

## *Консультация для родителей .*

Автор: учитель—логопед Е. А. Никитина

С.п. детский сад «Журавушка» ГБОУ СОШ №2 с. Обшаровка.

### **Игровой самомассаж**

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.

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.

### ***Поглаживание***

*Прямолинейное поглаживание тыльной и ладонной поверхностей кисти руки подушечками выпрямленных двух-пяти пальцев - это «лучи солнцам».*

Солнышко лучами  
Гладит нас, ласкает.  
Солнце, как и мама,  
Лишь одно бывает.

*Г. Виеру*

*Примечание.* Предварительно попросите ребенка изобразить солнышко, расправив пальцы массирующей руки. Направление движения - от кончиков пальцев к - лучезапястному суставу.

*Круговое поглаживание ладони подушечками двух или трех пальцев.*

Сорока, сорока,  
Где была? Далеко.  
Дрова рубила,  
Печку топила,  
Воду носила,

Кашку варила,  
Деток кормила.

*Спиралевидное поглаживание тыльной и ладонной поверхностей кисти **руки** подушечками двух-пяти пальцев (от кончиков пальцев до лучезапястного сустава).*

Свистели метели,  
Летели снега.  
Стелила постели  
Большая пурга,  
Стелила постели  
Морозам она,  
И было метелям  
Совсем не до сна.  
Мы утром в окошко  
Взглянули на сад -  
Сугробы в саду,  
Как подушки, лежат.

*В. Степанов*

*Зигзагообразное поглаживание (обратить внимание ребенка на то, что рука напоминает дерево: предплечье – это ствол, а кисть с растопыренными пальцами—крона).*

Дунул **ветер на березку.**  
Разлохматил ей прическу  
Ветер очень торопился,  
Улетел, **не извинился.**

*М. Пляцковский*

### ***Растирание***

*Прямолинейное растирание выпрямленными ладонями друг друга.*

*Первый вариант*

Чьи руки зимою всех **рук** горячей ?

Они не у тех, кто сидел у печи

А только у тех, а только у тех

Кто крепко сжимал обжигающий снег,

И крепости строил на снежной горе,

И снежную бабу лепил во дворе.

*В.Берестов*

На первые две строчки стихотворения дети потирают руки; проговаривая третью и последующие строчки, сжимают и разжимают кулаки.

*Второй вариант*

Пять пальцев на руке своей

Назвать по имени сумей.

Первый палец - боковой.

Называется Большой.

Пальчик второй -

Укачик старательный,

Не зря называют его

Указательный.

Третий твой пальчик

Как раз посредине,

Поэтому Средний

Дано ему имя.

Палец четвертый зовут

Безымянный,

Неповоротливый он и упрямый

Совсем как в семье,

Братец младший - любимчик-

По счету он пятый,

Зовется Мизинчик.

*Л. Хереско*

*Примечание.* Первые две **строки сопровождают** растирание ладоней, следующие строки--растирание пальцев подушечкой большого пальца противоположной руки.

*Гребнеобразное круговое растирание ладонной впадины  
(средними и концевыми фалангами )*

Мурка лапой носик мыла,

Сидя утром у окошка.

Мурка моется без мыла,

Потому что Мурка—кошка. В.Левин

*Граблеобразное круговое растирание ладони одной руки подушечками пальцев противоположной руки (пальцы слегка расставлены в стороны, как лапки у паука).*

Диво дивное - паук,

Восемь ног и восемь рук.

Если надо наутек,

Выручают восемь ног.

Сеть плести за кругом круг

Выручают восемь рук.

*В. Суслов*

*Пиление ладони пальцами противоположной руки.*

Принялась она за дело.

Завизжала и запела.

Ела, ела дуб, дуб.

Поломала зуб, зуб. *С. Маршак*

*Примечание.* Обратите внимание ребенка на то, что суставы сложенных пальцев напоминают зубья пилы.

*Пиление (продольное и поперечное) ладони ребром ладони противоположной руки.*

Пилит, пилит пила,  
И жужжит, как пчела,  
И визжит, и поет,  
Соням спать не дает.      *В. Сокол*

*Циркулярное растирание кистей рук («намыливанием рук мылом»).*

Не секрет для нас с тобой,  
Каждый знает это -  
Руки мой перед едой  
И после туалета.

### ***Разминание***

*Круговое разминание ладони подушечкой большого пальца противоположной руки.*

Толстушка-ползушка,  
Дом-завитушка,  
Ползи по дорожке,  
Ползи по ладошке,  
Ползи, не спеши.  
Рога покажи.

*Щипцеобразное разминание ( продольное и поперечное ) мышечного валика локтевого края ладони.*

Гуси, гуси!    Га-Га-Га!    Есть хотите?    Да, Да, Да!  
Так летите же домой.  
Серый волк под горой  
Не пускает нас домой.  
*Русский фольклор*

*Примечание.* Предварительно попросите ребенка руками изобразить гуся.

### ***Вибрация***

*Пунктирование двумя-пятью пальцами (игра на пианино).*

Кто там топает по крыше?

Кап-кап-кап.

Чьи шаги всю ночь я слышу?

Кап-кап-кап.

Я усну теперь едва ли.

Кап-кап-кап.

Может, кошек подковали?

Кап-кап-кап. *Ж. Давитьяну*

*Поколачивание ладонной впадины кончиком указательного пальца противоположной руки.*

Кто на розовой заре,

На росистом серебре

Барабанит, барабанит

По сосновой по коре?

Дятел петъ захотел,

Дятел носом песню спел. *Э. Мошковская*

*Примечание.* Сила удара зависит от угла наклона пальца по отношению к массируемой поверхности: чем больше угол, тем воздействие более сильное и глубокое.

*Поколачивание ладони кончиками сложенных в щепоть пальцев.*

*Уложила дятла спать*

*В деревянную кровать.*

*Он в кровати всем назло*

*Продолбил себе дупло. В. Линькова*

*Примечание.* Обратите внимание ребенка на то, что кисть, сложенная в щепоть.

напоминает голову птицы.

*Поколачивание ладони кулаком противоположной руки.*

Тук-тук-тук,

Молоток - мой лучший друг.            *Г. Виеру*

*Примечание.* Мягкость и эластичность поколачивания достигаются хорошим расслаблением мышц предплечья и кисти массирующей руки.

### ***Поглаживание***

*Легкое плоскостное поглаживание тыльной поверхности кисти.*

Во дворе у Толика

Маленькие кролики.

Беленькие кролики,

Целых восемь штук.

По утрам мы с Толиком

Кормим наших кроликов,

И едят морковку

Кролики из рук.

*В. Кодрян*

*Примечание,* Массируемая рука «Изображает» кролика, а массирующая гладит ласковыми, аккуратными движениями.