Массаж карандашом

Приемы для развития мелкой моторики рук

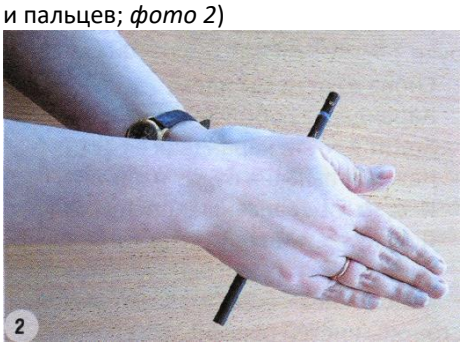
Такой массаж стимулирует кинестетические (двигательные) ощущения, улучшать трофику (питание) тканей и кровоснабжение пальцев, нормализовать мышечный тонус и добиваться необходимой силы мышц могут помочь пальчиковые игры, дополненные приемами самомассажа.

Как и классическая пальчиковая игра, игры с элементами самомассажа сочетаются с проговариванием коротких стихотворений или рифмовок. Это интересно малышу. При этом играть предлагается с обычным карандашом, который всегда под рукой: и в детском саду, и дома. Карандаш используется во время рисования, игра с ним легко вписывается в занятие.
Обратите внимание, что желательно выбрать карандаш с граненой поверхностью: его легче удерживать, а грани значительно усиливают массажный эффект.

«ПОСЛУШНЫЙ КАРАНДАШ» (самомассаж ладоней; *фото 1*)

Зажмите карандаш между ладонями. Пальцы выпрямите и направьте вперед. Начните прокатывать карандаш вперед-назад, перемещая его вдоль мягкой части ладошек.
(Здесь и далее — рифмованные тексты автора.)
Вот какой послушный наш
Славный добрый карандаш.
Я его в руках качу:
Вперед, назад и как хочу!

«КАРАНДАШИК НЕ РОНЯЙТЕ!» (самомассаж ладоней и пальцев; *фото 2*)

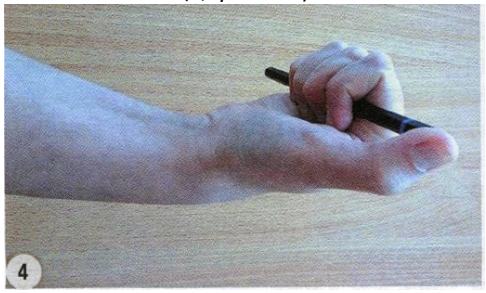


Зажмите карандаш между ладонями. Поверните руки так, чтобы ладонь левой руки была направлена вверх. Начните выполнять прокатывающие движения карандашом: вперед-назад. Старайтесь, чтобы карандаш «добегал» до кончиков пальцев. Поменяйте положение: теперь вверх повернута правая ладонь.
Карандаш бежит вперед,
А потом — наоборот.
Эй, ребята, не зевайте:
Карандашик не роняйте!
Поменяй-ка, друг, ладошку:
Потрудись еще немножко.
Карандаш бежит вперед,
А потом — наоборот.

«ПОТЯНУЛИСЬ!» (поверхностный самомассаж кончиков пальцев»; *фото 3*)

Зажмите карандаш в правой руке, между подушечками большого и указательного пальцев. Кончик карандаша «смотрит» в пол. Сделайте несколько перетирающих движений: вперед-назад. Повторите упражнение, зажав карандаш между большим и средним, большим и безымянным пальцами, большим и мизинцем. Переложите карандаш в левую руку. Пальчики правой потяните напрягая: раз и два («Потянулись. Потянулись!»).
Мы ладошки разбудили.
Ну, а пальчики забыли?
Ходит в гости карандаш:
Каждый пальчик будит наш!
Здесь все пальчики проснулись,
Потянулись. Потянулись!
(Выполните упражнение для левой руки.)

«МОЛОТОК И ГВОЗДИК» (самомассаж подушечки большого пальца; *фото 4*)



Зажмите карандаш в правой руке, удерживая его вертикально четырьмя пальцами.
Что, если нам построить дом?
Пальчик будет молотком.
Гвоздем станет карандаш,
Он — помощник верный наш.
Словно гвоздик забиваем:
Пальцем карандаш толкаем.
(Кончиком большого пальца проталкивайте карандаш вниз.)
И другой рукой скорей
Все гвоздики забей!
(Повторите для левой руки.)

Динамичные упражнения с элементами самомассажа

«ЛЕСЕНКА» (*фото 5*)

Зажмите карандаш вертикально: его нижний конец должен оказаться между основанием большого пальца и ладонью. Перехватите карандаш сверху другой рукой. Выполняйте перехваты, меняя руки. Добравшись до верхнего края, переверните карандаш. Повторите упражнение.
Мы по лесенке зайдем
В наш красивый прочный дом!

«КРЮЧКИ» (*фото 6*)

Куртку на крючок повесь.
Я всех прошу раздеться здесь.
(Удерживайте карандаш в горизонтальном положении, сжимая указательными пальцами у концов.)
Закройте за собою дверь
И проходите к нам скорей.
(Попеременно то открывая, то закрывая пальцы-«крючки», передвигайте их к середине.)

«ФЛЕЙТА» (*фото 7*)

Удерживайте карандаш горизонтально пальцами обеих рук. Кончики пальцев левой руки направьте к себе, правой — в противоположную сторону. (Последовательно поднимайте и опускайте пальцы, имитируя игру на флейте: указательные, средние, безымянные, мизинцы, и обратно: мизинцы, безымянные, средние, указательные.)

«ДО СВИ-ДА-НЬЯ» (*фото 8*)

Поверните ладони друг к другу. Удерживайте карандаш за концы между большими и указательными пальцами.
Увы, уже пора прощаться,
Нам с вами надо расставаться.
Вы выполнили все заданья,
Давайте скажем: «До сви-да-нья!»
(Кончиками пальцев правой руки последовательно коснитесь одноименных пальцев левой: указательные — «До», средние — «сви», безымянные — «да», мизинцы — «нья». Повторите три раза. Опустите карандаш. Встряхните кисти, сделайте жест руками: «Пока-пока».)

Хорошая игра, помноженная на желание и терпение взрослого, станет залогом успеха. Помните: играя, вы помогаете руке ребенка окрепнуть, развиваете и совершенствуете его речь, а значит, заблаговременно и комплексно подготавливаете к школьному обучению.

По материал статьи
Н. Афониной,
учителя-логопеда, МБДОУ — Центр развития ребенка № 5 «Мир детства», г. Тула.
Журнал Дошкольное воспитание 8/2019