**Пальчиковый массаж и самомассаж**

При систематическом пальчиковом массаже усиливаются рефлекторные связи коры головного мозга с мышцами и сосудами, нормализуется мышечный тонус, происходит стимуляция тактильных ощущений.

Массаж позволяет активизировать и синхронизировать работу обоих полушарий мозга. В.А. Сухомлинский утверждал, что «ум ребёнка находится на кончиках его пальцев». М.М. Кольцовой было доказано, что существует тесная взаимосвязь между уровнем развития тонких движений пальцев рук и развитием речи. Речевая деятельность формируется под влиянием импульсов, поступающих от пальцев рук.

Простейший метод – массаж, который заключается в поглаживании в направлениях от кончиков пальцев к запястью.

**Используются массажные движения по ладоням,**

**кистям и предплечьям обеих рук:**

* поглаживание,
* растирание,
* лёгкое надавливание,
* пощипывание,
* похлопывание,
* сгибание, разгибание пальчиков, как всех, так и поочерёдно.

**Используются упражнения:**

* катание одного грецкого ореха или шарика Су джок.
* катание ребристого карандаша,
* имитация скатывания колобка, палочек, как в лепке,
* сжимание резиновых игрушек разной плотности и др.

Массаж и самомассаж рекомендуется проводить 2-3 раза в день на занятиях, физминутках, прогулках. Каждое упражнение выполняется 8 раз: по 4 раза для правой и левой руки.

**Все массажные движения выполняются по направлению к лимфатическим узлам: от кончиков пальцев к запястью и от кисти к локтю. После каждого упр. следует делать расслабляющие поглаживания или встряхивания рук.**

Выполняя движения, нужно проговаривать действия, показ давать на себе или ребёнке.

Подобранные упражнения могут комплексно влиять на развитие речи и интеллектуальные способности детей. Поскольку у дошкольников преобладает конкретно-образное мышление, ко многим массажам придуманы стихотворные тексты. Их содержание и ритм максимально приближены к характеру самого движения, чтобы у ребёнка возникал конкретный образ. Начинать следует с прогревающих движений, делающих мышцы более податливыми, а движения безболезненными.

**Самомассаж кистей и пальцев рук**

Самомассаж кистей и пальцев рук состоит из трёх типов упражнений:

1. Самомассаж тыльной стороны кистей рук.
2. Самомассаж ладоней.
3. Самомассаж пальцев рук.

**Комплексы по самомассажу и массажу**

**Растирание ладони**

«Ручки греем» - упражнение выполняется по внешней стороне ладони.

Очень холодно зимой, мёрзнут ручки: ой, ой, ой!

Надо ручки нам погреть, посильнее растереть.

«Добываем огонь» - энергично растираем ладони друг о друга, чтобы стало горячо.

Добываем мы огонь, Взяли палочку в ладонь.

Сильно палочку покрутим -И огонь себе добудем.

«Стряпаем» - имитируем скатывание колобков, по 4 раза влево и вправо.

Раскатаем колобок,

Колобок – румяный бок.

Будем сильно тесто мять,

Будем маме помогать.

**Растирание пальцев**

«Крепко пальчики сожмём,

После резко разожмём» -Руку сжать в кулак. Резко разжать (5 раз)

«Зажигалка» - обеими руками одновременно растираем о большие остальные пальцы по очереди (с указательного по мизинец), растирание каждого пальца по 2 раза. Двигать большим пальцем к себе и от себя: «Зажигалку зажигаю, Искры, пламя выбиваю!»

«Мельница» - сцепить пальцы рук и большими пальцами изобразить мельницу.

Закружилась мельница, Быстро мука мелется.

«Точилка» - сжав одну руку в кулачок, вставляем в него поочерёдно по одному пальцу другой руки и покручиваем влево-вправо каждый пальчик по 2 раза.

Мы точили карандаш,

Мы вертели карандаш.

Мы точилку раскрутили,

Острый кончик получили.

«Точим ножи» - активное растирание раздвинутых пальцев, движения рук вверх-вниз.

Ножик должен острым быть, Будем мы его точить.

Раз, два, три, четыре, Острый ножик наточили.

«Пила» - ребром ладони одной руки «пилим» по ладони другой руки.

Пилим, пилим мы бревно,

Очень толстое оно.

Надо сильно постараться,

И терпения набраться.

«Ручкой ручку поддержу, Сильно ею потрясу»

Одной рукой поддерживать другую в запястье и энергично встряхивать. Упражнение улучшает циркуляцию крови.

**Растирание предплечья**

**«Надеваем браслеты»** - одной рукой изображаем «надетый браслет» (все пальцы плотно прилегают к предплечью), круговыми движениями от кисти к локтю «двигаем браслет», прокручивая его влево-вправо,- (по 2 раза на каждой руке).

Мы браслеты надеваем,

Крутим, крутим, продвигаем,

Влево-вправо, влево-вправо,

На другой руке сначала.

**«Пружинка»** - спиралевидное растирание ладонью (кулачком, ребром) одной руки по предплечью другой.

Мы пружинку нарисуем

Длинную и крепкую.

Мы возьмём её растянем,

А потом обратно стянем.

**«Гуси»** - пощипывание руки вдоль по предплечью от кисти к локтю.

Гуси травушку щипали,

Громко, весело кричали:

Га-га-га, га-га-га,

Очень сочная трава.

**«Человечки»** - указательным и средним пальцами выполняем точечные движения вдоль предплечья (человечки – «маршируют, прыгают, бегут».)

**Пальчиковый массаж шариками Су джок**



**«Белка»**

Сидит белка на тележке *(крутим мячик по ладошке),*Продаёт она орешки (*прокатили на большой пальчик и обратно)*  
Лисичке-сестричке *(прокатили на указательный пальчик и обратно)*  
Воробью, синичке *(прокатили на средний пальчик и обратно),*  
Мишке толстопятому *(прокатили на безымянный пальчик и обратно),*  
Заиньке усатому *(прокатили на мизинчик и обратно)*.

**Сказка "Ёжик"**

Жил-был ёжик (показываем шарик-массажёр). Он был колючий

(обхватываем ладонью правой, затем левой руки). Как-то раз,

пошёл он погулять (катаем по кругу на ладони). Пришёл на

полянку, увидел короткую тропинку и побежал по ней (катаем от

ладони к мизинчику и обратно), вернулся на полянку (катаем по

кругу на ладони), опять побежал по полянке (катаем между

ладонями по кругу), заметил речку, побежал по её бережку

(катаем по безымянному пальцу), снова вернулся на полянку (между

ладонями), посидел, отдохнул, погрелся на солнышке, увидел

длинную тропинку и побежал по ней (катаем по среднему

пальчику), вернулся на полянку и увидел горку, решил забраться

туда (слегка поднимаем указательный пальчик (горка) и водим

шариком по нему). Потом ёжик покатился вниз и снова оказался

на полянке (движение по кругу на ладони), увидел деревце и

оббежал вокруг него (катаем вокруг большого пальчика, подняв

его). Стало ёжику жарко, он высунул свою мордочку навстречу

прохладному ветерку.

*Дыхательная гимнастика: Вдох через нос, выдох на ладонь руки, повторить 2 раза. Открываем шарик и достаём массажное колечко. Поочерёдно надеваем его на каждый палец ведущей руки, движения вверх-вниз несколько раз.* Ёжик

увидел грибок и поспешил сорвать его (на большой палец),

заметил цветочек и понюхал его (на указательный), нашёл красивый

листочек и подбежал его посмотреть (на средний), приметил

ягодку и сорвал её (на безымянный), нашёл шишку и взял её для

своей мамы в подарок (на мизинчик). Ёжик так весело гулял по

лесу, что не заметил, как стало темнеть. Наступал вечер.

Довольный прогулкой он отправится домой (*закрываем шарик, катаем между ладонями).*

На полянке

На поляне, на лужайке /катать шарик между ладонями/

Целый день скакали зайки /прыгать по ладошке шаром/

И катались по траве, от хвоста и к голове /катать вперед - назад/

Долго зайцы так скакали, /прыгать по ладошке шаром/

Но напрыгались, устали. /положить шарик на ладошку/

Мимо змеи проползали, /вести по ладошке/

«С добрым утром! » - им сказали.

Стала гладить и ласкать всех зайчат зайчиха-мать /гладить шаром каждый палец/

Я мячом круги катаю,

Взад - вперед его гоняю.

Им поглажу я ладошку.

Будто я сметаю крошку,

И сожму его немножко,

Как сжимает лапу кошка,

Каждым пальцем мяч прижму,

И другой рукой начну.

**«Ёжики»**

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 поймаем, (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).

**«Капуста»**

Мы капусту рубим-рубим (постукиваем ребром ладони по мячику)

Мы капусту солим, солим (подушечками пальцев трогаем шарик)

Мы капусту трем, трем (потираем ладошками о шарик)

Мы капусту жмем, жмем (сжимаем шарик в кулачке)

**Игры с колечком из шарика су джок**

**«Мальчик-пальчик»**

- Мальчик-пальчик, где ты был? (*надеваем кольцо Су Джок на большой палец*)

-С этим братцем в лес ходил, (*надеваем кольцо Су Джок на указательный палец)*

-С этим братцем щи варил, (*надеваем кольцо Су Джок на средний палец)*

-С этим братцем кашу ел, (*надеваем кольцо Су Джок на безымянный палец)*

*-*С этим братцем песни пел *(надеваем кольцо Су Джок на указательный палец)*

**"Пальчики"**

Этот пальчик - в лес пошёл (*надеваем кольцо Су-Джок на мизинец*)

Этот пальчик - гриб нашёл (*надеваем кольцо Су-Джок на безымянный палец*)

Этот пальчик - занял место (*надеваем кольцо Су-Джок на средний палец)*

Этот пальчик - ляжет тесно (*надеваем кольцо Су-Джок на указательный палец*)

Этот пальчик - много ел, оттого и растолстел (*на большой палец*).