

«Самомассаж ребристым карандашом»



Предлагаем вам эффективные упражнения для стимулирующего пальчикового массажа. Но это не совсем обычный массаж. Массажные движения выполняются с помощью хорошо знакомого детям предмета – карандаша. Все родители знают, как дошкольники любят рисовать. А если перед рисованием предложить малышу поиграть с карандашами, помассировать ладони и пальцы? Научить ребёнка самомассажу рук несложно. С помощью гранёных карандашей можно массировать запястья, кисти рук: пальцы, ладони, тыльные поверхности ладоней, межпальцевые зоны. Такие игры будут стимулировать речевое развитие малыша, способствовать овладению тонкими движениями пальцев, улучшат трофику тканей и кровоснабжение пальчиков. Особый интерес массажные движения вызовут у детей, если вы будете сочетать их выполнение с проговариванием коротких стихотворных текстов и рифмовок.

Рассмотрите карандаши вместе с малышом, поговорите, какие они разные — длинные, короткие, тонкие, толстые, круглые, шестигранные, яркие, разноцветные. Обратите внимание, что карандаши в его руках умеют рисовать замечательные картинки, а ещё раскрашивать предметы на рисунках, обводить контур, штриховать, писать буквы и цифры... А ещё с карандашами можно играть! И это очень полезные игры. Ведь когда придёт пора идти в школу, нужно будет учиться красиво и аккуратно писать в тетрадках. Для этого нужно, чтобы пальчики стали ловкими, подвижными и умелыми.

Давайте поиграем!

Массаж ладошек

Катать карандаш ладошкой по столу от кончиков пальцев к запястью и обратно, поменять руки и выполнить тоже другой рукой. Прокатываем

карандаш между ладошек от кончиков пальцев к запястью. Для усложнения можно взять 2-3 карандаша.

*Карандаш катать я буду,
Может быть, огонь добуду*



Массаж кисти

Прокатываем карандаш по кисти одной руки ладошкой другой руки, поменять руки и выполнить тоже другой рукой.

*Карандаш качу я ловко,
В школе мне нужна сноровка.*

Массаж пальчиков

Держим карандаш вертикально одной рукой, а другой скользим сверху-вниз и снизу-вверх, поменять руки и выполнить тоже другой рукой.

*По карандашу скольжу,
Съехать вниз скорей спешу.*

Положить одну ладошку на стол, а другой рукой обрисовывать тупым концом карандаша нашу ладошку, поменять руки и выполнить тоже другой рукой.

*Нарисую я ладошку,
Отдохну потом немножко.*



Упражнение «Добывание огня»

(прокатывание карандаша между ладонями)

Положить карандаш на одну ладонку, прикрыть его другой.

Прокатывать карандаш между ладонями сначала медленно, а потом быстрее, от кончиков пальцев к запястьям. А теперь попробуйте сделать это сразу с двумя карандашами.

Упражнение «Прятки»

(сжатие карандаша в кулачке)

Взять короткий карандаш и сжать его в кулачке, спрятать. А теперь спрятать в другой руке.

*Карандашик по сжимаю
И ладошку поменяю.*

Упражнение «Вертолёт»

Вращать длинный тонкий карандаш между большим, указательным и средним пальцами. Пусть он вращается быстро, как винт вертолёта!

Отправляется в полёт необычный вертолёт.

Этот комплекс способствует:

- Обрести эластичность мышц и повысить подвижность суставов;
- Воспитывать навык удержания позы;
- Ощутить полный объем мышечных движений, их силу и выносливость;
- Развивать мыслительные процессы и их произвольность;
- Активизировать биологические процессы организма и деятельность жизненно важных анализаторов;
- Учиться играя, что вызывает положительные эмоции и стойкий интерес к деятельности.

