Консультация для родителей "Практические приемы массажа и самомассажа, как способ развития мелкой моторики рук"

Цели: Улучшить знания родителей в области мелкой моторики и здоровья сбережения детей

Научно доказано, что у детей с проблемами в речевом развитии очень часто наблюдается недостаточность двигательной активности, в том числе и плохая координация мелкой моторики. Неоспорим тот факт, что активные движения пальцев рук, как бы 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.

Т.о. рекомендуется сочетать массаж артикуляционных органов с массажем рук. Это благотворно влияет как на развитие мелкой моторики пальцев рук так и на развитие речи.

Вест материал, в котором предполагаются движения (особенно рук), лучше усваивается в стихотворной форме, т.к. стихи дают возможность войти в ритм движения.

Проговаривание, «оричевление» деятельности дает огромный эффект. Ритм речи, особенно стихотворной, способствует развитию координации и произвольной моторики. Кроме того, с помощью стихотворений вырабатывается правильный ритм дыхания, развивается речеслуховая память.

Целесообразно использовать следующие приемы массажа: поглаживание, растирание, вибрацию.

Поза массируемого – сидя. Массирующая рука свободно лежит на плоской поверхности стола.

Массажист располагается напротив ребенка или несколько сбоку

Выполняется массаж одной рукой. Другой рукой фиксируется конечность массируемого.

Массажные движения производятся в направлении от кончиков пальцев к предплечью.

Продолжительность массажа 3-5 минут.

Поводить массаж можно ежедневно или через день, 10-12 сеансов за курс. При необходимости курс можно повторить через 10-30 дней.

Во время массажа можно слушать спокойную музыку.

Для большей эффективности массажа, его можно сочетать с активными и пассивными движениями кистей рук.

В дошкольном возрасте, для детей с речевыми недостатками, используются разнообразные комплексы массажа и самомассажа.

1.Самомассаж ладоней пластмассовым ковриком «травка». На каждый ударный слог осуществляется поглаживающие движения ладонями. Поверхности «иголочек» касаются не только пальцы, но и ладони. Направление движений – к себе.

Гладила мама –ежиха ежат: «Что за пригожие детки лежат!»

2.Самомассаж подушечек пальцев. Большой палец становится на ноготь массируемого пальца, а остальные пальцы прижимают его подушечку снизу, разминая ее. На каждую строчку осуществляется разминание одного пальца. После пятой строчки происходит смена рук.

Дети любят всех зверей: (большой палец)

Птиц, и ящериц, и змей, (указательный палец)

Пеликанов, журавлей, (средний палец)

Бегемотов, соболей, (безымянный палец)
Голубей и глухарей, (мизинец)
И клестов, и снегирей, (большой палец)
Любят горного козла, (указательный палец)
Обезьянку и осла, (средний палец)
Дикобраза и ежа, (безымянный палец)
Черепаху и ужа. (мизинец)

3. Самомассаж фаланг пальцев. На каждый ударный слог осуществляется разминание фаланги одного пальца (на каждую строчку – разминание одного пальца). Направление движения – от ногтевой фаланги к основанию пальца. После 4 строчки – смена рук. Последние две строчки – разминание больших пальцев каждой руки.

Вырос у нас чесночок,
Перец, томат, кабачок,
Тыква, капуста, картошка,
Лук и немножко горошка.
Овощи мы собирали,
Ими друзей угощали,
Квасили, ели, солили,
С дачи домой увозили.
Прощай же на год,
Наш друг – огород!

4. Массаж (самомассаж) подушечек пальцев. Кисть одной руки лежит на столе ладонью вниз, пальцы разведены. Другая рука указательным пальцем по очереди прижимает каждый ноготь (катая его на подушечке вправо-влево). На каждую строку осуществляется разминание одного пальца. После 5 строчки – смена рук.

Шел медведь к своей берлоге, да споткнулся на пороге.
«Видно очень мало сил я на зиму накопил»,-
Так подумал и пошел он на поиск диких пчел.
Все медведи – сладкоежки, любят, есть медок без спешки,
А наевшись, без тревоги до весны сопят в берлоге.

5. Массаж (самомассаж). «Щелчки». Ладонь прижата к столу, пальцы разведены. Другая рука поднимает пальцы по одному (лежащая рука с силой прижимается, сопротивляясь подъему). Затем палец отпускают, и он со стуком резко падает на стол. На каждую строку поднимают один палец. После 5 строчки – смена рук.

Поднял ушки бурундук. Он в лесу услышал звук:
- Это что за громкий стук, тук, да тук, тук да тук?
- А пойдем, - сказал барсук, сам увидишь этот трюк:
Это дятел сел на сук, и без крыльев и без рук
Ищет он, где спрятан жук, вот и слышен перестук!

6. Соединение одноименных пальцев. На каждую строку стихотворения дети соединяют подушечки одноименных пальцев и не разъединяют их до слова «арбуз».

На базар ходили мы, много груш там и хурмы.
Есть лимоны, апельсины. Дыни, сливы, мандарины.
Но купили мы арбуз – это самый лучший груз.

7.Самомассаж с прищепками. Бельевой прищепкой на ударные слоги стиха поочередно «кусаем» ногтевые фаланги: от указательного к мизинцу и обратно. После первого

двустишья – смена рук. Необходимо проверить, чтобы прищепки были не слишком тугие.
Кусается сильно котенок – глупыш,
Он думает: это не палец, а мышь.
- Но я же играю с тобою малыш!
- А будешь кусаться – скажу тебе «кыш»!

8. Упражнение «клювы». Ребенок собирает разложенные на столе палочки одноименными пальцами – от указательных к мизинцу – и удерживает до тех пор, пока не соберет все 4 «клюва». На каждую строчку осуществляется по одному взятию палочки.

Клювов длиннее
Не видывал я ,
Чем клювы у цапли
И журавля.

9.Упражнение «Пальцеходы». Рисуем соты таких размеров, чтобы в них помещались подушечки детских пальцев. Указательные и средние пальцы ребенка «ходят» - «летают» по сотам на ударные слоги.

Пальцы, как, пчелы, летают по сотам
И в каждую входят с проверкою: что там?
Хватит ли меда всем до весны,
Чтобы не снились голодные сны?

Элементы самомассажа можно вводить детям с 3-х лет. Дети дошкольного возраста достаточно четко, правильно выполняют предлагаемые упражнения.

Как известно, массаж – это мощный биологический стимулятор, воздействующий на функции кожи, уровень снабжения организма кислородом и питательными веществами, на сократительную способность и работоспособность мышц массируемой руки, а также эластичность суставов и мышц. Помимо этого, игровой массаж кистей рук – важная состовляющая сенсорного воспитания. Игровой самомассаж – это уникальная тактильная гимнастика, благодаря которой в мозг поступает мощный поток импульсов от рецепторов, расположенных на коже, а также от проприорецепторов мышц и суставов.
Одновременно с этим в кору головного мозга, в том числе и речеслуховые, поступает информация, которая не только оказывает тонизирующее воздействие на кору головного мозга, но и способствует увеличению резервных возможностей функционирования головного мозга. Развиваются межполушарные интеграторы, работа полушарий.
Игровой самомассаж является эффективным средством совершенствования таких психических функций, как внимание, память(словесно – моторная координация, тактильная, рефлекторная), зрительно – моторная координация, а также развитие речевой сферы.
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 коррекционной и развивающей работы.
Как уже говорилось, игровой самомассаж рекомендуется использовать в виде отдельного 5-минутного занятия ежедневно или в виде динамической паузы на занятии в детском саду.

1. Поглаживание.

Прямолинейное поглаживание тыльной и ладонной поверхности кисти руки подушечками выпрямленных 2-5ти пальцев – это «лучи солнца».

Солнышко лучами гладит нас, ласкает.
Солнце, как и мама лишь одно бывает.
Предварительно необходимо попросить ребенка изобразить солнышко, расправив пальцы массирующей руки. Направление движения – от кончиков пальцев к лучезапястному суставу.
Круговое поглаживание ладони подушечками 2 или 3 пальцев.
Сорока – сорока, где была? Далеко.
Дрова рубила, печку топила, воду носила.
Кашку варила, деток кормила.
Спиралевидное поглаживание тыльной и ладонной поверхности кисти руки подушечками 2 -5 пальцев (от кончиков пальцев до лучезапястного сустава).

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.
На первые 2 строчки стихотворения, дети потирают руки, с 3-й строки сжимают и разжимают кулачки.
Гребнеобразное круговое растирание ладонной впадины (средними и концевыми фалангами).

Разминание.
Круговое разминание ладони подушечкой большого пальца противоположной руки.
Толстушка – ползушка, дом завитушка. Ползи по дорожке,
Ползи по ладошке. Ползи, не спеши рога покажи.
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!

Поглаживание.
Легкое плоскостное поглаживание тыльной поверхности кисти.
Во дворе у Толика маленькие кролики.
По утрам мы с Толиком кормим наших кроликов,
И едят морковку кролики из рук.
Массируемая рука «изображает» кролика, а массирующая гладит ласковыми, аккуратными движениями.
Таким образом, используя самые разнообразные элементы массажа и самомассажа, мы продолжаем целенаправленно развивать мелкую моторику рук, тем самым стимулируем процесс развития речи детей дошкольного возраста.