

## Развитие мелкой моторики у дошкольников:

### самомассаж кисти и пальцев рук.

Инструктор по ФК: Егозарьянц В.М.



Доказано, что одним из показателей нормального физического и нервно-психического развития ребенка является развитие его руки, ручных умений, мелкой моторики.

У детей при ряде речевых нарушений отмечается выраженная в разной степени общая моторная недостаточность, а также отклонения в развитии движений пальцев рук. Уровень развития речи детей находится в прямой зависимости от степени сформированности тонких движений пальцев рук. Если развитие движений пальцев соответствует возрасту, то и речевое развитие находится в пределах нормы. Если же развитие движений пальцев отстает, то задерживается и речевое развитие, хотя общая моторика при этом может быть нормальной и даже выше нормы.

Важное значение для развития мелкой моторики детей имеет пальчиковая гимнастика и самомассаж кисти и пальцев рук. Специалисты пришли к заключению, что формирование речевых областей совершается под влиянием кинестетических импульсов от рук, а точнее от пальцев. Рекомендуется стимулировать речевое развитие детей путем тренировки движений пальцев рук.

Работу по развитию движений пальцев и кисти рук следует проводить систематически по 3-5 минут ежедневно.

### Самомассаж кисти и пальцев рук

#### *«Помоем руки под струей воды»*

Выполнять движения, как при мытье рук.

### *«Согреем руки»*

Растирать кисти рук друг о друга.

### *«Гуси щиплют траву»*

Пальцами правой руки пощипывать кисть левой. Затем наоборот.

### *«Надеваем перчатки»*

Большим и указательным пальцем правой руки растирать каждый палец левой руки, начиная с мизинца, сверху вниз. В конце растирать ладонь. То же для другой руки.

### *«Пила»*

Левая рука (кисть и предплечье) лежит на столе ладонью вверх. Ребром правой руки имитировать пиление по всей поверхности левой в направлении вверх-вниз. То же для другой руки.

### *«Каток»*

Костяшками сжатых в кулак пальцев правой руки двигать вверх-вниз по ладони левой, разминая ее. То же для другой руки.

### *«Спиральки»*

Каждый палец левой руки поочередно, начиная с мизинца, кладется на четыре пальца правой руки. Большим пальцем правой руки делаем спиралевидные движения по пальцу левой снизу вверх от основания к подушечке.

### *«Буравчик»*

Левая рука (кисть и предплечье) лежит на столе ладонью вверх. Фалангами сжатых в кулак пальцев правой руки производить движения по типу «буравчик» на левой ладони. То же на другой руке.

### *«Утюжок»*

Правой рукой поглаживать, растирать, разминать левую. То же с другой рукой.

## *Самомассаж внешней стороны кисти руки*

Положить на стол карандаш горизонтально. Накрыть его ладонью с выпрямленными пальцами. Ладонью другой руки выполнять поглаживающие движения от кончиков пальцев до запястья, вдоль всей поверхности кисти руки, накрывающей карандаш.

## *Самомассаж кончиков пальцев*

Взять карандаш подушечками большого и указательного пальцев. Карандаш находится в вертикальном положении. Перетирающими движениями кончиками пальцев перекачивать карандаш вперед-назад, слегка нажимая на него. Аналогично сделать самомассаж кончиков среднего и большого пальцев, большого и безымянного, большого и мизинца.

Для более эффективного самомассажа используются грецкий орех, каштан, массажный мячик, желудь, шестигранный карандаш и т.д.

Растирать ладонями шестигранный карандаш с постепенным увеличением усилий.

Грецкий орех положить между ладонями, делать круговые движения, постепенно увеличивая нажим и темп.