

Муниципальное автономное дошкольное образовательное  
учреждение  
Детский сад №22 «Город детства»

**«Самомассаж ладоней и пальцев рук  
различными предметами»**

Подготовила воспитатель  
Плохушкина О.А.

*Самомассаж* — это массаж, выполняемый самим ребенком, страдающим речевой патологией.

Самомассаж является средством, дополняющим воздействие основного массажа, который выполняется логопедом.

Целью логопедического самомассажа является в первую очередь стимуляция кинестетических ощущений мышц, участвующих в работе периферического речевого аппарата, а также в определенной степени и нормализация мышечного тонуса данных мышц.

В практике логопедической работы использование приемов самомассажа весьма полезно по нескольким причинам. В отличие от логопедического массажа, проводимого логопедом, самомассаж можно проводить не только индивидуально, но и фронтально с группой детей одновременно. Кроме этого самомассаж можно использовать многократно в течение дня, включая его в различные режимные моменты в условиях дошкольного учреждения. Так, самомассаж может проводиться детьми после утренней гимнастики, занятия по релаксации (аутогенной тренировки), дневного сна. Самомассаж также может быть включен в логопедическое занятие, при этом приемы самомассажа могут предварять либо завершать артикуляционную гимнастику.

Длительность одного сеанса самомассажа для детей дошкольного возраста может составлять 5 — 10 мин. Каждое движение выполняется в среднем 4 — 6 раз. В один сеанс самомассажа может быть включено лишь несколько из предлагаемых приемов. Причем они могут варьироваться в течение дня. Естественно, что перед проведением самомассажа ребенок должен быть тщательно умыт.

Дети обучаются приемам самомассажа под руководством логопеда. Перед выполнением приемов самомассажа дети должны принять спокойную, расслабленную позу. Они могут сидеть на стульчиках или находиться в положении лежа (например, в кроватках после дневного сна). Обучая детей самомассажу, логопед показывает каждый прием на себе и комментирует его.

Дети выполняют массажный прием самостоятельно, вначале при наличии зрительного контроля (зеркало), а затем и без него. Когда приемы самомассажа будут освоены детьми, возможно проведение движений под стихотворный текст или специально подобранную тихую музыку в медленном ритме. Этот метод особенно полезен, поскольку обеспечивает тактильно-проприоцептивную стимуляцию в определенном ритме, что в целом способствует формированию чувства ритма, которое в своей основе имеет моторную природу.

Процедура самомассажа проводится, как правило, в игровой форме по рекомендуемой педагогом схеме: массаж головы, мимических мышц лица, губ, языка.

Во время выполнения движений у ребенка не должно быть ощущений дискомфорта, напротив, все движения самомассажа должны приносить ребенку удовольствие.

### **Самомассаж пальчиков с предметами.**

Самомассаж пальчиков развивает: координацию движений, тактильные ощущения, мелкую моторику пальчиков; расслабляет пальчики после письма, рисования и пальчиковой гимнастики.

#### **Самомассаж пальчиков карандашами:**

Для такого массажа используют граненные карандаши.



### **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 ладоншкой 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,*

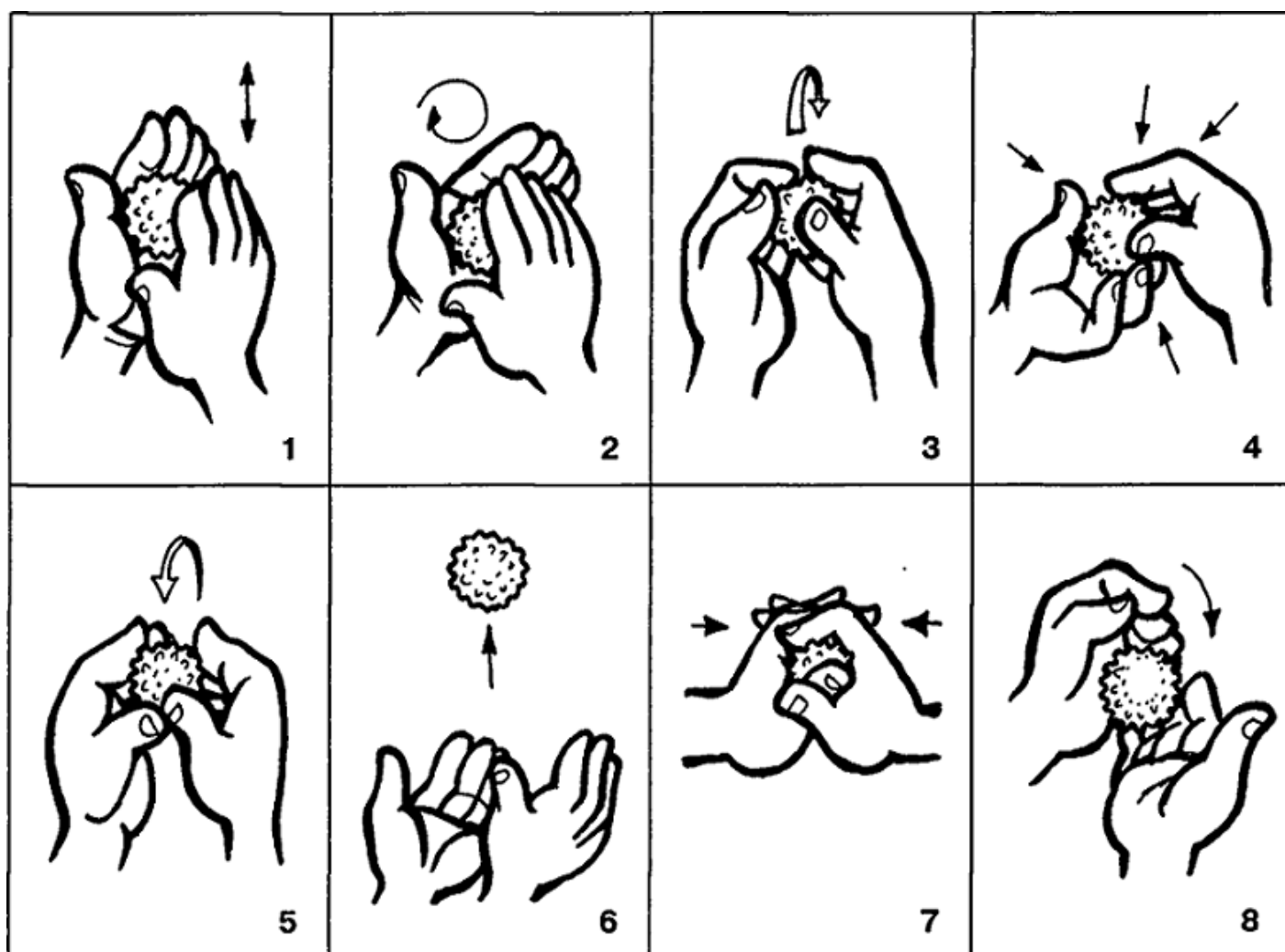
*Съехать вниз скорей спешу.*

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

*Нарисую я ладонку,*

*Отдохну потом немножко.*

**Самомассаж пальчиков ребристым мячиком «Ёжик».**



1. Катать мячик от кончиков пальчиков к запястью.
2. Катать мячик в ладонях по кругу.
3. Перебирать мячик пальчиками.
4. Сжимать мячик пальчиками.
5. Крутить мячик пальчиками.
6. Подбрасывать и ловить мячик.
7. Сжимать мячик в руках.
8. Перекидывать мячик из одной руки в другую.

*Ежик колет нам ладошки,  
Поиграем с ним немножко.  
Ежик нам ладошки колет –  
Ручки к школе нам готовит.*

*Мячик-ежик мы возьмем, (подбрасываем мячик вверх)  
Покатаем и потрем. (прокатываем между ладошек)  
Вверх подбросим и поймем, (опять подбрасываем мячик)  
И иголки посчитаем. (пальчиками мнем иголки мячика)  
Пустим ежика на стол, (кладем мячик на стол)  
Ручкой ежика прижмем (ручкой прижимаем мячик)  
И немножко покатаем... (катаем мячик)  
Потом ручку поменяем. (меняем руки )*

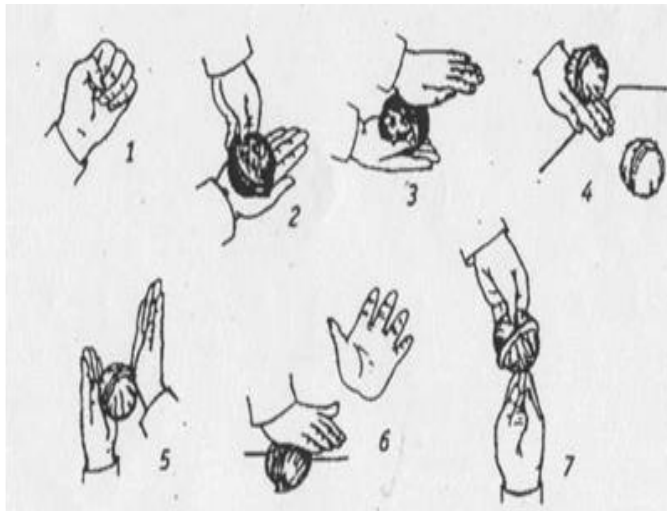
### **Массаж пальчиков каштанами.**

Катать каштан по ладошке правой руки по кругу.

Положить каштан на стол и катать от кончиков пальцев к запястью.

Взять два каштана и катать двумя ладошками от кончиков пальцев к запястью.

Сжимать каштаны в руке.



### **Массаж пальчиков массажером «Суджок».**

Наденьте кольцо на палец и вести его кончика к основанию и обратно.

