

Игровой самомассаж как средство подготовки руки дошкольника к письму.

Важный аспект работы с детьми – подготовка руки дошкольника к обучению письму и коррекция нарушений письменной речи у младших школьников. С этой целью рекомендуется использовать игровой самомассаж кистей рук, эффективное и универсальное средство реабилитации движений у детей с нарушением в развитии, средство коррекции нарушений письменной речи у детей с локальными проблемами и развивающе-оздоровительное средство для нормально развивающихся детей.

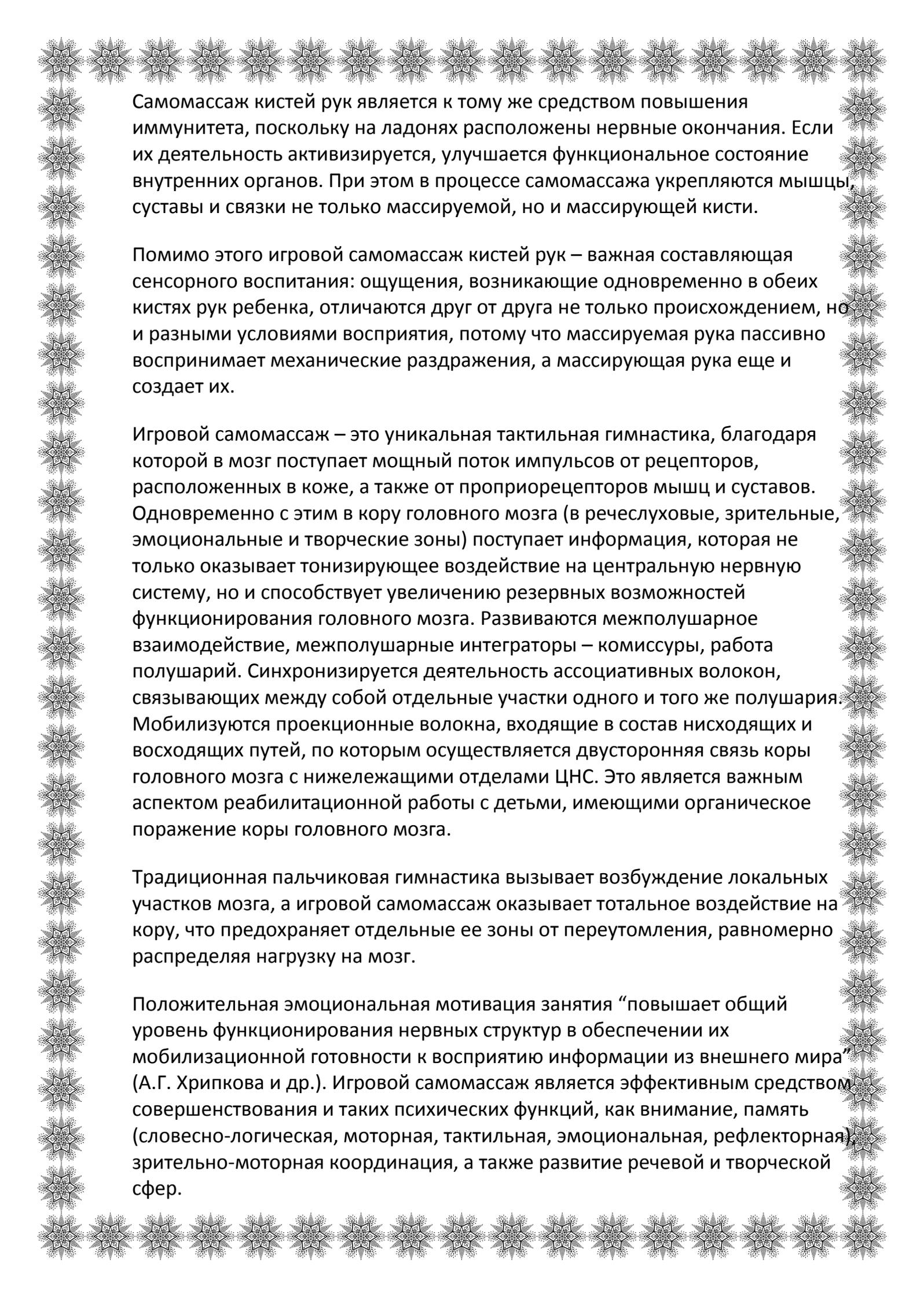
Важный аспект работы с детьми – подготовка руки дошкольника к обучению письму и коррекция нарушений письменной речи у младших школьников.

Существует немало конкретных рекомендаций по применению пальчиковой гимнастики, ручного труда, изодейтельности, лепки и т.д. для развития мелкой моторики, совершенствования координационных способностей рук детей.

С этой целью я рекомендую использовать игровой самомассаж кистей рук, являющийся эффективным и универсальным средством реабилитации тонких движений у детей с нарушением в развитии, средством коррекции нарушений письменной речи у детей с локальными проблемами и развивающе-оздоровительным средством для нормально развивающихся детей.

Конкретные рекомендации по применению массажных приемов в форме игровых процедур, сопровождаемых художественным словом. Веселый спектакль, который юный актер разыгрывает с помощью рук на импровизированной сцене (на пальцах, ладонях, тыльных и локтевых поверхностях кистей рук), длится порой всего несколько секунд, а текст пьесы укладывается в маленькое четверостишие. Но для того чтобы его “сыграть”, необходимо в своем воображении создать яркий образ: содержание массажного приема, т.е. механического воздействия на мышцы, должно четко соответствовать смыслу стихотворения и динамике развития сюжета.

Как известно, массаж – это мощный биологический стимулятор, воздействующий на функции кожи, уровень снабжения организма кислородом и питательными веществами, на выведение продуктов распада, на сократительные способности и работоспособность мышц массируемой кисти руки, а также на эластичность суставов и связок.



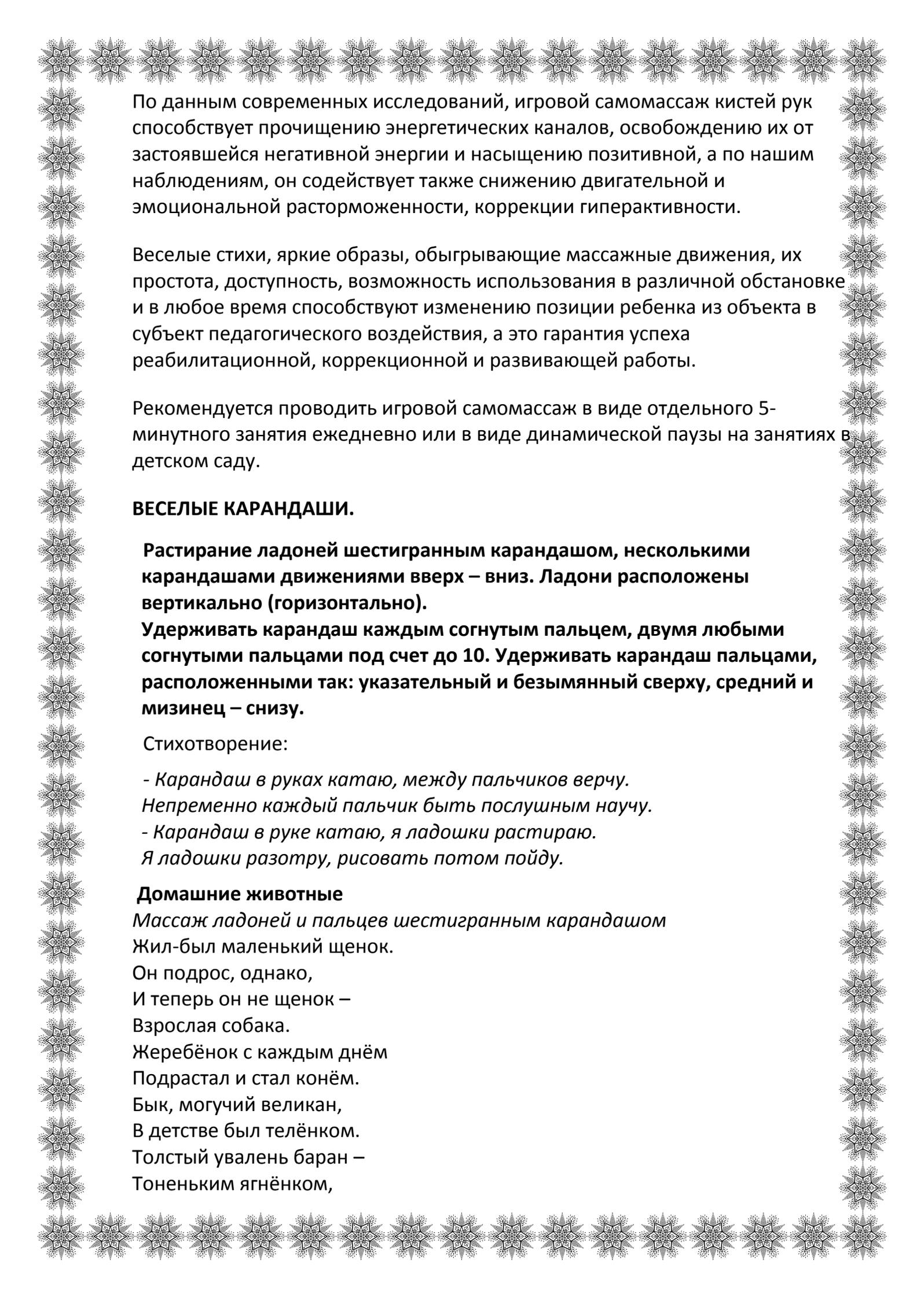
Самомассаж кистей рук является к тому же средством повышения иммунитета, поскольку на ладонях расположены нервные окончания. Если их деятельность активизируется, улучшается функциональное состояние внутренних органов. При этом в процессе самомассажа укрепляются мышцы, суставы и связки не только массируемой, но и массирующей кисти.

Помимо этого игровой самомассаж кистей рук – важная составляющая сенсорного воспитания: ощущения, возникающие одновременно в обеих кистях рук ребенка, отличаются друг от друга не только происхождением, но и разными условиями восприятия, потому что массируемая рука пассивно воспринимает механические раздражения, а массирующая рука еще и создает их.

Игровой самомассаж – это уникальная тактильная гимнастика, благодаря которой в мозг поступает мощный поток импульсов от рецепторов, расположенных в коже, а также от проприорецепторов мышц и суставов. Одновременно с этим в кору головного мозга (в речеслуховые, зрительные, эмоциональные и творческие зоны) поступает информация, которая не только оказывает тонизирующее воздействие на центральную нервную систему, но и способствует увеличению резервных возможностей функционирования головного мозга. Развиваются межполушарное взаимодействие, межполушарные интеграторы – комиссуры, работа полушарий. Синхронизируется деятельность ассоциативных волокон, связывающих между собой отдельные участки одного и того же полушария. Мобилизуются проекционные волокна, входящие в состав нисходящих и восходящих путей, по которым осуществляется двусторонняя связь коры головного мозга с нижележащими отделами ЦНС. Это является важным аспектом реабилитационной работы с детьми, имеющими органическое поражение коры головного мозга.

Традиционная пальчиковая гимнастика вызывает возбуждение локальных участков мозга, а игровой самомассаж оказывает тотальное воздействие на кору, что предохраняет отдельные ее зоны от переутомления, равномерно распределяя нагрузку на мозг.

Положительная эмоциональная мотивация занятия “повышает общий уровень функционирования нервных структур в обеспечении их мобилизационной готовности к восприятию информации из внешнего мира” (А.Г. Хрипкова и др.). Игровой самомассаж является эффективным средством совершенствования и таких психических функций, как внимание, память (словесно-логическая, моторная, тактильная, эмоциональная, рефлекторная), зрительно-моторная координация, а также развитие речевой и творческой сфер.



По данным современных исследований, игровой самомассаж кистей рук способствует прочищению энергетических каналов, освобождению их от застоявшейся негативной энергии и насыщению позитивной, а по нашим наблюдениям, он содействует также снижению двигательной и эмоциональной расторможенности, коррекции гиперактивности.

Веселые стихи, яркие образы, обыгрывающие массажные движения, их простота, доступность, возможность использования в различной обстановке и в любое время способствуют изменению позиции ребенка из объекта в субъект педагогического воздействия, а это гарантия успеха реабилитационной, коррекционной и развивающей работы.

Рекомендуется проводить игровой самомассаж в виде отдельного 5-минутного занятия ежедневно или в виде динамической паузы на занятиях в детском саду.

ВЕСЕЛЫЕ КАРАНДАШИ.

Растирание ладоней шестигранным карандашом, несколькими карандашами движениями вверх – вниз. Ладони расположены вертикально (горизонтально).

Удерживать карандаш каждым согнутым пальцем, двумя любыми согнутыми пальцами под счет до 10. Удерживать карандаш пальцами, расположенными так: указательный и безымянный сверху, средний и мизинец – снизу.

Стихотворение:

*- Карандаш в руках катаю, между пальчиков верчу.
Неприменно каждый пальчик быть послушным научу.
- Карандаш в руке катаю, я ладошки растираю.
Я ладошки разотру, рисовать потом пойду.*

Домашние животные

Массаж ладоней и пальцев шестигранным карандашом

Жил-был маленький щенок.

*Он подрос, однако,
И теперь он не щенок –*

Взрослая собака.

Жеребёнок с каждым днём

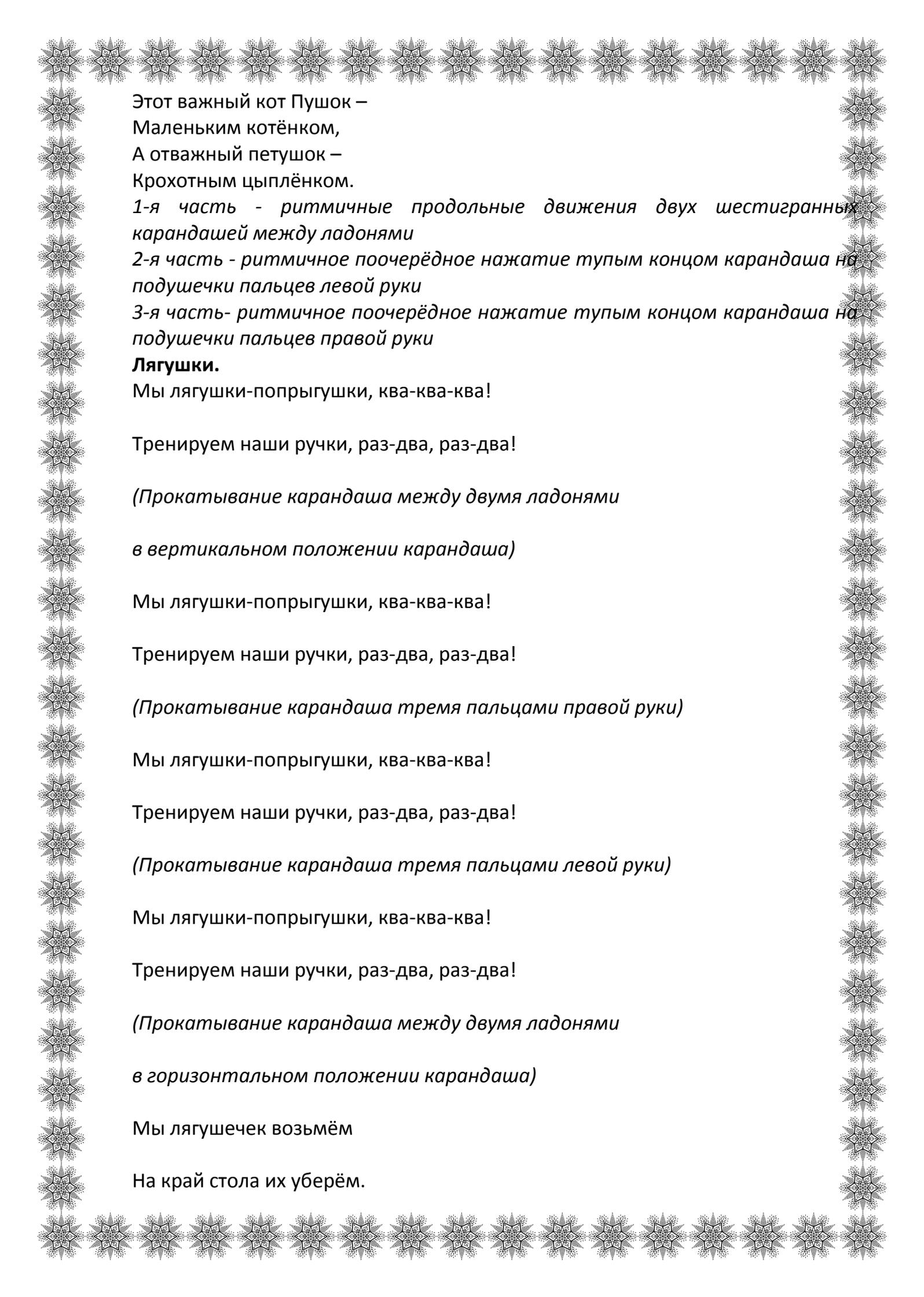
Подрастал и стал конём.

Бык, могучий великан,

В детстве был телёнком.

Толстый увалень баран –

Тоненьким ягнёнком,



Этот важный кот Пушок –
Маленьким котёнком,
А отважный петушок –
Крохотным цыплёнком.

1-я часть - ритмичные продольные движения двух шестигранных карандашей между ладонями

2-я часть - ритмичное поочерёдное нажатие тупым концом карандаша на подушечки пальцев левой руки

3-я часть - ритмичное поочерёдное нажатие тупым концом карандаша на подушечки пальцев правой руки

Лягушки.

Мы лягушки-попрыгушки, ква-ква-ква!

Тренируем наши ручки, раз-два, раз-два!

(Прокатывание карандаша между двумя ладонями

в вертикальном положении карандаша)

Мы лягушки-попрыгушки, ква-ква-ква!

Тренируем наши ручки, раз-два, раз-два!

(Прокатывание карандаша тремя пальцами правой руки)

Мы лягушки-попрыгушки, ква-ква-ква!

Тренируем наши ручки, раз-два, раз-два!

(Прокатывание карандаша тремя пальцами левой руки)

Мы лягушки-попрыгушки, ква-ква-ква!

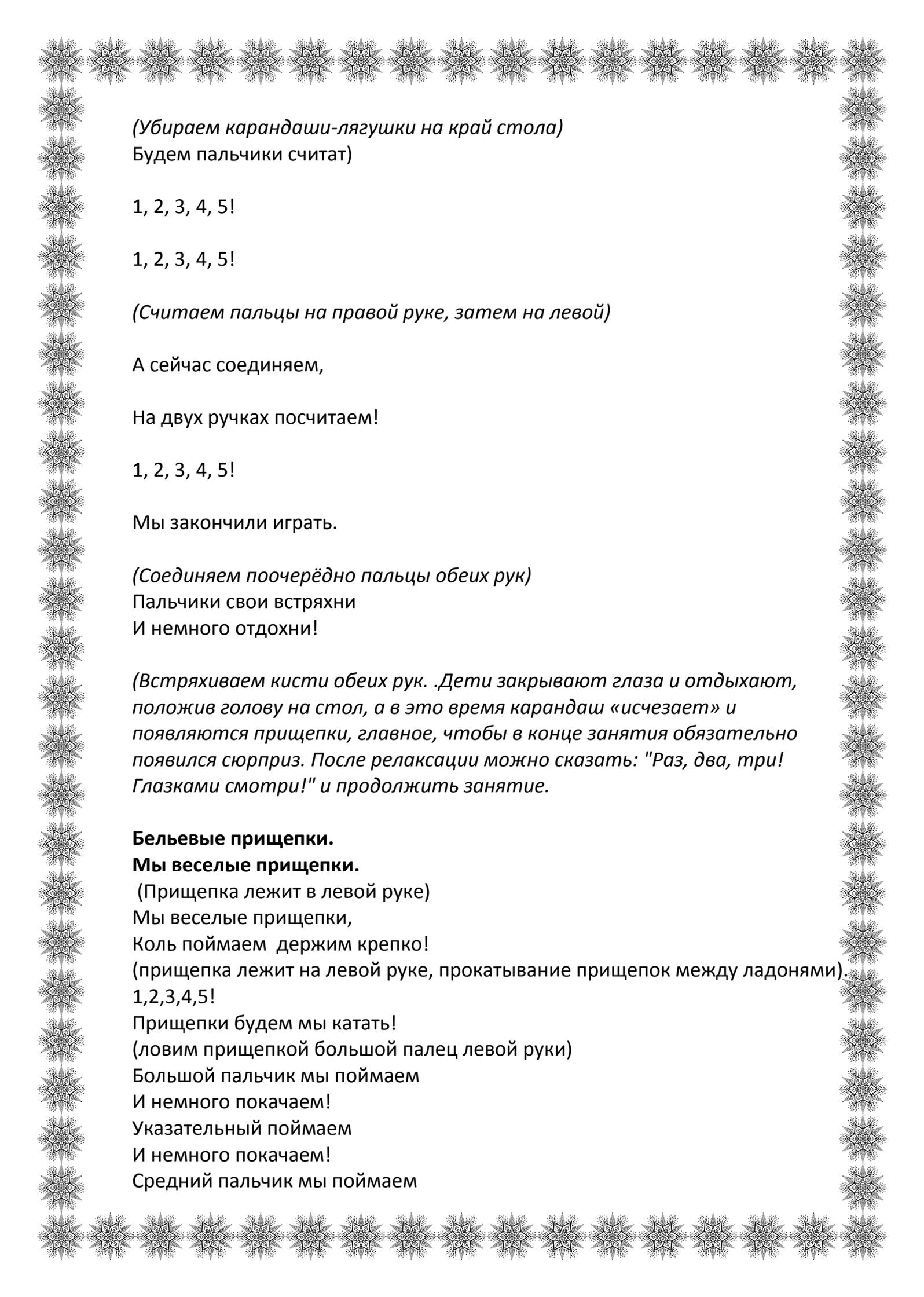
Тренируем наши ручки, раз-два, раз-два!

(Прокатывание карандаша между двумя ладонями

в горизонтальном положении карандаша)

Мы лягушечек возьмём

На край стола их уберём.



(Убираем карандаши-лягушки на край стола)

Будем пальчики считать)

1, 2, 3, 4, 5!

1, 2, 3, 4, 5!

(Считаем пальцы на правой руке, затем на левой)

А сейчас соединяем,

На двух ручках посчитаем!

1, 2, 3, 4, 5!

Мы закончили играть.

(Соединяем поочерёдно пальцы обеих рук)

Пальчики свои встряхни

И немного отдохни!

(Встряхиваем кисти обеих рук. Дети закрывают глаза и отдыхают, положив голову на стол, а в это время карандаш «исчезает» и появляются прищепки, главное, чтобы в конце занятия обязательно появился сюрприз. После релаксации можно сказать: "Раз, два, три! Глазками смотри!" и продолжить занятие.

Бельевые прищепки.

Мы веселые прищепки.

(Прищепка лежит в левой руке)

Мы веселые прищепки,

Коль поймаем держим крепко!

(прищепка лежит на левой руке, прокатывание прищепок между ладонями).

1,2,3,4,5!

Прищепки будем мы катать!

(ловим прищепкой большой палец левой руки)

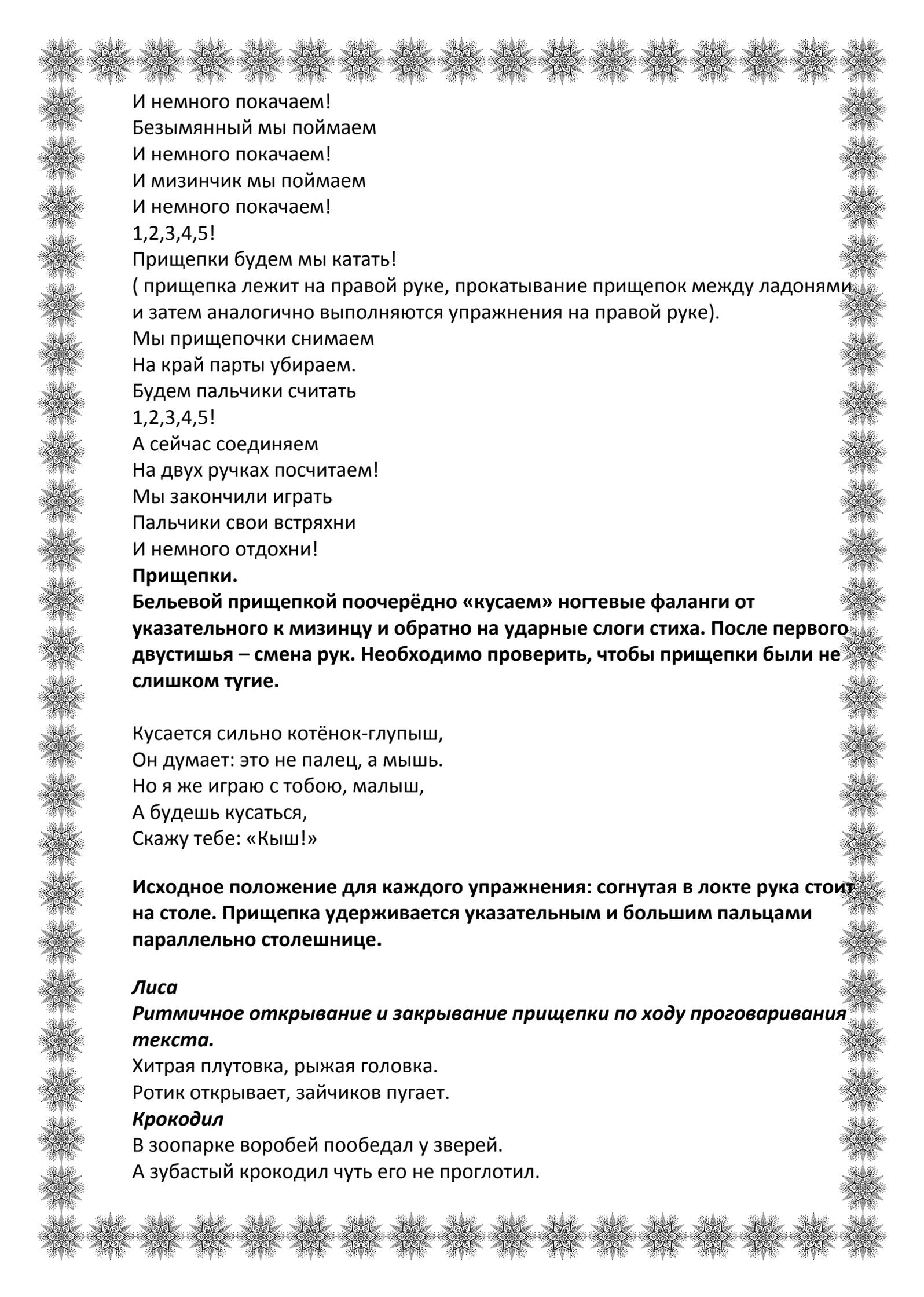
Большой пальчик мы поймаем

И немного покачаем!

Указательный поймаем

И немного покачаем!

Средний пальчик мы поймаем



И немного покачаем!
Безымянный мы поймаем
И немного покачаем!
И мизинчик мы поймаем
И немного покачаем!
1,2,3,4,5!
Прищепки будем мы катать!
(прищепка лежит на правой руке, прокатывание прищепок между ладонями
и затем аналогично выполняются упражнения на правой руке).
Мы прищепочки снимаем
На край парты убираем.
Будем пальчики считать
1,2,3,4,5!
А сейчас соединяем
На двух ручках посчитаем!
Мы закончили играть
Пальчики свои встряхни
И немного отдохни!

Прищепки.

Бельевой прищепкой поочерёдно «кусаем» ногтевые фаланги от указательного к мизинцу и обратно на ударные слоги стиха. После первого двустушиья – смена рук. Необходимо проверить, чтобы прищепки были не слишком тугие.

Кусается сильно котёнок-глупыш,
Он думает: это не палец, амышь.
Но я же играю с тобою, малыш,
А будешь кусаться,
Скажу тебе: «Кыш!»

Исходное положение для каждого упражнения: согнутая в локте рука стоит на столе. Прищепка удерживается указательным и большим пальцами параллельно столешнице.

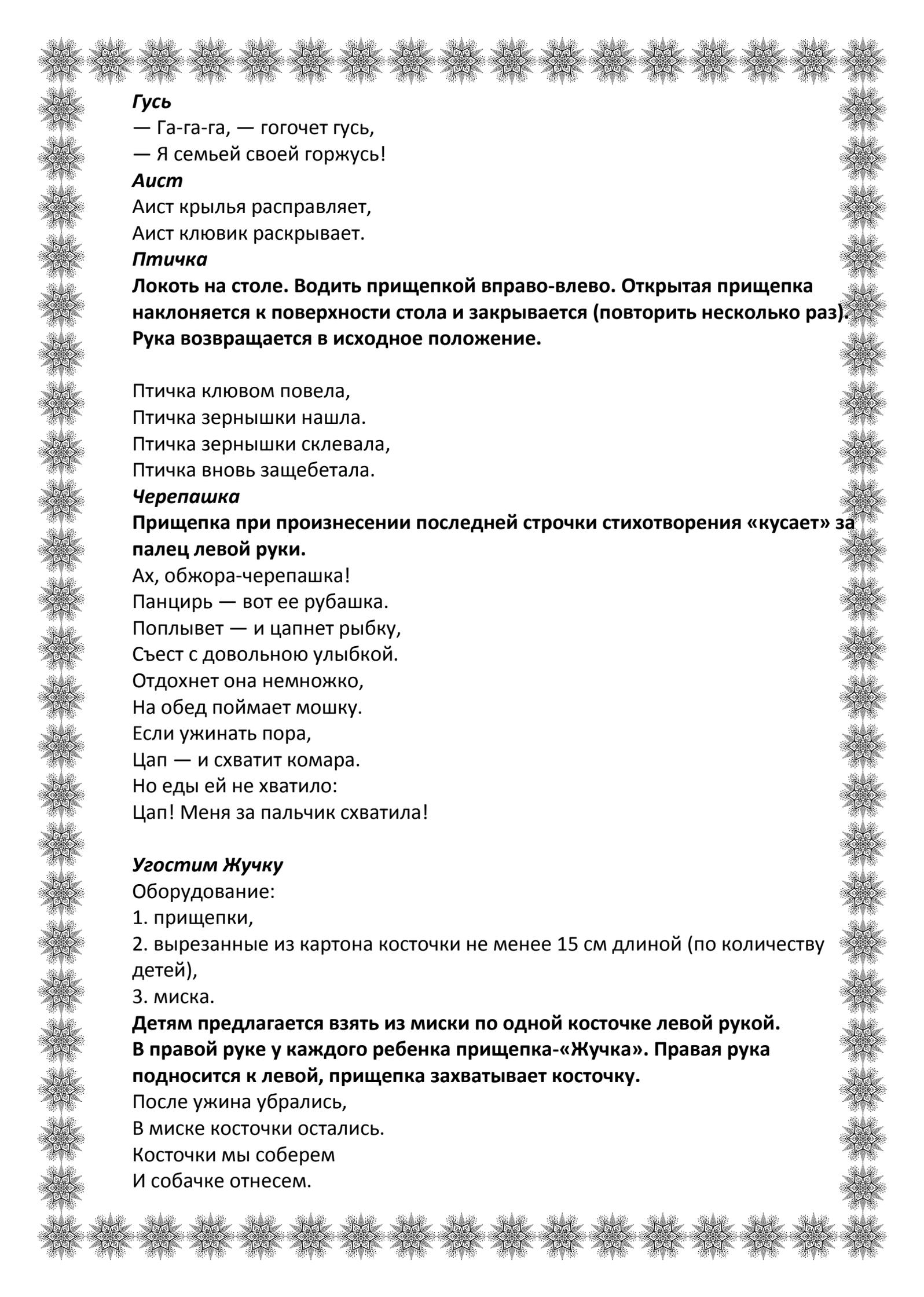
Лиса

Ритмичное открывание и закрывание прищепки по ходу проговаривания текста.

Хитрая плутовка, рыжая головка.
Ротик открывает, зайчиков пугает.

Крокодил

В зоопарке воробей пообедал у зверей.
А зубастый крокодил чуть его не проглотил.



Гусь

— Га-га-га, — гогочет гусь,
— Я семьей своей горжусь!

Аист

Аист крылья расправляет,
Аист клювик раскрывает.

Птичка

Локоть на столе. Водить прищепкой вправо-влево. Открытая прищепка наклоняется к поверхности стола и закрывается (повторить несколько раз). Рука возвращается в исходное положение.

Птичка клювом повела,
Птичка зернышки нашла.
Птичка зернышки склевала,
Птичка вновь защебетала.

Черепашка

Прищепка при произнесении последней строчки стихотворения «кусает» за палец левой руки.

Ах, обжора-черепашка!
Панцирь — вот ее рубашка.
Поплывет — и цапнет рыбку,
Съест с довольною улыбкой.
Отдохнет она немножко,
На обед поймает мошку.
Если ужинать пора,
Цап — и схватит комара.
Но еды ей не хватило:
Цап! Меня за пальчик схватила!

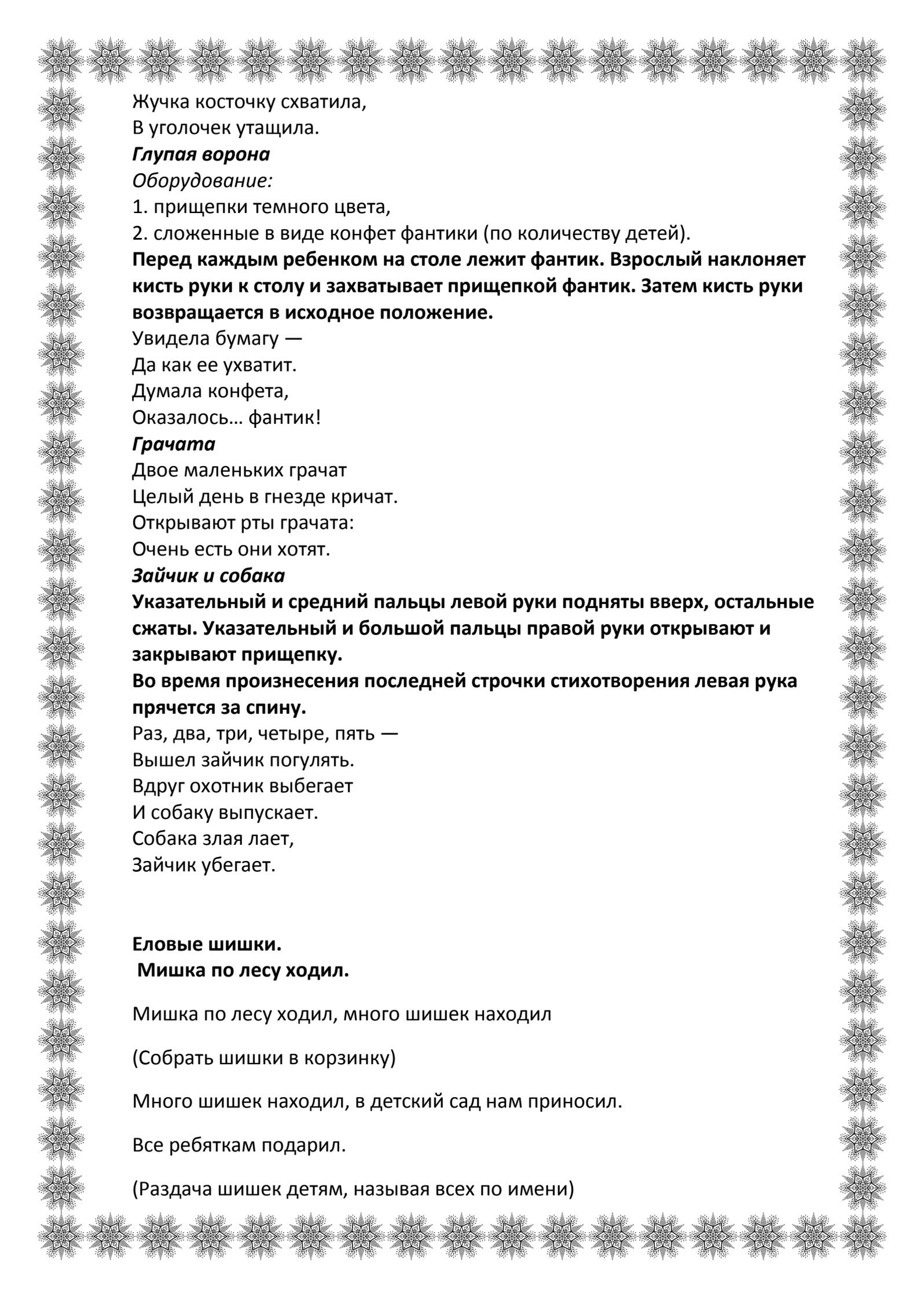
Угостим Жучку

Оборудование:

1. прищепки,
2. вырезанные из картона косточки не менее 15 см длиной (по количеству детей),
3. миска.

Детям предлагается взять из миски по одной косточке левой рукой. В правой руке у каждого ребенка прищепка-«Жучка». Правая рука подносится к левой, прищепка захватывает косточку.

После ужина убрались,
В миске косточки остались.
Косточки мы соберем
И собачке отнесем.



Жучка косточку схватила,
В уголочек утащила.

Глупая ворона

Оборудование:

1. прищепки темного цвета,
2. сложенные в виде конфет фантики (по количеству детей).

Перед каждым ребенком на столе лежит фантик. Взрослый наклоняет кисть руки к столу и захватывает прищепкой фантик. Затем кисть руки возвращается в исходное положение.

Увидела бумагу —
Да как ее ухватит.
Думала конфета,
Оказалось... фантик!

Грачата

Двое маленьких грачат
Целый день в гнезде кричат.
Открывают рты грачата:
Очень есть они хотят.

Зайчик и собака

Указательный и средний пальцы левой руки подняты вверх, остальные сжаты. Указательный и большой пальцы правой руки открывают и закрывают прищепку.

Во время произнесения последней строчки стихотворения левая рука прячется за спину.

Раз, два, три, четыре, пять —
Вышел зайчик погулять.
Вдруг охотник выбегает
И собаку выпускает.
Собака злая лает,
Зайчик убегает.

Еловые шишки.

Мишка по лесу ходил.

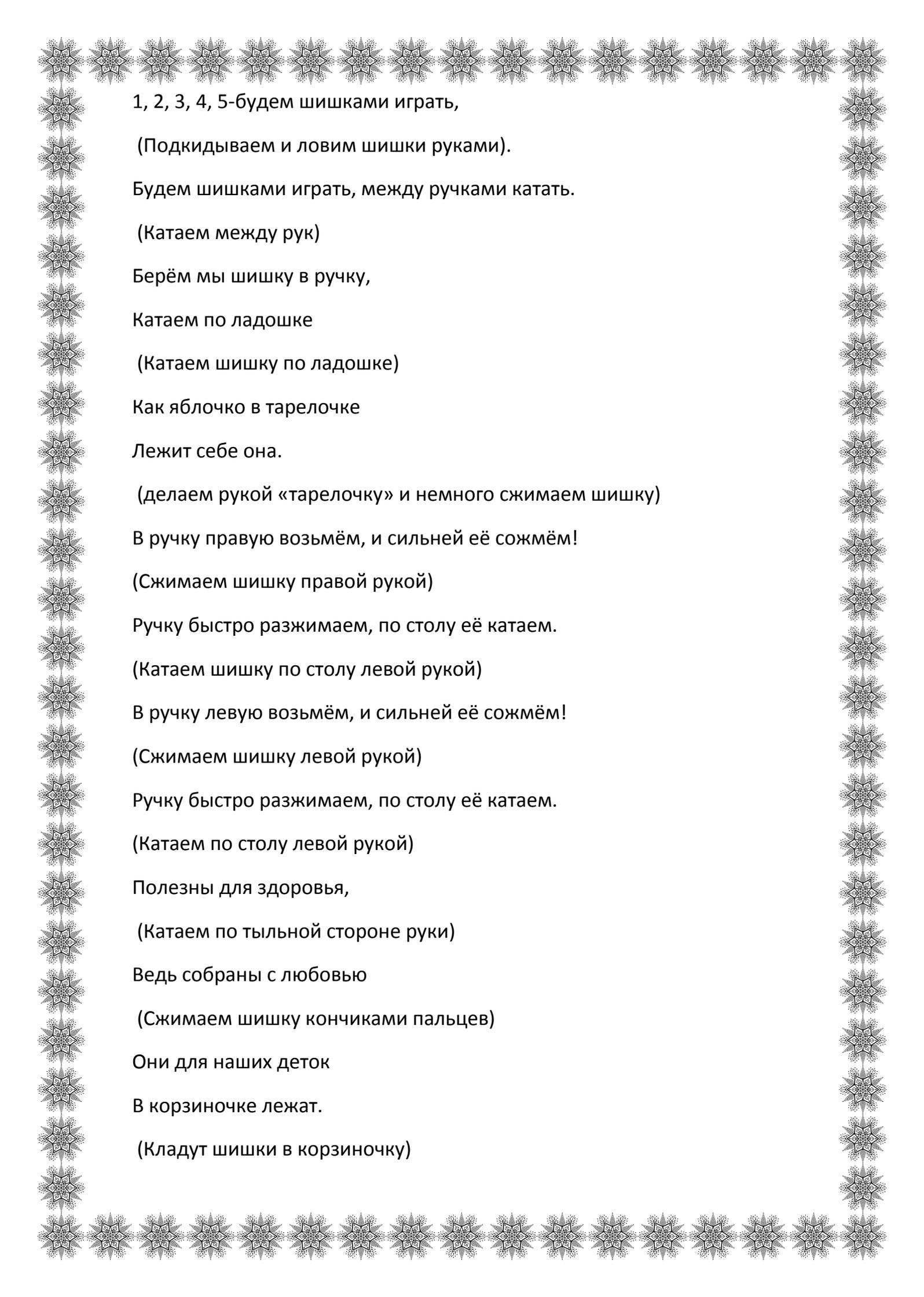
Мишка по лесу ходил, много шишек находил

(Собрать шишки в корзинку)

Много шишек находил, в детский сад нам приносил.

Все ребятам подарил.

(Раздача шишек детям, называя всех по имени)



1, 2, 3, 4, 5-будем шишками играть,

(Подкидываем и ловим шишки руками).

Будем шишками играть, между ручками катать.

(Катаем между рук)

Берём мы шишку в ручку,

Катаем по ладошке

(Катаем шишку по ладошке)

Как яблочко в тарелочке

Лежит себе она.

(делаем рукой «тарелочку» и немного сжимаем шишку)

В ручку правую возьмём, и сильнее её сожмём!

(Сжимаем шишку правой рукой)

Ручку быстро разжимаем, по столу её катаем.

(Катаем шишку по столу левой рукой)

В ручку левую возьмём, и сильнее её сожмём!

(Сжимаем шишку левой рукой)

Ручку быстро разжимаем, по столу её катаем.

(Катаем по столу левой рукой)

Полезны для здоровья,

(Катаем по тыльной стороне руки)

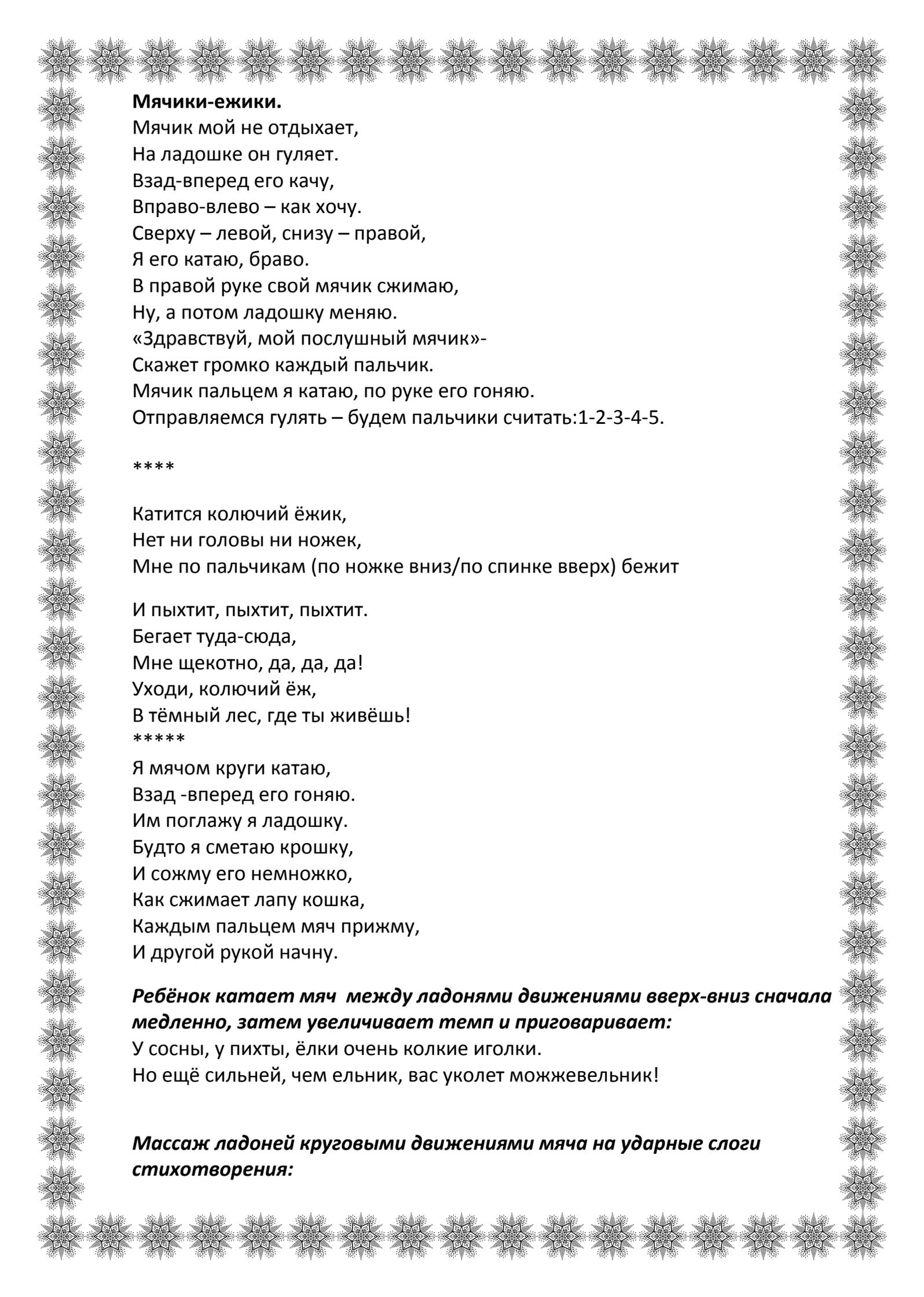
Ведь собраны с любовью

(Сжимаем шишку кончиками пальцев)

Они для наших деток

В корзиночке лежат.

(Кладут шишки в корзиночку)



Мячики-ежики.

Мячик мой не отдыхает,
На ладошке он гуляет.
Взад-вперед его качу,
Вправо-влево – как хочу.
Сверху – левой, снизу – правой,
Я его катаю, браво.
В правой руке свой мячик сжимаю,
Ну, а потом ладошку меняю.
«Здравствуй, мой послушный мячик»-
Скажет громко каждый пальчик.
Мячик пальцем я катаю, по руке его гоняю.
Отправляемся гулять – будем пальчики считать:1-2-3-4-5.

Катится колючий ёжик,
Нет ни головы ни ножек,
Мне по пальчикам (по ножке вниз/по спинке вверх) бежит

И пыхтит, пыхтит, пыхтит.
Бегает туда-сюда,
Мне щекотно, да, да, да!
Уходи, колючий ёж,
В тёмный лес, где ты живёшь!

Я мячом круги катаю,
Взад -вперед 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.

Ребёнок катает мяч между ладонями движениями вверх-вниз сначала медленно, затем увеличивает темп и приговаривает:

У сосны, у пихты, ёлки очень колкие иголки.
Но ещё сильнее, чем ельник, вас уколёт можжевельник!

Массаж ладоней круговыми движениями мяча на ударные слоги стихотворения:

Гладила мама – ежиха ежат:
«Что за пригожие детки лежат!

Прокатывание мяча между растопыренными пальцами от большого пальца к мизинцу и обратно сначала одной, потом другой руки.

Движения соответствуют тексту:

Я мячом круги катаю (между ладоней по кругу),
Взад-вперед его гоняю (движения вверх-вниз),
Им поглажу я ладошку,
А потом сожму немножко.
Каждым пальцем мяч прижму
И другой рукой начну.
А теперь последний трюк -
Мяч летает между рук (переброс мяча из руки в руку).

КРУПА

В чашку насыпать два вида крупы. Предложить сортировать в две разные чашечки:

Я помощницей расту. Своей маме помогу.
Я крупу переберу, рис от гречки отберу!

Выложить из гороха или фасоли дорожку: прямую, волнистую и т. д. (по образцу, трафарету или самостоятельно):

Я горошины возьму, выложу дорожку.
Побежали по дорожке зайчик, белка, козлик.

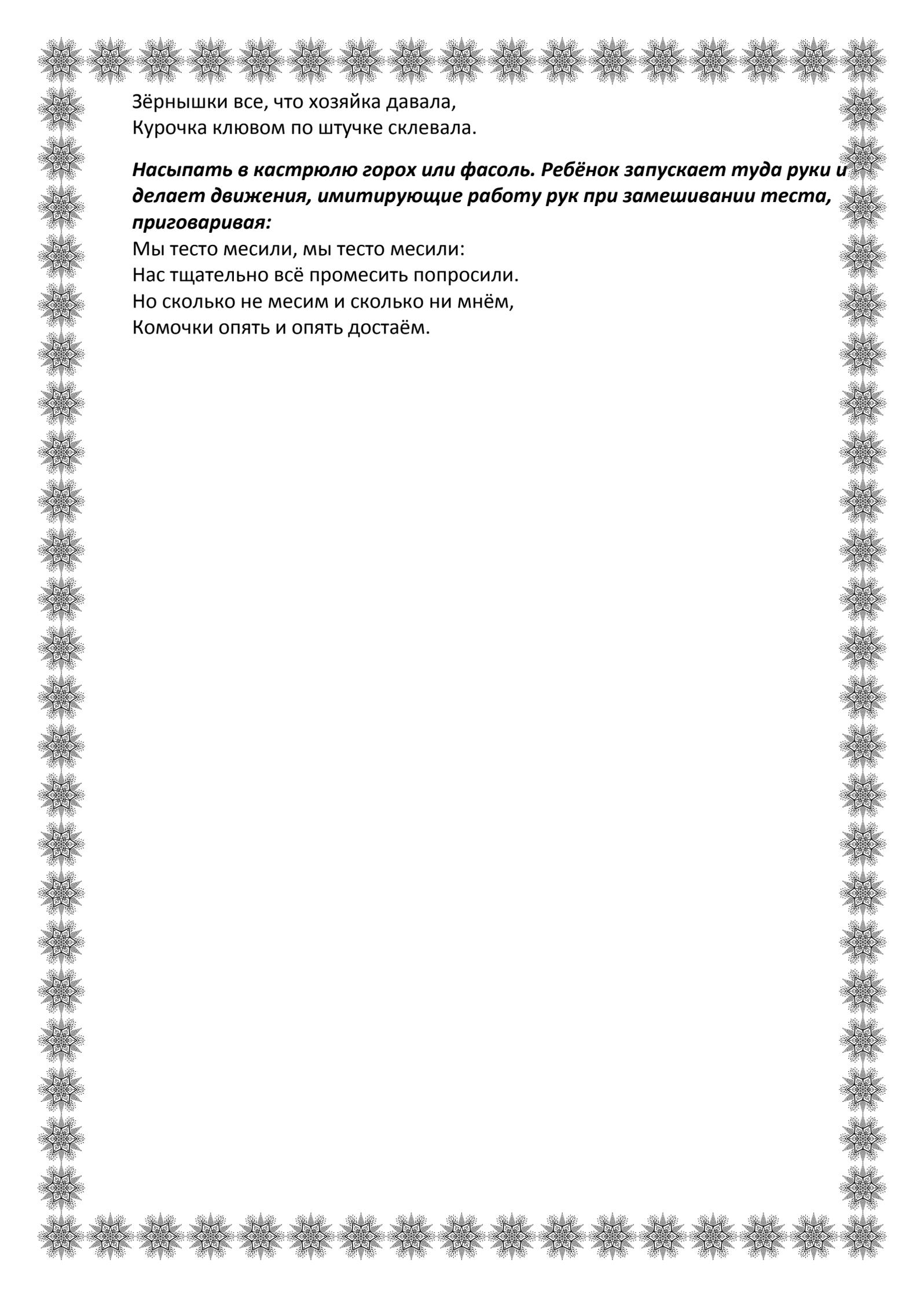
Рассыпать на столе 10 горошин, прижимать каждую горошину по очереди к столу пальцами по очереди сначала одной, потом другой руки. Затем прокатываем горошинку пальцем по кругу, прижимая ее к столу:

Дома я одна скучала, горсть горошинок достала.
Прежде чем игру начать, надо пальчику сказать:
«Пальчик, пальчик, мой хороший, ты прижми к столу горошек.
Покрути и покатай и другому передай».

Насыпать в кружку горох. На каждый ударный слог перекладывать горошины по одной в другую кружку:

Снегирь и сорока, и клёст, и синицы – зимуют у нас эти чудные птицы.
И чтоб они жили по-прежнему с нами, мы будем кормить их, конечно же, сами.

Насыпать горох в блюдце. Ребёнок большим и указательным пальцами берёт горошину и удерживает её остальными пальцами. Потом берёт ещё одну, ещё одну и так набирает целую горсть. Каждая горошина берётся на ударный слог:



Зёрнышки все, что хозяйка давала,
Курочка клювом по штучке склевала.

Насыпать в кастрюлю горох или фасоль. Ребёнок запускает туда руки и делает движения, имитирующие работу рук при замешивании теста, приговаривая:

Мы тесто месили, мы тесто месили:
Нас тщательно всё промесить попросили.
Но сколько не месим и сколько ни мнём,
Комочки опять и опять достаём.