

Приемы и методы самомассажа рук

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

Очень холодно зимой,
Мерзнут ручки – ой, ой,
ой!

Надо ручки нам
погреть,
Посильнее растереть.



2. «Стряпаем» - имитируем скатывание колобков, по 4 раза влево и вправо.

Мы постряпаем
ватрушки,
Будем сильно тесто мять.
Колобочков накатаем,
Будем маме помогать.



3. «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.



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

Пилим, пилим мы бревно
Очень толстое оно.

Надо сильно
постараться,
И терпения набраться.



5. «Надеваем браслеты» - одной рукой изображаем «надетый браслет», круговыми движениями от кисти к локтю двигаем «браслет», прокручивая его влево-вправо.

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



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

Мы как древние индейцы
Добываем огонек:
Сильно палочку покрутим –
И огонь себе добудем.



7. «Братцы» - обеими руками одновременно растираем о большие остальные пальцы по очереди (с указательного по мизинец)
Ну-ка, братцы, кто сильнее?
Кто из вас здоровее?
Все вы, братцы, молодцы,
Просто чудо-удальцы!



8. «Точим ножи» - активное растирание раздвинутых пальцев, движения рук вверх-вниз
Ножик должен острым быть.
Будем мы его точить,
Чтобы чистил нам морковку
И картошку на готовку.



9. «Пружинка» - спиралевидное растирание ладонью (кулачком, ребром)
Мы пружинку нарисует
Длинную и крепкую.
Мы сперва ее растянем,
А затем обратно стянем.



Уважаемые коллеги!

У детей с проблемами в речевом развитии очень часто наблюдается недостаточность двигательной активности, в том числе и плохая координация мелкой моторики пальцев рук. Учеными доказано, что формирование устной речи ребёнка начинается тогда, когда движения пальцев рук достигают достаточной точности. Уровень развития речи у детей всегда находится в прямой зависимости от степени развития тонких движений пальцев рук.

Работу по развитию пальцевой моторики следует проводить систематически 2-3 раза в день, пальчиковую гимнастику в комплексе с артикуляционной в специально отведенное в течение дня время.

Пальчиковый тренинг должен быть разнообразным, эмоционально-приятным, не утомительным и динамичным. Такие задания превращаются в занимательную игру: «пальчики-музыканты», «пальчики-фокусники», «пальчики-путешественники» и т.п.

Предлагаю Вашему вниманию интересный и неумолимый для детей комплекс самомассажа рук, который можно проводить как в качестве динамической паузы на занятиях, так и отдельно взятый дидактический прием по развитию мелкой моторики дошкольников.



www.mbdou90.ucoz.ru
МАДОУ г. Нижневартовска
№ 90 «Айболит»

Памятка по самомассажу кистей и пальцев рук



*Подготовила учитель-логопед:
Бунина О.В.*

Нижневартовск, 2020г.