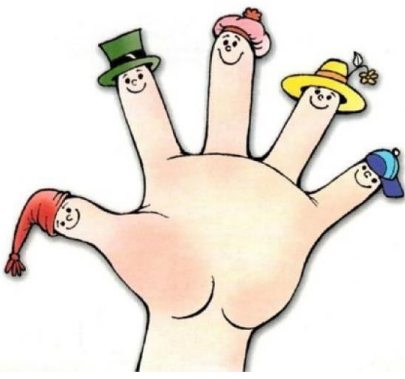


Консультация

Подготовила:
Брацюк Татьяна Константиновна,
учитель-логопед



«Кулачок, ладошка, пальчик» (игровой самомассаж)

Массаж является одним из видов пассивной гимнастики. Благоприятное влияние массажа на организм человека, как местного, так и общего, отмечают многие авторы. Массаж оказывает общеукрепляющее действие на мышечную систему, повышая тонус, эластичность и сократительную способность мышц. Работоспособность утомленной мышцы под влиянием массажа восстанавливается быстрее, чем при полном покое. Положительно действует массаж и на суставы, а также на эластичность и подвижность связочного аппарата. При систематическом проведении массажа улучшаются функции рецепторов, проводящих путей, усиливаются рефлекторные связи коры головного мозга с мышцами и сосудами. Под влиянием массажа в рецепторах кожи и мышцах возникают импульсы, которые, достигая коры головного мозга, оказывают тонизирующее воздействие на центральную нервную систему, в результате чего повышается ее регулирующая роль в отношении работы всех систем и органов.

Дети обучаются следующим приемам самомассажа: поглаживание, растирание, разминание, выжимание, активные и пассивные движения. Мы учитывали, что у детей этого возраста преобладает конкретно-образное мышление. Содержание и ритм стихотворных текстов должно быть близко к характеру самого движения. На основе рекомендаций специалиста в области массажа А.А.Бирюкова разработаны комплексы упражнений самомассажа:

- ✚ Самомассаж тыльной стороны кистей рук.
- ✚ Самомассаж ладоней.
- ✚ Самомассаж пальцев рук.

Приведем примеры упражнений каждого из трех комплексов.

Дети действуют подушечками четырех пальцев, которые устанавливаются у оснований пальцев тыльной стороны массируемой руки, и пунктирными движениями вперед-назад, смещая кожу примерно на 1 см, постепенно продвигают их к лучезапястному суставу («пунктирное» движение).

Поиграем!

Утюг

Утюгом разгладим складки,
Будет все у нас в порядке.
Перегладим все штанишки
Зайцу, ежику и мишке.



Ребром ладони дети имитируют «пиление» по всем направлениям тыльной стороны кисти руки («прямолинейное» движение). Кисть и предплечье располагаются на столе, дети сидят.

Пила

Пили, пила, пили, пила!
Зима холодная пришла.
Напили нам дров скорее,
Печь истопим, всех согреем!



Основанием кисти делаются вращательные движения в сторону мизинца.

Тесто

Тесто месим, тесто мнем,
Пирогов мы напечем
И с капустой, и с грибами.
— Угостить вас пирогами?



Самомассаж кисти руки со стороны ладони. Кисть и предплечье располагаются на столе или на колене, дети сидят. Поглаживание.

Мама

По головке мама гладит
Сына-малолеточку.
Так нежна ее ладонь,
Словно вербы веточка.
— Подрастай, сыночек милый,
Добрый, смелый, честным будь,
Набирай ума и силы
И меня не позабудь!



Костяшками сжатых в кулак пальцев двигать вверх-вниз и справа налево по ладони массируемой руки («прямолинейное» движение).

Терка

Дружно маме помогаем,
Теркой свеклу натираем,
Вместе с мамой варим щи, — Ты
вкуснее пощи!



Фалангами сжатых в кулак пальцев производится движение по принципу «буравчика» на ладони массируемой руки.



Дрель

Папа в руки дрель берет,
А она жужжит, поет,
Будто мышка-непоседа
В стенке дырочку грызет!

Самомассаж пальцев рук.

Кисть и предплечье массируемой руки располагаются на столе, дети сидят. «Щипцами», образованными согнутыми указательным и средним пальцами, делается хватательное движение на каждое слово стихотворного текста по направлению от ногтевых фаланг к основанию пальцев («прямолинейное» движение).

Клещи

Ухватили клещи гвоздь,
Выдернуть пытаются.
Может, что-нибудь и выйдет,
Если постараются!

Двигается подушечка большого пальца,
положенного на тыльную сторону массируемой фаланги, остальные четыре охватывают и поддерживают палец снизу («спиралевидное» движение).



Барашки

На лугах пасутся «бляшки»,
Раскудрявые барашки.
Целый день всё: «Бе да бе»,
Носят шубы на себе.
Шубы в кудрях, погляди,
«Бляшки» спали в бигуди,
Утром сняли бигуди,
Попробуй гладкую найди.
Все кудрявы, до одной,
Бегут кудрявою толпой.
Уж такая у них мода,
У бараньего народа.

Движения, как при растирании замерзших рук.

Морозко

Заморозил нас Морозко,
Влез под теплый воротник,
Как воришка, осторожно
В наши валенки проник.
У него свои заботы —
Знай морозь, да посильней!
Не балуй, Мороз, ну что ты
Так не жалуешь людей?!



Можно предложить ребятам игровые упражнения с использованием массажеров и мячей маленького размера. Массажеры представляют собой полусферы из пластмассы с бугристой поверхностью.



Урок

Нажимаем на звонок,
Начинается урок:
Дзынь — дзынь.

Вот разгладим мы ладошки,
Поработаем немножко.

И по кругу проведем,
Каждый пальчик разомнем.

А теперь бежит дорога
По ухабам, между пней,
Прогуляемся немного,
Станут пальчики сильней:
Вот так.

Снова гладим мы ладошки,
Поработаем немножко.

И по кругу проведем,
Каждый пальчик разомнем.
Вот опять звенит звонок,
И кончается урок:
Дзынь — дзынь.

Дети поочередно нажимают подушечками пальцев обеих рук на бугорки массажера

Правой, затем левой ладонью проводят по всей поверхности массажера, делая движения «вперед — назад».

Раскрытой рукой, правой, затем левой, проводят по всей поверхности массажера круговым движением.

Дети поочередно подушечкой каждого пальчика «пробегают по дорожке» массажера по направлению к себе.

Упражнения повторяются.