

*Игровой самомассаж  
как средство подготовки  
руки к письму.*

Подготовил: инструктор физкультуры Гончарова А.Р.  
Детский сад №10 ОАО «РЖД»

# Содержание


- 1. Теоретическая часть
- 2. Упражнение на закрепление знаний
- 3. Практическая часть
- 4. Упражнения
- 5. Подарки

- 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 эластичность суставов и связок.
- **Самомассаж** – способ саморегуляции организма, один из приемов регулирования кровотока. Детей учат выполнять поглаживающие, разминающие, похлопывающие движения в направлении кровотока – от периферии к центру.
- 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 принимает механические раздражения, а массирующая рука еще и создает их.

# ИГРОВОЙ САМОМАССАЖ

- **Игровой самомассаж** – это уникальная тактильная гимнастика, благодаря которой в мозг поступает мощный поток импульсов от рецепторов, расположенных на 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 путей, по которым осуществляется двусторонняя связь коры головного мозга и 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. Он содействует также 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.
- Исходя из принципа “здоровый ребенок – успешный ребенок” решение проблемы воспитания социально адаптированной личности не возможно без системы мероприятий по оздоровительной работе. Ребенок, привыкший в детстве вести здоровый образ жизни, считать себя успешным, принимающий активное, посильное участие во всех сферах человеческой деятельности, уверенный в своих силах пронесёт все эти качества до конца своей жизни. Укреплять и сохранять здоровье детей необходимо не только с помощью системы лечебных медицинских мероприятий, но и разумной организации здоровьесберегающей среды в детском саду, которая будет мотивировать детей дошкольного возраста на здоровый образ жизни

- 
- Так как данные мероприятия носят лечебный характер, педагогам необходимо четко знать значение данных процедур, их воздействие на детский организм, технику их проведения. В результате чего были разработаны комплексы пальчиковой гимнастики и самомассажа.
  - Цель любого самомассажа развивать у детей мелкую моторику рук, уметь пользоваться гимнастикой и массажем в жизни самостоятельно, укреплять свой организм. Данные мероприятия используем на занятиях по физической культуре, музыкальных занятиях, в режимных моментах, утренних гимнастике и др.

# Методика проведения и рекомендации

- **Правила выполнения самомассажа:**
- 1. Все упражнения делаются в медленном темпе и сопровождаются показом и четким произношением текста. Если упражнения вызывают у детей некоторые трудности, нужно помочь ребенку удерживать остальные пальчики от произвольных движений.
- 2. руки и тело должны быть чистыми,
- 3. мышцы должны быть максимально расслаблены,
- 4. массажные движения должны быть аккуратными и плавными.
- 5. Объясните детям, что если массаж сделан правильно, то после него ощущается тепло в массируемой области.
- Важно отметить, что все самомассажи необходимо проводить с учётом психо – эмоционального состояния детей, поскольку отрицательные эмоции и плохое настроение могут вызвать нежелательный эффект и дискомфорт.
- Самомассаж рекомендуется выполнять 2-3 раза в день по 5-10 минут в старшем дошкольном возрасте, используя 3-5 упражнений, между которыми следует проводить расслабление мышц. Каждое упражнение выполнять 8 раз: 4 раза для правой и 4 раза для левой руки.
- Все упражнения выполняются по направлению к лимфоузлам: от кончиков пальцев к запястью и от кисти к локтю. После каждого упражнения проводится расслабление: поглаживание или стряхивание рук.
- Противопоказания: лихорадочные состояния, воспалительные процессы, конъюнктивиты, заболевания кожных покровов и головы, увеличенные лимфоузлы.

# Виды самомассажа

- **Хлопковый самомассаж** – все части тела с головы до ног массируются ритмичными хлопками в такт стихотворному тексту.
- **Точечный (по А. Уманской)** – массируются биологические активные точки лёгкими надавливаниями.
- **С массажными мячиками** – все части тела массируются прямыми и круговыми движениями
- **Песочный** – с помощью песка массируются кисти рук, запястья, предплечья. Песок, как природный материал даёт заряд положительной энергией.
- **Мыльный** – руки до локтей массируются круговыми и растирающими движениями по густой мыльной пене. Осуществляется во время умывания, как жёсткой мочалкой, так и без неё.
- **Бумажный** – руки и ноги массируются шариками разного диаметра из жёсткой мятой бумаги.
- **Карандашный** – руки и ноги массируют ребристым карандашом, катая его вверх – вниз и наоборот. Используется также в парном массаже спины.
- **Рукавичкой** – части тела массируют рукавичкой из жёсткой махровой ткани или шерстяных ниток.
- Применяя игровые самомассажи, как здоровьесберегающий фактор мы действительно можем создавать необходимые условия для накопления детьми двигательного и практического опыта, формирования у детей привычки следить за своим здоровьем, тонко чувствовать состояние своего организма и восстанавливать резервы не дожидаясь начала заболевания



# **Конкурс «Чудесный ларчик»**

- Предлагаю вам предметы, которые можно использовать для проведения массажа и самомассажа, а вы, выбрав любой, придумываете, как его использовать. (зубная щётка, шестигранный карандаш, грецкие орехи, мячики-ёжики, специальные массажёры, чётки, сосновые шишки, бельевые прищепки, крышки от газировки).



# Растирание.

● *Прямолинейное растирание выпрямленными ладонями друг друга.*

● *1 вариант*

● Чьи руки зимою всех горячей?  
● Они не у тех, кто сидел у печей,  
● 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.

● *2 вариант*

● Пять пальцев на руке своей  
● Назвать по имени сумей.  
● Первый палец – боковой,  
● Называется Большой.  
● Палец второй –  
● Указчик 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.

● И после туалета.

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 лапкой носик мыла.  
Сидя утром у окошка.  
Мурка моется без мыла,  
Потому что Мурка – кошка.

Примечание. Предварительно вместе с ребенком желательно вспомнить, как умывается кошка.

*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,  
Вырывают восемь ног.  
Сеть плести за кругом круг  
Вырывают 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 («намыливание» рук мылом).*

Не секрет для нас с тобой,  
Каждый знает это –  
Руки мой перед едой

# Разминание.

- *Круговое разминание ладони подушечкой большого пальца противоположной руки.*
- Толстушка – ползушка,
- Дом – завитушка,
- Ползи по дорожке,
- Ползи по ладошке,
- Ползи, не спеши.
- Рога покажи.
- Нем.нар.песенка
- Желательно вместе с ребенком вспомнить, как медленно ползет улитка.
- *Щипцеобразное разминание (продольное и поперечное) мышечного валика локтевого края ладони.*
- Гуси, гуси!
- Га – га – га!
- Есть хотите?
- Да – да – да!
- 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.Давитьянс

● *Поколачивание ладонной впадины кончиком указательного пальца противоположной руки.*

● Кто на розовой заре,  
● На росистом серебре  
● Барабанит, барабанит  
● По сосновой по коре?  
● Дятел петь 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 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

# Мудры для рук

- Дети порой воспринимают руки совсем не так, как взрослые, поэтому с удовольствием исследуют свои ладошки, придумывают забавные игры, с помощью пальчиков пытаются показать мамам и папам все что угодно: от игрушек и зверюшек до чисел и букв.
- И здесь на помощь вновь приходят мудры — простое, полезное, такое надежное и проверенное веками средство.
- Лечебные мудры, или «йога пальцев», — простая оздоровительная методика, зародившаяся несколько веков назад в Индии, откуда ее переняли врачеватели многих буддийских стран. Упражнения для кистей рук не требуют усилий. Лишь умение сосредотачиваться.
- Знакомый всем американский жест двумя сцепленными пальцами, обозначающий «Все ок!» на Востоке называется мудрой «знания». На самом деле, одно другому не противоречит: в американском варианте человек будто бы передает другому «мне не нужна помощь, все в порядке, я все знаю». Эта мудра — одна из самых популярных у практикующих йогу. Трехперстие, знакомое всем православным (сложенные вместе большой, указательный и средний пальцы; безымянный и мизинец прижаты к ладони) считается в индуистской традиции мудрой Кубера — бога богатства. Эта мудра помогает исполнить желания и добиться благосостояния.
- Когда мы эмоционально нападаем на человека в споре, то интуитивно складываем пальцы в пистолет и «наставляем» на свою жертву...
- Когда в томлении ждем с минуты на минуту судьбоносного известия, то переплетаем словно в мольбе пальцы обеих рук...
- Радуюсь какому-то успеху, зажимаем кулаки и победоносно трясем ими с выкриком «да-а-а!». Эти рефлекторные движения выражают наше эмоциональное состояние. Но, как известно, связь тела и сознания работает в обе стороны — не только эмоции дают команды телу, но и положение тела и его частей способно изменять психологический настрой. Отсюда советы психологов чаще улыбаться самому себе перед зеркалом, когда на душе хмуро. Но есть и менее натужные способы помочь себе, такие как мудры.



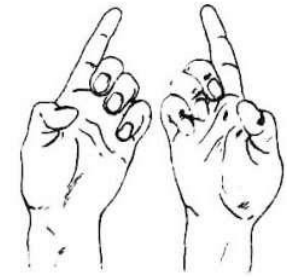
## ● Как это работает

Четыре правила

1. Мудры выполняются обеими руками.
  2. Рекомендуется выполнять практики в спокойной позе, концентрируясь на своих ощущениях. Оптимальное время для занятия мудрами – 15 минут в день. Можно разбить его на 3 захода.
  3. Упражнения дают ощутимый эффект только при систематических занятиях.
- Действие мудр основано на рефлекторной связи каждого пальца руки и области ладони с определенными частями тела и органами. Так, за голову отвечает верхняя фаланга большого пальца, позвоночный столб пролегает как бы посреди пястных костей указательного и безымянного пальцев, причем копчик начинается прямо в точке между ними. Безымянный и средний пальцы соответствуют правой и левой ноге, а мизинец и указательный пальцы – словно у пальчиковой куклы – отвечают за правую и левую руки. Получается, что кисти рук – это модель всего организма, поэтому, складывая и переплетая пальцы в определенные фигурки (мудры), мы все равно что даем команды телу: «наклониться!», «согнуться!», «переплести руки и ноги»...
  - Такие незначительные, казалось бы, движения способны перераспределить энергетические потоки в теле и постепенно вылечить больной орган или систему организма в целом. Разные позиции замыкают или освобождают энергетические каналы. Когда пальцы сжаты – энергия концентрируется во всех каналах, раскрыты – энергия высвобождается.
- ### ● Как ощутить действие
- Эффект мудр раскрывается постепенно. Главная задача – прислушаться к своим чувствам до использования мудры, во время нее и после. Мастера советуют «включать» и «выключать» ее импульсно, сравнивая ощущения. Например, мудра «Поднимающая»: руки сцеплены как в мольбе, указательный и большой палец одной руки обнимают оттопыренный большой палец другой. Она дает ощущение собранности, концентрации сил и защищенности. Для того и применяется: мобилизует защиту организма, особенно при простудных заболеваниях – воспалении горла и кашле.
  - Важно проследить, какие **физические ощущения** появляются на местах соприкосновений пальцев: холод или тепло, покой или «ток». Можно подкрепить действие мудр образами, представляя, как теплая энергия, словно на американских горках, «взбирается» по пальцам и сползает по изгибам на ладони. Если пальцы еще малочувствительны, потрите ладонь о ладонь и попробуйте снова. Считается, что, чем сложнее дается определенная мудра, тем она полезнее.

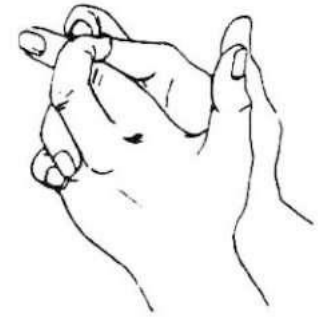
# Займемся практикой

## Мудра «Зуб Дракона»



- 
- Дракон — универсальный и очень сложный символ, который олицетворяет сверхъестественную силу, несущую жизнь, мощь, духовность, мудрость и скрытое знание.
- **Обратите внимание!**
- *Чтобы складывание мудр не стало для ребенка необходимой и скучной процедурой, старайтесь превратить все в игру.*
- *Развернитесь лицом на восток. Попросите ребенка вместе с вами показать зубки дракончика. Большие пальцы обеих рук согните и направьте к центру ладоней. Мизинцы, безымянные и средние пальцы согните. Указательные пальцы обеих рук выпрямите и направьте вверх.*
- Мудра поможет дошкольнику совладать со своими не всегда послушными пальчиками, развить координацию и точность движений, а значит, подготовиться к предстоящему обучению письму. Ребенок будет лучше вас слушаться и с удовольствием выполнять ваши просьбы.

# Мудра «Голова Дракона»



- В Тибете голова мифического Дракона ассоциируется с Верхним светом, то есть с основой духовности, и считается местом расположения жизненной силы. Это центр сознания, восприятия и мышления, который олицетворяет мудрость, контроль и силу духа.
- *Развернитесь лицом на восток. Выполняйте мудру обеими руками, расположенными на уровне груди. Средним пальцем правой руки обхватите указательный палец той же руки. Таким же образом сложите пальцы левой руки. Соедините руки вместе. Большие пальцы сомкните боковыми поверхностями, остальные пальцы скрестите между собой.*
- А теперь пусть ребенок попробует не только сложить мудру, но и понаблюдать, какую тень отбрасывает его фигурка дракона.
- **Обратите внимание!**
- *Начните с самых простых позиций. И постепенно переходите от простых комбинаций к более сложным, требующим больше сноровки и умения.*
- Мудра помогает в лечении носоглотки, а также всей дыхательной системы. Кроме того, это универсальный способ успокоиться, снять головную боль. Развивает не только гибкость и координацию пальчиков, но и воображение, творческие способности.

# Мудра «Храм Дракона»



- Храм символически считается олицетворением строения Космоса, а индуистские храмы строятся в соответствии с планом мироздания и являются образами макрокосма.
- Корона на вершине центральной колонны такого храма символизирует божественную славу, а отверстие над ней образует канал от земли к небу, вход на небесный уровень.
- *Выполняйте мудру двумя руками, расположенными на уровне груди. Средние пальцы обеих рук согните и прижмите к ладоням. Выпрямите и соедините между собой попарно большие, указательные, средние пальцы и мизинцы обеих рук. Указательные и безымянные пальцы расположите над согнутыми средними пальцами, а большие пальцы отогните наружу.*
- Расскажите ребенку, что из указательных и безымянных пальцев складывается крыша храма, из больших получается голова дракона, а из мизинцев — его хвост.
- Пусть ребенок сначала понаблюдает за вами, а затем поучится складывать мудру сам.
- Мудра улучшает внимание, тренирует память. Если вы будете выполнять ее регулярно, детские пальчики постепенно станут более ловкими и подвижными, а движения — точными и слаженными.
- **Обратите внимание!**
- *Будьте терпеливы и последовательны. Стремитесь, чтобы любая попытка ребенка повторить за вами мудру была направлена на достижение максимального эффекта при минимальных усилиях.*

# Мудра «Стрела Ваджра»

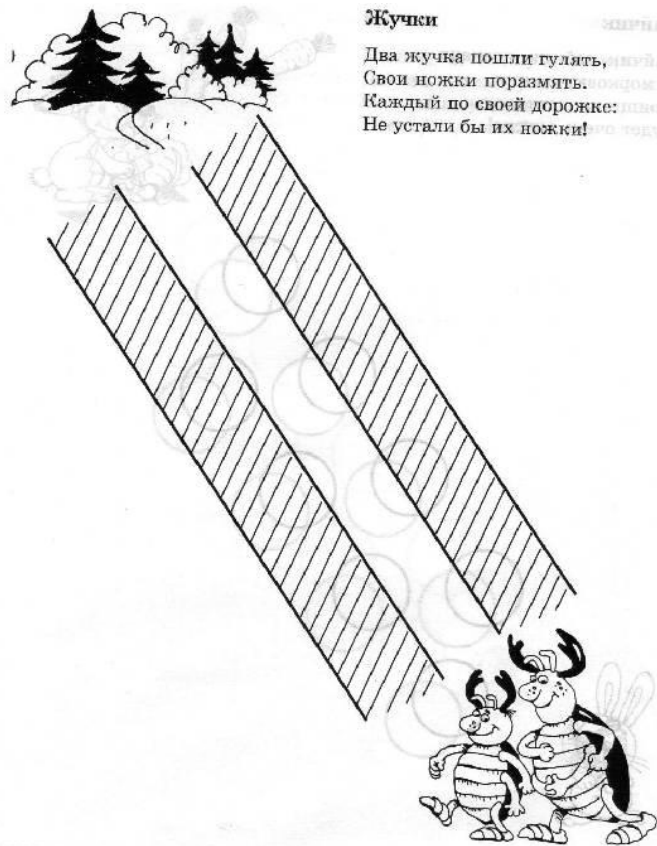


- 
- В индийской мифологии Ваджра — громовая стрела, которая ассоциируется как с лучами солнца, так и с молнией, оружием бога Индры. Эта особая мистическая сила олицетворяет мир и могущество духа. Полет стрелы символизирует восхождение к небесному, кроме того, пущенная стрела означает действия, последствия которых нельзя переменить.
- Сначала покажите ребенку, как стрела Ваджра получится у вас, а затем предложите ему сделать то же самое.
- 
- *Развернитесь лицом на восток. Выполняйте мудру двумя руками одновременно. Сложите кисти рук на уровне солнечного сплетения. Мизинцы, безымянные и средние пальцы сцепите в замок и соедините подушечки указательных пальцев. Обращайте внимание ребенка на то, что большие пальцы обеих рук соприкасаются боковыми поверхностями и обращены к пупку, а указательные пальцы смотрят в потолок.*
- 
- Мудра успешно воздействует на систему кровообращения, развивает зрительное внимание, подвижность детских пальчиков, точность и силу их движений. Помимо прочего, она позволяет снять напряжение и особенно полезна гиперактивным детям. Она благоприятна для формирования духовных ценностей и укрепления внутреннего стержня

# Пальчиковые дорожки

## Жучки

Два жучка пошли гулять,  
Свои ножки поразмять.  
Каждый по своей дорожке:  
Не устали бы их ножки!



Помоги жучкам дойти до леса. «Прошагай» пальчиками правой руки по дорожкам. У каждого пальчика своя дорожка: большой и указательный, указательный и средний, средний и безымянный, безымянный и мизинец, большой и мизинец, большой и безымянный, большой и средний.

## Зайчик

Зайчик, зайчик, поскачи  
И морковку поищи,  
Поищи капустку —  
Будет очень вкусно!

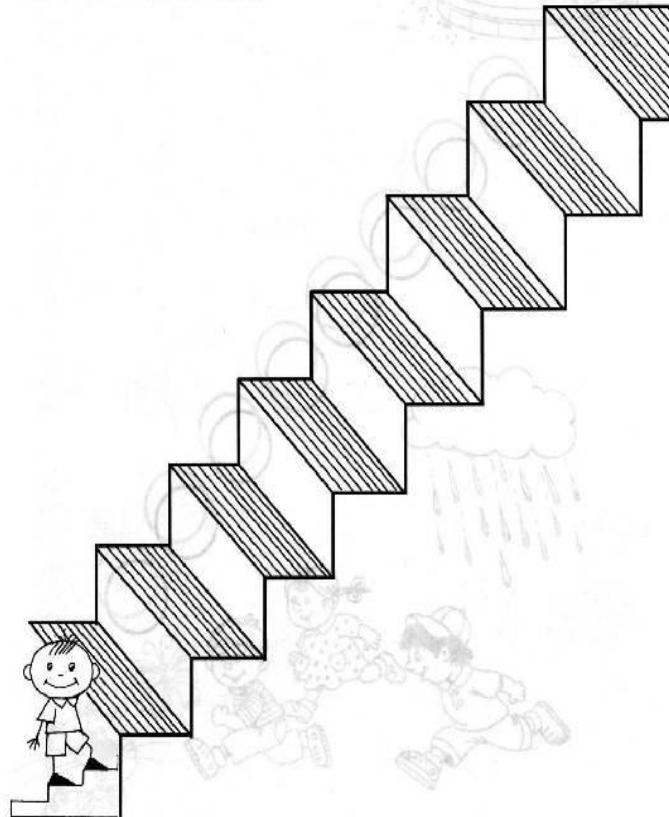


Помоги зайчику прискакать в огород. «Проскачи» пальчиками левой руки по кружочкам. У каждого пальчика своя дорожка: большой и указательный, указательный и средний, средний и безымянный, безымянный и мизинец, большой и мизинец, большой и безымянный, большой и средний.

## Ступеньки

Раз ступенька, два ступенька  
Мы идём по лесенке.  
Вместе мы не унываем,  
Распеваем песенки.

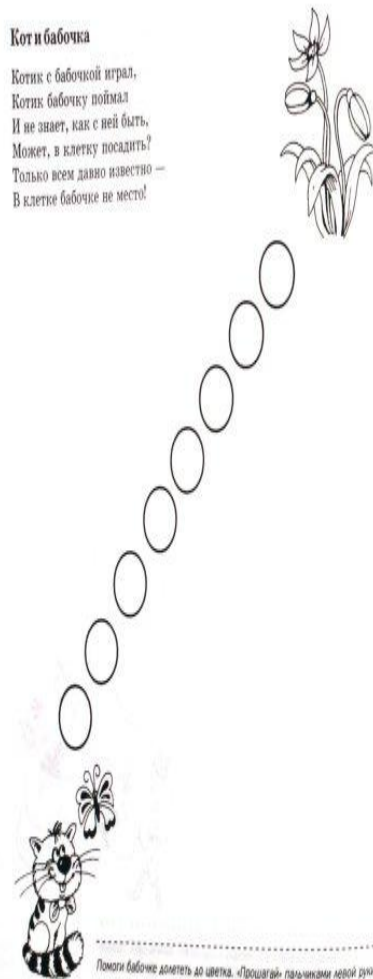
Только всем давно известно —  
В клетке бабочке не место!



Помоги мальчику подняться по лесенке. «Прошагай» по ступенькам пальчиками левой руки вверх: большим и указательным, указательным и средним, средним и безымянным, безымянным и мизинцем, большим мизинцем, большим и безымянным, большим и средним.

## Кот и бабочка

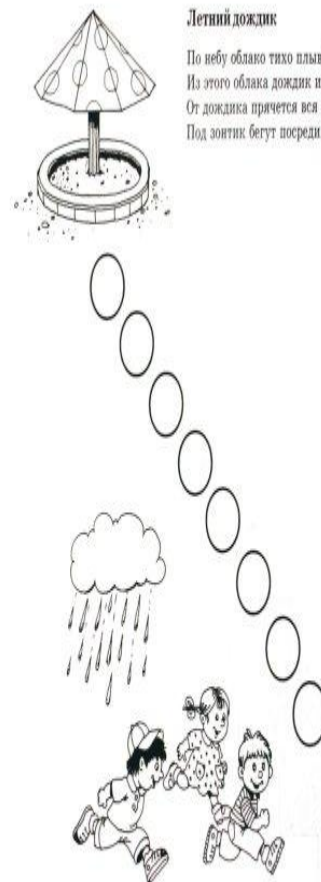
Котик с бабочкой играл,  
Котик бабочку поймал  
И не знает, как с ней быть.  
Может, в клетку посадить?  
Только всем давно известно —  
В клетке бабочке не место!



Помоги бабочке долететь до цветка. «Прошагай» пальчиками левой руки по кружочкам к цветку: большим и указательным, указательным и средним, средним и безымянным, безымянным и мизинцем, большим и мизинцем, большим и безымянным, большим и средним.

## Летний дождик

По небу облако тихо плывёт,  
Из этого облака дождик идёт.  
От дождика причется вся детвора,  
Под зонтиком бегут по середине двора!



Помоги ребятам спрятаться от дождя. «Прошагай» пальчиками правой руки по кружочкам к зонтику: большим и указательным, указательным и средним, средним и безымянным, безымянным и мизинцем, большим мизинцем, большим и безымянным, большим и средним.

# Тактильные дорожки





- 
- **Спасибо за внимание**