пружинку будем мы катать!  
Где ты средний наш дружок?  
Выходи-ка на урок,  
Сверху – вниз, наверх опять,  
Пружинку будем мы катать!  
Колечки любит безымянный,  
Будешь ты сейчас румяный!  
Сверху – вниз, наверх опять,

Пружинку будем мы катать!  
Наш мизинчик – молодец ,  
Хоть и мал, да - удалец.  
Сверху – вниз, наверх опять,  
Пружинку будем мы катать!  
(аналогично на второй руке)  
Мы пружиночку снимаем  
Свои пальчики считаем.

1, 2, 3, 4, 5! Мы закончили играть.

(пальчики обеих рук поочередно соединяем с большим - пальчики «целуются», начиная с мизинца, в конце делаем жест, означающий «Вот так!»: все пальчики собраны в кулак, а большой палец поднят вверх).

## Игровой самомассаж каштаном

*(для активизации речи, познавательной деятельности,  
развития мелкой моторики пальцев рук и повышения  
иммунитета детей)*

Слова	Действия
1, 2, 3, 4, 5! С каштаном будем мы играть!-	<i>(Загибаем пальчики на обеих руках одновременно)</i>
С каштаном будем мы играть -	<i>(разгибаем пальчики на обеих руках)</i>
Своим ручкам помогать.	<i>(катаем каштан между ладонями)</i>
^ Я каштан держу в руке, И ладошками катаю. Зажимаю в кулаке. Отпускаю, разжимаю.	<i>(Выполняем движения в соответствии с текстом в правой руке)</i>
^ Я каштан держу в руке, И ладошками катаю. Зажимаю в кулаке.	<i>(Выполняем движения в соответствии с текстом в левой руке)</i>

Отпускаю, разжимаю.

1, 2, 3, 4, 5!

*(Соединяем пальчики на обеих руках, пальчики здороваются)*

Мы закончили играть.

^ Пальчики свои встряхнём

*(Встряхиваем кисти рук, дети закрывают глаза и отдыхают, положив голову на свои ладони, а в это время орешек «исчезает» и появляются что-то другое)*

И немного отдохнём!

## Игровой самомассаж шишками сосны, ели

*(с элементами пальчиковой гимнастики для активизации речи, познавательной деятельности, развития мелкой моторики пальцев рук, релаксации и повышения иммунитета детей)*



**Слова**

**Действия**

^ Мишка по лесу ходил,

*(Пальчики шагают по столу)*

Много шишек находил,

*(Удары кулачки-ладошки поочередно)*

Много шишек находил,

*(Удары кулачки-ладошки поочередно)*

В детский сад нам приносил.

*(Удары кулачки-ладошки поочередно)*

*(Жене шишку подарил!)*

*(вариант для домашнего ребёнка)*

<b>^ Раз, два, три, четыре, пять!</b>	<i>(Загибают пальчики на обеих руках)</i>
<b>Будем с шишкой мы играть!</b>	<i>(Разгибают пальчики на обеих руках)</i>
<b>^ Будем с шишкой мы играть, Между ручками катать!</b>	<i>(Прокатывание шишки между ладонями)</i>
<b>В ручку правую возьмём И сильнее её сожмём!</b>	<i>(Сильно сжимаем шишку в правой руке) (Прокатываем шишку по столу правой рукой)</i>
<b>Руку быстро разжимаем, На столе её катаем.</b>	
<b>^ В ручку левую возьмём И сильнее её сожмём!</b>	<i>(Сильно сжимаем шишку в левой руке) (Прокатываем шишку по столу левой рукой)</i>
<b>Руку быстро разжимаем, На столе её катаем.</b>	
<b>^ Мы закончили катать, Будем пальчики считать!</b>	<i>(Убираем шишку на край стола)</i>
<b>Раз, два, три, четыре, пять!</b>	<i>(Загибаем пальцы на правой руке)</i>
<b>На другой руке считаем, Пальцы быстро загибаем.</b>	<i>(Загибаем пальцы на левой руке)</i>
<b>Раз, два, три, четыре, пять!</b>	
<b>1, 2, 3, 4, 5!</b>	<i>(Соединяем поочерёдно пальцы обеих рук)</i>
<b>Мы закончили играть. Пальцы мы не потеряли, Очень весело играли!</b>	<i>(Хлопаем в ладоши на каждое слово) ( Встряхиваем кисти рук, закрываем глаза, отдыхаем)</i>
<b>Пальчики свои встряхнём</b>	

**И немного отдохнём!**

## **Игровой самомассаж шестигранными карандашами**

*(для развития мелкой моторики пальцев рук повышения иммунитета и активизации речи детей).*



### **Слова**

**^ Мы лягушки-попрыгушки, ква-ква-ква!**

**Тренируем наши ручки, раз-два, раз-два!**

**^ Мы лягушки-попрыгушки, ква-ква-ква!**

**Тренируем наши ручки, раз-два, раз-два!**

**^ Мы лягушки-попрыгушки, ква-ква-ква!**

**Тренируем наши ручки, раз-два, раз-два!**

**^ Мы лягушечек возьмём**

**На край стола их уберём.**

**Будем пальчики считать**

### **Действия**

*(Прокатывание карандаша между двумя ладонями)*

*в вертикальном положении карандаша)*

*(Прокатывание карандаша тремя пальцами правой руки)*

*(Прокатывание карандаша тремя пальцами левой руки)*

*(Прокатывание карандаша между двумя ладонями)*

*в горизонтальном положении карандаша)*

*(Убираем карандаши-лягушки на край стола)*

*(Считаем пальцы на правой руке, затем на левой)*



**1, 2, 3, 4, 5!**

**1, 2, 3, 4, 5!**

**^ А сейчас соединяем,**

**На двух ручках посчитаем!**

**1, 2, 3, 4, 5!**

**Мы закончили играть.**

**^ Пальчики свои встряхни**

**И немного отдохни!**

*(Соединяем поочерёдно пальцы обеих рук)*

*(Встряхиваем кисти обеих рук. Дети закрывают глаза и отдыхают, положив голову на стол, а в это время карандаш «исчезает» и появляются прищепки, главное, чтобы в конце занятия обязательно появился сюрприз. После релаксации можно сказать: "Раз, два, три! Глазками смотри!" и продолжить занятие*