

Массаж карандашом: простые приемы для развития мелкой моторики рук

Давайте разучим комплекс упражнений с элементами самомассажа: малыши услышат увлекательную историю в стихах и попробуют показать ее, используя простой карандаш и собственные пальчики. Интересно? Тогда немного теории.

Движение рук тесно связано с развитием речи: вы просто сгибаете и разгибаете пальчики годовалого малыша, играете в «Сороку-белобоку», по сути, используя самые элементарные приемы массажа, а процесс овладения речью ускоряется почти вдвое!

Все дело в близости речевой и двигательной зон, их соседствующем представительстве в коре головного мозга. Широко известны исследования профессора М.М. Кольцовой, экспериментально установившей, что формирование речевых областей совершается, в том числе, под влиянием импульсов от движений рук: возникнув в двигательной зоне импульс быстро распространяется и на близкую к нему – речевую. Так начинают расходиться круги по воде от брошенного кем-то камня.

Дошкольная педагогика давно и с успехом использует пальчиковые игры:

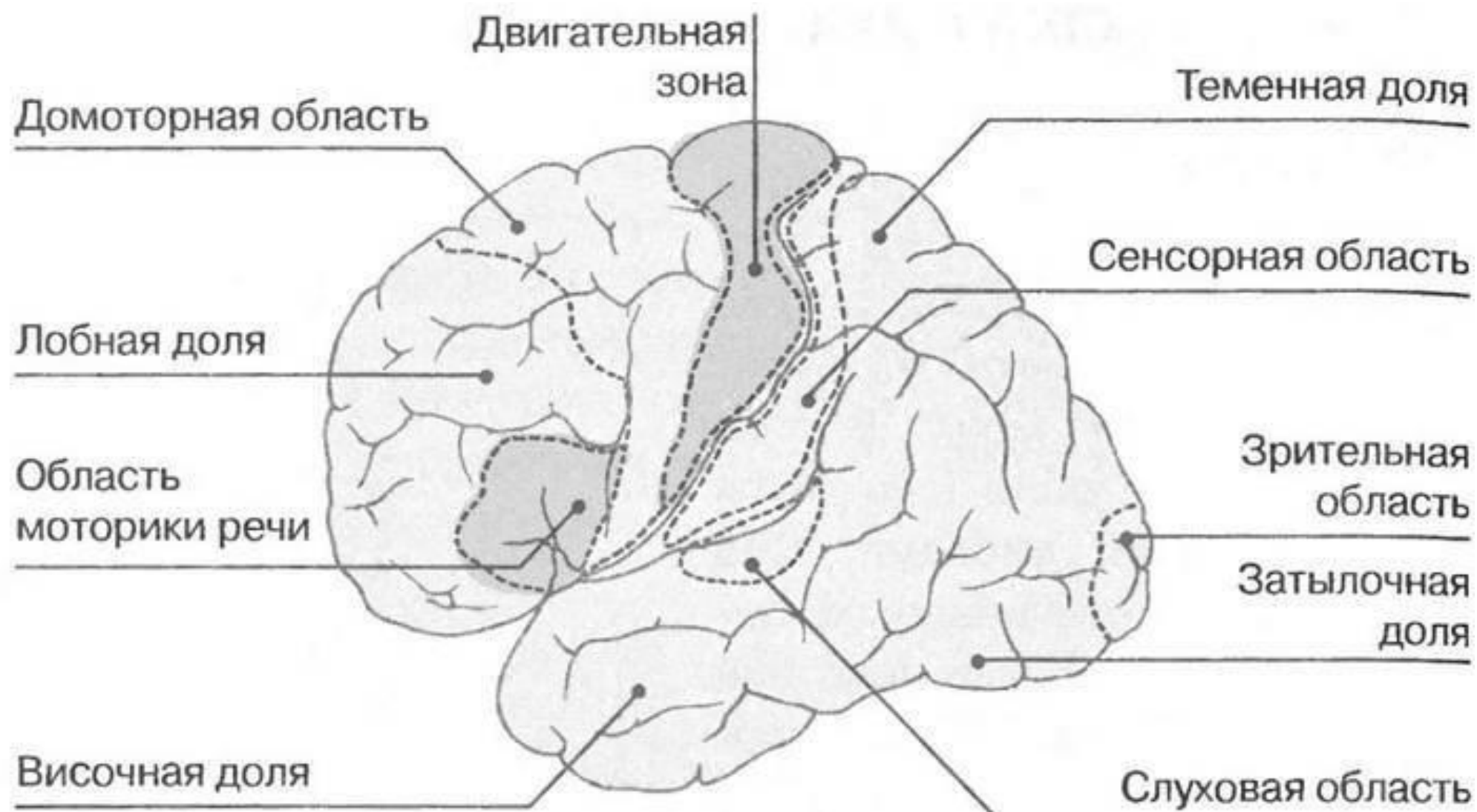
«Этот пальчик – дедушка,
Этот пальчик – бабушка,
Этот пальчик – папочка,
Этот пальчик – мамочка,
Этот пальчик – я.

Вот и вся моя семья», - рассказывает ребенок, поочередно загибая пальцы рук.

Или – не менее любимая:

«Этот пальчик – в лес пошел,
Этот пальчик – гриб нашел,
Этот пальчик – резать стал,
Этот пальчик – жарить стал,
Этот пальчик – сел и съел:
Оттого и потолстел!».

И снова ребята сгибают пальчики, на этот раз начиная с мизинца.



Увы, практика последних лет убедительно доказывает: современные дети нуждаются в чем-то большем. Сегодня увеличилось число дошколят, которые не любят рисовать и лепить, с трудом застегивают пуговицы и завязывают шнурки, едва удерживают ножницы. Это плата за достижения цивилизации. В XXI веке, ребенок, свободный от ручной работы по дому, все хуже чувствует мышцы собственных рук.

Стимулировать кинестетические ощущения от мышечных движений, улучшить трофику тканей и кровоснабжение пальцев, нормализовать мышечный тонус и добиться 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. Такая игра привлекает ребенка, делает ее наполненной смыслом, а значит, интересной малышу. При этом играть предлагается с обычным карандашом.

Во-первых, потому что он всегда под рукой: и в художественном уголке в детском саду, и на полочке дома; карандаш используется во время изо-деятельности, и игра с ним легко вписывается в занятие.

Во-вторых, речь идет о пропедевтике детского страха: сегодня малыш «подружился» с карандашом, который «не хотел» рисовать, а завтра «подружится» с упрямой школьной ручкой.

И наконец, приемы, освоенные ребенком в детском саду, сослужат ему добрую службу в школе: во время контрольного списывания, когда уставшие пальчики начинают дрожать, или при подготовке домашнего задания.

Я уверена, что хорошая игра, помноженная на желание и терпение взрослого, станет залогом успеха. *Помните, что, играя, вы помогаете руке ребенка окрепнуть, развиваете и совершенствуете его речь, а значит, заблаговременно и комплексно работаете над двумя важнейшими характеристиками, необходимыми для обучения в школе.*

(А теперь - практика. P.S. Если вам лучше "один раз увидеть, чем сто раз услышать", то видео с комплексом упражнений можно посмотреть в конце. <https://youtu.be/SjW12Z95Rlw>)

Варианты упражнений

Упражнение 1. «Самомассаж ладоней».



Зажмите карандаш между ладонями. Пальцы выпрямлены и направлены вперед. Начните прокатывать карандаш вперед-назад, перемещая его вдоль мягкой части ладошек.

Обратите внимание, для игры лучше выбрать карандаш с граненой поверхностью: его легче удерживать, а грани значительно усиливают массажный эффект.

*Вот какой послушный наш
Славный добрый карандаш.
Я его в руках качу:
Вперед, назад и как хочу!*

Упражнение 2. «Самомассаж ладоней и пальцев».



Зажмите карандаш между ладонями. Поверните их 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 направлена 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.*

Упражнение 3. «Самомассаж (поверхностный) кончиков пальцев».



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!»).

Так, 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.

Снова в гости мы идем.

Карандаш с собой зовем.

Ходит в гости карандаш:

Каждый пальчик будит наш!

И здесь все пальчики проснулись:

Потянулись. Потянулись!

Упражнение 4. «Самомассаж внешней стороны кистей рук».



Карандаш положите на стол горизонтально.

Накройте его ладонью правой руки.

Левой выполняйте поглаживающие движения: от запястья до кончиков пальцев.

Гладит ласково ладошка:

Ручка отдохнет немножко.

Поменяйте руку и повторите упражнение.

«Киса, киса», - как кот

Гладит ласково рука.

«Встряхните» руки (частые потрясывающие движения кистями):

Отдохнули и опять

Будем весело играть.

Упражнение 5. «“Молоток и гвоздик”:
самомассаж подушечки большого
пальца».



Зажмите карандаш в правой руке, удерживая его вертикально четырьмя пальцами. Кончиком большого пальца проталкивайте карандаш вниз. Выполните упражнение 5 раз.

*Что если нам построить дом?
Пальчик будет молотком.
Гвоздем станет карандаш,
Он помощник верный наш.
Словно гвоздик забиваем:
Пальцем карандаш толкаем.*

Повторите для левой руки:

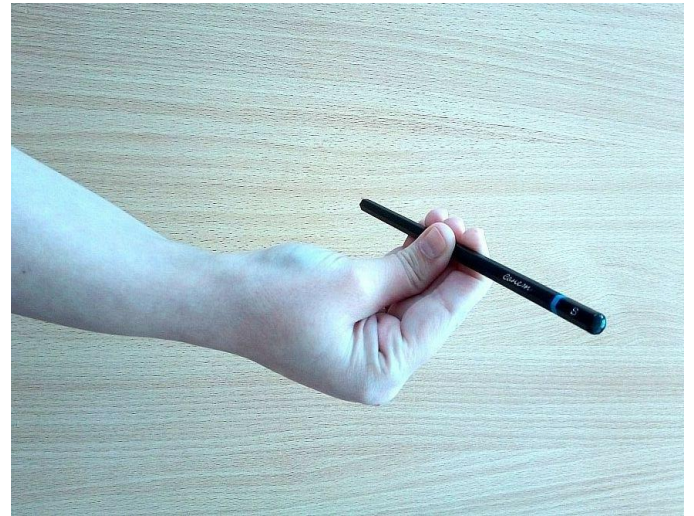
*И другой рукой скорей
Еще пять гвоздиков забей.*

Поаплодируйте: ритмичные хлопки ладонями («Вот какой хороший дом...»).

Поверните ладони вверх и сделайте приглашающий жест («...Всем найдется место в нем»).

*Вот какой хороший дом.
Всем найдется место в нем.*

Упражнение 6. «“Крепкий дом”:
самомассаж (глубокий) кончиков паль-
цев».



Карандаш в правой руке. Удерживайте его вертикально между четырьмя крепко сжатыми пальцами и большим. Сильно нажмите пальцами на карандаш, словно хотите сломать его. Расслабьтесь. Повторите пять раз.

*Крепкий дом?
Давай проверим
Прочны ли в доме стены, двери?*

Выполните упражнение, переложив карандаш в левую руку.

*Да, они прочны. Теперь
Крыльцо и крышу ты проверь.*

Поаплодируйте: ритмичные хлопки ладонями («Дом надежный. Значит, ясно...»). Поверните ладони вверх и сделайте приглашающий жест («...Будет в доме безопасно»).

*Дом надежный.
Значит, ясно:
Будет в доме безопасно.*

Упражнение 7. «Лесенка»:
динамическое упражнение с элементами
самомассажа».



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.*

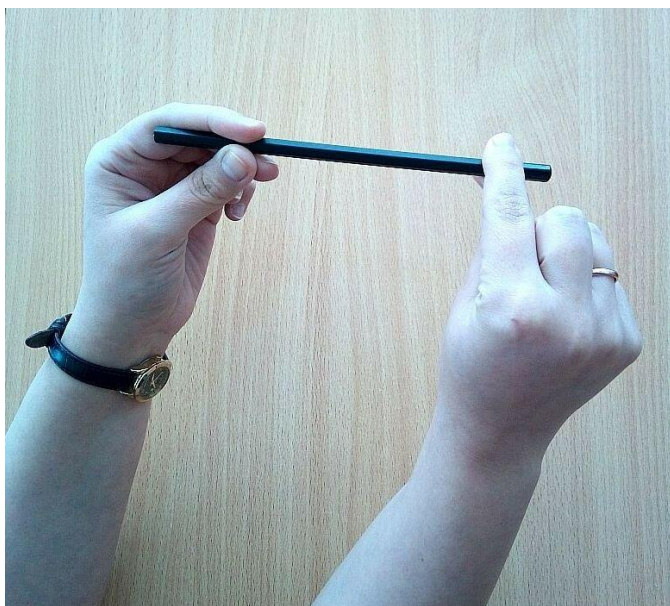
Упражнение 8. «Крючки»:
динамическое упражнение с элементами
самомассажа».



Удерживайте карандаш в горизонтальном положении, зацепив указательными пальцами у концов. Попеременно открывая-закрывая пальцы-«крючки», передвигайте их к середине.

*Куртку на крючок повесь.
Я всех прошу раздеться здесь.
Закройте за собою дверь.
И проходите в зал скорей.*

Упражнение 9. «Вытираем пыль»:
динамическое упражнение с элементами
самомассажа».



Большим и указательным пальцами правой руки удерживайте карандаш за кончик параллельно полу. Щепотью из большого, указательного и среднего пальцев левой руки выполняйте скользящие движения по карандашу, словно натирая его: вперед- назад.

*Сколько грязи! Сколько пыли!
В доме мы прибрать забыли?
Тряпку в руки мы возьмем,
Стекла, мебель, пол протрем.*

Поменяйте руки.

*Ну, друзья, еще чуть-чуть
И можно будет отдохнуть.*

Поаплодируйте: ритмичные хлопки ладонями («Ах, какая красота!...»). Поверните ладони вверх и сделайте приглашающий жест («...Теперь в доме чистота»).

*Ах, какая красота!
Теперь в доме чистота.*

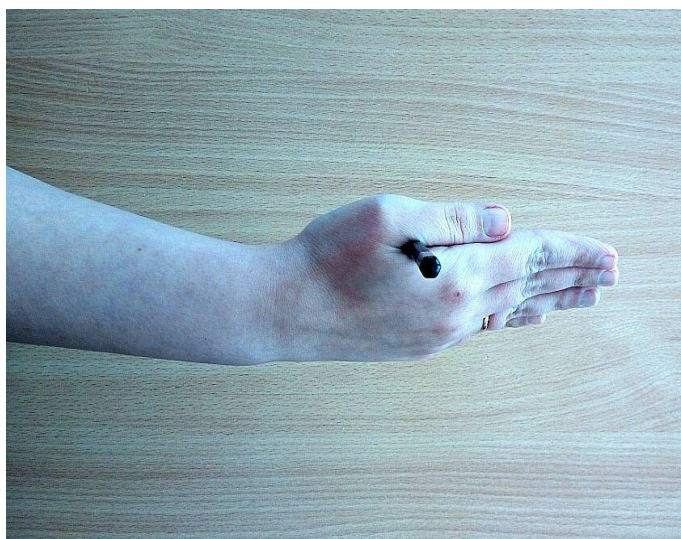
Упражнение 10. «Флейта»:
динамическое упражнение с элементами
самомассажа».



Удерживайте карандаш горизонтально пальцами обеих рук. Кончики пальцев левой руки направлены к вам, правой – в противоположную сторону. Последовательно поднимайте и опускайте пальцы, имитируя игру на флейте: указательные, средние, безымянные, мизинцы, - и обратно: мизинцы, безымянные, средние, указательные.

*Садитесь, дети, чай попейте,
А я сыграю вам на флейте.
Кто хочет мне помочь играть?
Прошу за мною повторять.*

Упражнение 11. «Флажок»:
динамическое упражнение с элементами
самомассажа».



Удерживайте карандаш вертикально:
сначала четырьмя пальцами правой
руки (большой отведен в сторону), по-
том большим пальцем и ладонью.

*Для танцев нужен нам флажок.
Кто станцевать с флажком бы смог?*

Поменяйте руки.

*Ну что ж в сторонке вам стоять?
И вас попросим станцевать.*

Упражнение 12. «Принеси пирог»:
динамическое упражнение с элементами
самомассажа».



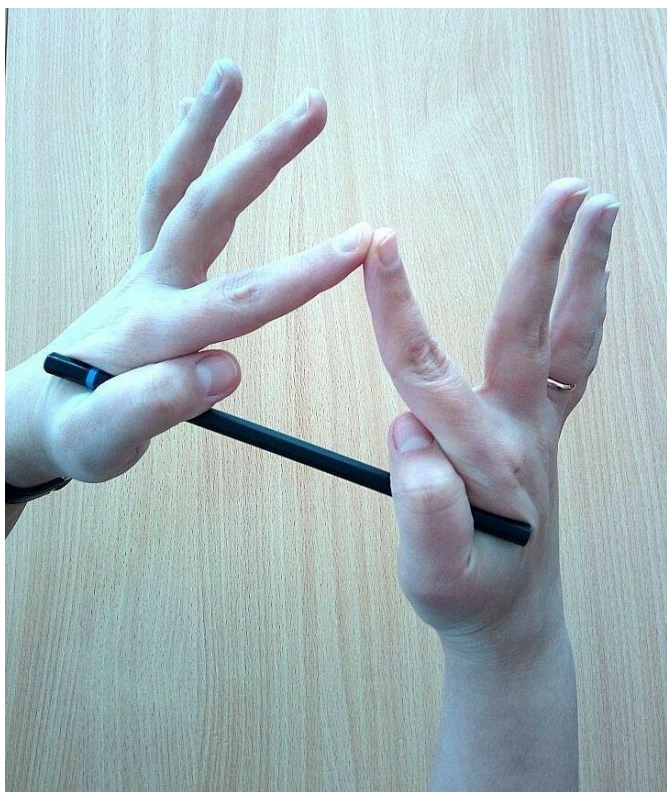
Зажмите карандаш между большим и
указательным пальцами правой руки.
«Шагайте» по столу, удерживая каран-
даш.

*Ну а теперь пирог несите,
Но только, чур, не уроните.*

Поменяйте руки.

*Мы выпьем чаю с пирогом.
Какой гостеприимный дом!*

Упражнение 13. «“До-сви-да-нья”:
динамическое упражнение с элементами
самомассажа».



Поверните руки ладонями друг к другу.
Удерживайте карандаш за концы оснований больших пальцев. Подушечки пальцев правой руки последовательно касаются одноименных пальцев левой: указательные («До»), средние («сви»), безымянные («да»), мизинцы («нья»).
Повторите 3 раза: «До-сви-да-нья!», «До-сви-да-нья!», «До-сви-да-нья!».

*Увы, уже пора прощаться.
Нам с вами надо расставаться.
Вы выполнили все задания.
Давайте скажем: «До-сви-да-нья!»*

Опустите карандаш. Встряхните кисти, сделайте синхронный жест руками: «Пока-пока»

Скольжение. Продвижение вверх и вниз по длине карандаша, захватив его пальцами, как при рисовании. И с упором острым концом в стол.

Инструкция. «Держи пальцами карандаш так, как ты его держишь, когда рисуешь. Крепко сожми пальцы рук. Двигайся по карандашу сначала вверх, потом вниз. Повтори эти движения другой рукой».

Проговаривание рифмовки. *«По карандашу скольжу, съехать вниз скорей спешу».*

Ладонь. Обрисовка тупым концом карандаша ладони, лежащей на столе (массаж межпальцевых зон).

Инструкция. «Положи ладонь на стол. Широко раздвинь пальцы. Обведи несколько раз каждый палец тупым концом карандаша».

Проговаривание рифмовки. *«Нарисую я ладошку, отдохну потом немножко».*

Эстафета. Передача карандаша поочередно каждому пальцу из одной руки в другую.

Инструкция. «Сожми карандаш указательным пальцем правой руки, поддержи, передай его указательному пальцу левой руки. Удерживай карандаш средним пальцем правой руки. Передай его среднему пальцу левой руки. Передавай карандаш как эстафетную палочку другим пальцам».

Проговаривание рифмовки. *«Карандаш я подержу, в гости к пальчику приду».*

Качалочка. Прокатывание карандаша между пальцами.

Инструкция. «Возьми карандаш в правую руку и прокати его поочередно между пальцами левой руки. Теперь прокати карандаш левой рукой между пальцами правой руки. Постарайся его не уронить».

Проговаривание рифмовки. *«Карандаш не отдыхает, между пальцами гуляет».*

Добывание огня. Прокатывание карандаша между ладонями.

Инструкция. «Положи карандаш на правую ладонь. Прикрой его левой ладонью. Катай карандаш между ладонями сначала медленно, а потом быстрее от кончиков пальцев к запястьям. Попробуй сделать сразу двумя карандашами».

Проговаривание рифмовки. *«Карандаш катать я буду, может быть огонь добуду».*

Утюжок. Прокатывание карандаша по поверхности стола.

Инструкция. «Положи карандаш на стол. Прокати его сначала ладонью правой руки, а потом ладонью левой руки».

Проговаривание рифмовки. *«Карандаш по столу прокачу вперед-назад, как захочу».*