**Мастер-класс «Самомассаж.**

**Массаж карандашом: простые приемы для развития мелкой моторики рук»**

Давайте разучим комплекс упражнений с элементами **самомассаж** : 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**](https://www.maam.ru/obrazovanie/razvitie-rebenka) : 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.

Мы уверены, 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…….**

**Упражнение 1**

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 карандашмежду 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.**

**“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.*

*Все найдется место в нем.*

**Упражнение 5.**

**“Крепкий дом”** : *самомассаж (глубокий) кончиков пальцев.*

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 6.**

**“Лесенка” :** *динамическое упражнение с элементами самомассажа.*

Зажмите карандаш вертикально: его нижний конец должен оказаться между основанием большого пальца и ладонью. Перехватите карандаш сверху другойрукой. Выполняйте перехваты, меняя руки. Добравшись до верхнего края, переверните карандаш. Повторите упражнение.

*Мы по лесенке зайдем*

*В наш красивый прочный дом.*

**Упражнение 7.**

**“Крючки”** : *динамическое упражнение с элементами самомассажа.*

Удерживайте карандашв 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 8.**

**“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 9.**

**“Флажок”** *: динамическое упражнение с элементами самомассажа.*

Удерживайте карандаш вертикально: сначала четырьмя пальцами правой руки (большой отведен в сторону), потом 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 10.**

**“Принеси пирог”** : *динамическое упражнение с элементами самомассажа.*

Зажмите карандашмежду большим и указательным пальцами правой руки. *«Шагайте»* по столу, удерживая карандаш.

*Ну а теперь пирог несите,*

*Но только, чур, не уроните.*

*Поменяйте руки.*

*Мы выпьем чаю с пирогом.*

*Какой гостеприимный дом!*

Упражнение 11.

**“До-сви-да-нья” :** *динамическое упражнение с элементами самомассажа.*

Поверните руки ладонями друг к другу. Удерживайте карандаш за концы основаниями 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 заданья.*

*Давайте скажем: «До-сви-да-нья!»*

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