

Пальчиковый самомассаж

Пальчиковый самомассаж это важное средство способствующее созданию нейронных сетей, что в свою очередь стимулирует процесс обучения. Выполнение различных упражнений пальчикового самомассажа возбуждает локальные участки мозга, а их игровая форма распределяет нагрузку на мозг, предохраняя от переутомления. Дети в игре, заучивая простые веселые тексты, которые они демонстрируют и обыгрывают в движениях пальцев, становятся активными участниками обучения.

При выполнении самомассажа рук можно использовать различные предметы.

ГРЕЦКИЕ ОРЕХИ



Грецкий орех положить между ладонями, прокатывать его от основания ладони к кончикам пальцев и обратно.

Грецкий орех положить между ладонями, делать круговые движения, постепенно увеличивая нажим и темп.

Упражнения желательно сопровождать проговариванием стихов:

*Прокачу я свой орех по ладоням снизу вверх,
А потом обратно, чтоб стало мне приятно.
Я катаю мой орех, чтобы стал круглее всех.
Вокруг Земли Луна летает,
а вот зачем – сама не знает.*

ГРЕЦКИЕ ОРЕХИ

Катать два ореха между ладонями движениями вверх-вниз, по кругу.

Удерживать два (три) ореха между любыми растопыренными пальцами одной руки, обеих рук.

Два ореха держать в одной руке и вращать одним вокруг другого.

*Научился два ореха
между пальцами держать.
Это в школе мне поможет
буквы ровные писать.*

*Три ореха я возьму,
между пальцами зажму.
Раз, два, три, четыре, пять,
орехи сложно удержат!*

КАРАНДАШ

Растирание ладоней шестигранным карандашом, несколькими карандашами движениями вверх – вниз. Ладони расположены вертикально (горизонтально).

Удерживать карандаш каждым согнутым пальцем, двумя любыми согнутыми пальцами под счет до 10.

*Карандаш в руках катаю,
между пальчиков верчу.*

*Непреренно каждый пальчик
быть послушным научу.*

КАРАНДАШ

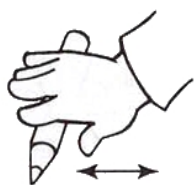
Удерживать карандаш пальцами, расположенными так: указательный и безымянный сверху, средний и мизинец – снизу.

Стихотворение:

*Карандаш в руке катаю, я ладошки растираю.
Я ладошки разотру, рисовать потом пойду.*

КАРАНДАШ

Прокатывание карандаша по поверхности стола.



Карандаш я покачу

Вправо, влево - как хочу.



«Прятки» с карандашом

Сжимание карандаша в кулачке.

Карандашик посжимаю

И ладошку поменяю.

«Пианино» с карандашом

Нажимание на карандаш поочередно кончиками пальцев.

«Волчок» карандашом

Вращение карандаша на столе большим и указательным пальцами.

По столу круги катаю,

Карандаш не выпускаю.



«Горка» для карандаша

Скатывание карандаша с тыльной поверхности кисти руки.

«Подъемный кран» карандашом

Поднимание карандаша с поверхности стола одним пальцем.

Карандашик поднимаю,

Крепко пальцем прижимаю.



«Вертолет» карандашом

Вращение карандашом между большим, указательным и средним пальцами.

Отправляется в полет

Наш красавец - вертолет.

«Качалочка» карандашом

Прокатывание карандаша в межпальцевом пространстве.

Карандаш не отдыхает,

Между пальцами гуляет.



«Ладонка»

Обрисовка тупым концом карандаша ладони, лежащей на столе, массируя карандашом межпальцевые зоны.

Нарисую я ладошку,

Отдохну потом немножко.

«Эстафета» карандашом



Передача карандаша каждому пальчику поочередно.

«Скольжение» по карандашу

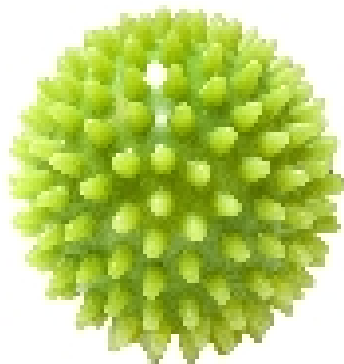
Продвижение вверх и вниз по длине карандаша, захватив его пальцами, как при рисовании, и с упором острым концом в стол.

По карандашу скольжу,

Съехать вниз скорей спешу.

МАССАЖНЫЕ ЩЁТКИ ИЛИ КОЛЮЧИЙ МЯЧИК

Ребёнок катает мяч или круглую щётку для волос между ладонями движениями вверх-вниз сначала медленно, затем увеличивает темп и приговаривает:



У сосны, у пихты, ёлки

очень колкие иголки.

Но ещё сильнее, чем ельник,

вас уколет можжевельник!

МАССАЖНЫЕ ЩЁТКИ ИЛИ КОЛЮЧИЙ МЯЧИК

Массаж ладоней круговыми движениями мяча -на ударные слоги стихотворения:

Гладила мама – ежиха ежат:

«Что за пригожие детки лежат!»

МАССАЖНЫЕ ЩЁТКИ ИЛИ КОЛЮЧИЙ МЯЧИК

Прокатывание мяча между растопыренными пальцами от большого пальца к мизинцу и обратно сначала одной, потом другой руки.



*Я мячом круги катаю
(между ладоней по кругу),
Взад-вперед его гоняю
(движения вверх-вниз),
Им поглажу я ладошку,
А потом сожму немножко.*

*Каждым пальцем мяч прижму
И другой рукой начну.
А теперь последний трюк -
Мяч летает между рук
(перебрасывание мяча из руки в руку).*

МАССАЖ ГОРОШИНАМИ

Рассыпать на столе 10 горошин, прижимать каждую горошину по очереди к столу пальцами по очереди сначала одной. Потом другой руки. Затем прокатываем горошинку пальцем по кругу, прижимая ее к столу:

*Дома я одна скучала,
горсть горошинок достала.*

*Прежде чем игру начать,
надо пальчику сказать:*

*«Пальчик, пальчик, мой хороший,
ты прижми к столу горошек.*

*Покрути и покатай
и другому передай.*

БЕЛЬЕВЫЕ ПРИЩЕПКИ

Взять не тугие пластмассовые прищепки, поочередно «кусаем» подушечки пальцев на ударные слоги стихотворения от большого пальца к мизинцу (котенок кусается):

Кусается сильно котёнок – глупыш,



он думает: это не палец, а мышь

(смена рук)

Но я же играю с тобою, малыш,

а будешь кусаться – скажу тебе: «Кыш!»

Большаку дрова рубить,

а тебе воды носить,

А тебе печь топить,

а тебе тесто месить,

А малышке песни петь,

песни петь да плясать,

родных братьев потешать.

ВОЗДУШНЫЕ ШАРЫ, НАПОЛНЕННЫЕ СОЛЮЮ, КРУПОЙ, МЕЛКИМИ КАМУШКАМИ

Массировать каждый пальчик снизу вверх, сверху вниз круговыми движениями;

Массаж ладоней круговыми движениями, движениями вверх-вниз.



Эти шарики берем

Ими ручки разомнем.

Каждый шарик не простой -

Этот с солью, с рисом тот.

Меж ладошками кладем

Им ладошки разотрем.

Вверх и вниз его катаем

Свои ручки развиваем!

Можно шар катать по кругу,

Перекидывать друг другу.

Раз, два, три, четыре, пять -

Нам пора и отдохнуть!

ЧЁТКИ (БУСЫ)

Считать количество бусин в прямом и обратном порядке.

Перебирать бусы и называть дни недели, месяцы, имена и т. д.

Щелчки каждым пальцем по подвешенным бусам.



Катать бусины между ладоней:

Покатаю я в руках бусинки – горошки.

Станьте ловкими скорей пальчики, ладошки.

Комплексы самомассажа

Перед выполнением самомассажа нужно принять удобную расслабленную позу (лежа или сидя).

Я хороший! Я хороший!

Очень я себя люблю!

На дворе денек погожий,

Значит, я гулять пойду.

Положить ладони обеих рук на области головы ближе ко лбу, соединив пальцы в центре, и затем провести ладонями по волосам, опускаясь вниз через уши и боковые поверхности шеи к плечам. Движения рук должны быть одновременными, медленными, поглаживающими.

Шапочку скорей надень –

На дворе прохладный день.

Шапочку надели,

В зеркало глядели.

Исходное положение рук то же. Движения обеих ладоней вниз к ушам, а затем по переднебоковой части шеи к яремной ямке.

По дорожкам, по дорожкам
Побежали наши ножки

Движения пальцев от середины лба к вискам.

Дождь по крыше застучал,
По дорожкам побежал.
Кап-кап! Кап-кап!
Вот так, вот так.

Легкое постукивание или похлопывание кончиками пальцев по лбу.

Снова солнышко проснулось,
К нам лучами потянулось.
Раз, два, три, четыре, пять,
Можем снова мы гулять.

Проводить по бровям «лучики» от переносицы к вискам каждым пальцем поочередно: указательным, средним, безымянным и мизинцем.

Мы очки скорей надели
И на солнце поглядели,
Солнышко лучистое,
Небо снова чистое.

Указательным пальцем проводить легко от виска по краю скуловой части к переносице, затем по брови к вискам.

Мы усы нарисовали,
Словно мушкетеры стали.

Движение указательными и средними пальцами от середины верхней губы к углам рта.

Прикрепили бороду,
Пошли гулять по городу.

Тыльной поверхностью пальцев поглаживать от середины подбородка к ушам.

Сели мы на паровоз,
Раздается стук колес:

Чух-чух! Чух-чух!

Мы помчались во весь дух.

Сжать кулаки и приставить их тыльной стороной к щекам. Производить круговые движения, смещая мышцы щек сначала по часовой стрелке, а затем против.

Едем в поезде и слышим:

Снова дождь стучит по крыше...

Набрать воздух под щеки и легко постукивать по ним кончиками пальцев.

Дождик намочил прическу –

Нужно взять скорей расческу.

Поглаживание губ зубами – сначала верхней, потом нижней.

Так трудились, так старались,

Даже мы проголодались.

Пожевывание попеременно то верхней, то нижней губы.

Нужно блинчики испечь,

А потом в кроватку лечь.

Похлопать ладошками по щекам.

На пуховую перинку

Мы положим наши спинки.

Просунуть язык как возможно больше сквозь узкую щель между губами, затем расслабить его так, чтобы боковые края языка касались углов рта. Постепенно убирать язык в полость рта.

Мы подушки повзбивали,

Одеяло расправляли.

Просовывая язык сквозь губы вперед, пошлепывать его губами, при этом слышится звук «пя-пя-пя»; точно так же убрать язык в полость рта. Просунуть язык как возможно больше сквозь узкую щель между губами, затем расслабить его так, чтобы боковые края языка касались углов рта. Постепенно убирать язык в полость рта.

Положили ушки

На мягкие подушки.

Взяться пальцами за ушные мочки и потянуть их вниз 3-5 раз.

Глазки закрывали –

Крепко засыпали.

Накрыть ушные раковины ладонями, закрыть глаза. Подержать в таком положении 2-3 секунд.