

САМОМАССАЖ РУК ПРИ ПОДГОТОВКЕ ДЕТЕЙ С РЕЧЕВЫМИ НАРУШЕНИЯМИ К ШКОЛЕ

Одним из эффективных направлений по подготовке детей с речевыми нарушениями к письму является самомассаж рук. По этой методике можно научить детей самостоятельно делать себе массаж предплечья, кистей и пальцев рук. 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 благоприятно развивается речевая функция. При обучении детей самомассажу используются массажные движения по ладоням, кистям и предплечьям обеих рук: поглаживание, растирание, легкое надавливание кончиками пальцев при массировании, легкое пощипывание, похлопывание, сгибание и разгибание пальчиков (как всех вместе, так и поочередно). Для детей старшего дошкольного возраста самомассаж рекомендуется выполнять 2-3 раза в день. Все массажные движения выполняются по направлению к лимфатическим узлам: от кончиков пальцев к запястью и от кисти к локтю. После каждого упражнения следует делать расслабляющие поглаживания или встряхивание рук. Начинать нужно с прогревающих движений, так как согревание делает мышцы более податливыми, помогает избежать болевых ощущений. самомассаж делается на обеих руках попеременно. Выполнение упражнений можно сопровождать стишками или счетом на 4 для каждой руки, использовать музыкальное сопровождение.

УПРАЖНЕНИЯ ПО МАССАЖУ РУК

РАСТИРАНИЕ ЛАДОНИ

«Ручки греем» - упражнение выполняется по внешней стороне ладони.

Очень холодно зимой,

Мерзнут ручки – ой, ой, ой!

Надо ручки нам погреть,

Посильнее растереть.

«Добываем огонь» - энергично растираем ладони друг о друга, чтоб стало горячо.

Мы как древние индейцы

Добываем огонёк:

Сильно палочку покрутим –

И огонь себе добудем.

РАСТИРАНИЕ ПАЛЬЦЕВ

«Братцы» - обеими руками одновременно растираем о большие пальцы по очереди (с указательного пальца по мизинец), растирание каждого пальчика по 2 раза.

Ну-ка, братцы, кто сильнее?

Кто из вас поздоровее?

Все вы, братцы, молодцы,

Просто чудо-удальцы!

«Точилка» - сжав одну руку в кулачок, вставляем в него поочередно по одному пальцу другой руки и прокручиваем влево-вправо каждый пальчик по 2 раза.

Мы точили карандаш,

Мы вертели карандаш.

Мы точилку раскрутили,

Острый кончик получили.

«Точим ножи» - активное растирание раздвинутых рук вверх-вниз.

Ножик должен острым быть.

Будем мы его точить,

Чтобы чистил нам морковку

И картошку на готовку.

«Пила» - ребром ладони одной руки «пилим» по ладони, предплечью другой руки.

Пилим, пилим мы бревно –

Очень толстое оно.

Надо сильно постараться,

И терпения набраться.

РАСТИРАНИЕ ПРЕДПЛЕЧЬЯ

«Надеваем браслеты» - одной рукой изображаем «надетый браслет» (все пальцы плотно прилегают к предплечью), круговыми движениями от кисти к локтю двигаем «браслет», прокручивая его влево-вправо, - выполняем по 2 раза на каждой руке.

Мы браслеты надеваем,
Крутим, крутим, продвигаем.
Влево-вправо, влево-вправо,
На другой руке сначала.

«Пружинка» - спиралевидное растирание ладонью (кулачком, ребром) одной руки по предплечью другой.

Мы пружинку нарисуем
Длинную и крепкую.
Мы сперва её растянем,
А затем обратно стянем

«Гуси» - пощипывание руки вдоль предплечья от кисти к локтю.

Гуси травушку щипали,
Громко, весело кричали:
«Га-га-га, га-га-га,
Очень вкусная трава!»

«Человечки» - указательным и средним пальцами выполняем точечные движения вдоль предплечья (человечки – «маршируют», «прыгают», «бегут»).

Вариант для «маршировки»

Человечки на двух ножках
Маршируют по дорожке,
Левой-правой, левой-правой
Человечки ходят браво.

Вариант для «прыжков»

Человечки на двух ножках

Стали прыгать по дорожке.

Прыг-скок, прыг-скок.

Все быстрее: прыг-да-скок.

Вариант для «бега»

Человечки на двух ножках

Побежали по дорожке.

Побежали, побежали,

Вдруг споткнулись и упали.