

## 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 поздоровее?  
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 нарисуюм  
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](http://www.mbdou90.ucoz.ru)  
МАДОУ г. Нижневартовска  
№ 90 «Айболит»

## **Памятка по самомассажу кистей и пальцев рук**

**«Ум ребенка находится на  
кончиках его пальцев».  
(В.А. Сухомлинский) .**



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



Нижневартовск  
2016г.