

## Консультация-практикум для родителей:



### «Самомассаж кистей и пальцев рук с использованием различных материалов».

Самомассаж кистей и пальцев рук можно проводить не только используя массажные приёмы (поглаживание, растирание, разминание, вибрацию), но и включать в работу различные предметы и материалы.

#### «Сухой бассейн»

Для создания «сухого бассейна» небольшую глубокую миску (диаметром 25см, высотой 12-15 см) нужно заполнить на 8 см промытым и просушенным горохом или фасолью.

Погружаясь как можно глубже в наполнитель, ручки ребёнка массируются, пальцы становятся более чувствительными, а их движения - координированными.

Самомассаж кистей и пальцев рук в «сухом бассейне» способствует:

- нормализации мышечного тонуса;
- стимуляции тактильных ощущений;
- увеличению объёма и амплитуды движений пальцев рук;
- формированию произвольных, координированных движений пальцев рук.

Самомассаж в «сухом бассейне» можно сопровождать стихотворным текстом или выполнять под музыку.

#### **Горох.**

Опустить кисти рук в «бассейн», «помешать» горох, одновременно сжимая и разжимая пальцы рук.

В миску насыпали горох  
И пальцы запустили,  
Устроив там переполох,  
Чтоб пальцы не грустили.

#### **Фасоль.**

На дне «бассейна» спрятать игрушки из киндер-сюрпризов. Опустить кисти рук в «бассейн», «помешать» фасоль, затем найти и достать игрушки.

В миске не соль, совсем не соль,  
А разноцветная фасоль.  
На дне — игрушки для детей,  
Мы их достанем без затей.

### **Тесто.**

Опустить кисти рук в «бассейн» и изображать, как месят тесто.  
Месим, месим тесто,  
Есть в печи место.  
Будут-будут из печи  
Булочки и калачи.

### **Лодочка.**

Соединить ладони обеих рук «ковшиком», делать скользящие движения по поверхности «сухого бассейна».  
Лодочка плывёт по речке,  
Оставляя на воде колечки.

### **Повар.**

Выполнять круговые движения кистью в «сухом бассейне» по часовой стрелке и против неё.

Варим, варим, варим щи,  
Щи у Вовы хороши!

### **Стираем платочки.**

Выполнять движения раскрытой ладонью по дну «сухого бассейна» в направлении вперёд-назад, пальцы разведены.

Мама и дочка стирают платочки.  
Вот так, вот так!  
Постирали и отжали.  
Ох, немножко мы устали.

### **Колобок.**

Сжимать и разжимать кулачки в «сухом бассейне».  
Пальцы делают зарядку,  
Чтобы меньше уставать.  
А потом они в тетрадке  
Будут буквы писать.

### **Напрягаем пальцы.**

Опустить кисти рук в «сухой бассейн». Растопырить пальцы, напрягать их как можно сильнее, а затем расслабить и слегка пошевелить пальцами.

Только уставать начнём,  
Сразу пальцы разожмём,  
Мы пошире их раздвинем,

Посильнее напряжём.

### **Ладонки здороваются.**

Опустить кисти рук в «сухой бассейн». Сплести пальцы рук, соединить ладони и стискивать их как можно сильнее. Затем расслабить руки и слегка пошевелить пальцами.

Наши пальчики сплетём  
И соединим ладонки.  
А потом как только можем  
Крепко-накрепко сожмём.

### **Лягушки.**

Сжать руки в кулачки и положить их на дно «бассейна» пальцами вниз. Резко распрямить пальцы (руки как бы подпрыгивают) и положить руки на дно «бассейна» с растопыренными пальцами.

Две весёлые лягушки не минуты не сидят.  
Ловко прыгают подружки, только брызги вверх летят.

### **Пальцы играют.**

Опустить руки в «сухой бассейн». Сжимать пальцы в кулачки как можно сильнее, затем расслаблять их и разжимать.

Дружно пальчики сгибаем,  
Крепко кулачки сжимаем.  
Раз, два, три, четыре, пять-  
Начинаем разгибать.

### **Самомассаж зубной щёткой.**

Массаж пальцев начинается с большого и до мизинца.  
Растирать зубной щёткой сначала подушечку пальца, затем медленно опускаться к его основанию.

Я возьму зубную щётку,  
Чтоб погладить пальчики.  
Станьте ловкими скорей,  
Пальчики-удальчики.

### **Самомассаж шестигранным карандашом.**

Грани карандаша легко «укладывают» ладони, активизируют нервные окончания, снимают напряжение.

Пропускать карандаш между одним и двумя-тремя пальцами, удерживая его в определённом положении в правой и левой руке.

Карандаш в руках катаю,  
Между пальчиков верчу.  
Непременно каждый пальчик,  
Быть послушным научу.

### **Самомассаж грецкими орехами (каштанами).**

Катать один-два ореха между ладонями. Прокатывать один орех между двумя пальцами.

Научился два ореха,  
Между пальцами катать.  
Это вскоре мне поможет  
Буквы разные писать.

### **Самомассаж «чётками».**

Перебирание «чётки», (бус) развивает пальцы, успокаивает нервы.

Считать количество «бус» (в прямом и обратном порядке).

Дома я одна скучала,  
Бусы мамины достала.  
Бусы я перебираю,  
Свои пальцы развиваю.

### **Самомассаж ладоней бытовыми щётками, расчёсками для волос.**

На каждый ударный слог осуществляются движения ладонями. Поверхности «иглолок» касаются не только пальцы, но и ладони. Направление движения - к себе.

Гладила мама-ежика ежат:  
«Что за пригожие детки лежат!».

### **Самомассаж пальцев рук прищепками.**

Бельевой прищепкой на ударный слог стихотворения поочерёдно «кусаем» ногтевые фаланги: от указательного к мизинцу и обратно. После каждого двустушия-смена рук.

Кусается сильно котёнок-глупыш,  
Он думает: это не палец, а мышь.  
-Но я же играю с тобою, малыш!  
-А будешь кусаться-скажу тебе «кыш!».

### **Самомассаж ладоней бигудями-липучками.**

Прокатывание бигудей-ёжиков между ладонями с проговариванием стихотворных текстов из пальчиковой гимнастики.

### **Самомассаж ладоней и пальцев рук с помощью мячиков с шипами.**

Я мячом круги катаю,  
Взад-вперёд его гоняю.  
Им поглажу я ладошку,  
Будто я сметаю крошку.  
И сожму его немножко,  
Как сжимает лапу кошка.

Каждым пальцем мяч прижму  
И другой рукой начну.  
А теперь -последний трюк:  
Мяч летает между рук!  
Повторение упражнений со сменой руки.

### **Птичка.**

Птичка веток набрала (2 раза).  
Крепко гнёздышко свила,  
И снесла яичко  
Умница-синичка.  
Ты яичко покатай,  
Но из рук не выпускай.  
Очень хрупкое оно,  
Так у птиц заведено.

Дети касаются мячиком каждого пальца правой, затем левой рукой. Сводят обе ладони «гнёздышком» вместе с мячиком («яичком»). Катают мячик в руках, делая движения вперёд-назад, вправо-влево между ладонями.

### **Колючий ёжик.**

Катится колючий ёжик,  
Нет ни головы, ни ножек.  
По ладошке бежит  
И пыхтит, пыхтит, пыхтит.  
Бегает туда-сюда,  
Мне щекотно, да, да,да.  
Уходи колючий ёж в тёмный лес,  
Где ты живёшь!  
Мячик между ладошками — вперёд-назад.  
Мячик между ладошками — круговые движения по ладони.  
Движения по пальцам правой руки,затем левой.  
Пускаем по столу и ловим подушечками пальцев.

### **Литература:**

- 1.Зажигина О. А. Игры для развития мелкой моторики рук с использованием нестандартного оборудования.-СПб.,2012.
- 2.Фадеева Ю. А.,Пичугина Г. Н.,Жилина И. И. Игры с прищепками: творим и говорим.-М.,2012.

