

## «Самомассаж как средство подготовки руки к письму»

Важный аспект работы с детьми – подготовка руки дошкольника к обучению письму.

Существует немало конкретных рекомендаций по применению:

- пальчиковой гимнастики,
- ручного труда,
- изобразительной деятельности,
- лепки

для развития мелкой моторики, совершенствования координационных способностей рук детей.

С этой целью я рекомендую использовать игровой самомассаж кистей рук, являющийся эффективным и универсальным средством для подготовки руки к письму дошкольников.

Как известно, массаж – это мощный биологический стимулятор, воздействующий на функции кожи, уровень снабжения организма кислородом и питательными веществами, на выведение продуктов распада, на сократительные способности и работоспособность мышц массируемой кисти руки, а также на эластичность суставов и связок.

Самомассаж кистей рук является к тому же средством повышения иммунитета, поскольку на ладонях расположены нервные окончания, если их деятельность активизируется, то улучшается функциональное состояние внутренних органов. При этом в процессе самомассажа укрепляются мышцы, суставы и связки не только массируемой, но и массирующей кисти.

Помимо этого игровой самомассаж кистей рук – важная составляющая сенсорного воспитания: ощущения, возникающие одновременно в обеих кистях рук ребенка, отличаются друг от друга не только происхождением, но и разными условиями восприятия, потому что массируемая рука пассивно воспринимает механические раздражения, а массирующая рука еще и создает их.

Игровой самомассаж – это уникальная тактильная гимнастика, благодаря которой в мозг поступает мощный поток импульсов от рецепторов, расположенных в коже, а также от проприорецепторов мышц и суставов. Одновременно с этим в кору головного мозга (в речеслуховые, зрительные, эмоциональные и творческие зоны) поступает информация, которая не только оказывает тонизирующее воздействие на центральную нервную систему, но и способствует увеличению резервных возможностей функционирования головного мозга. Развиваются межполушарное взаимодействие, межполушарные интеграторы – комиссуры, работа полушарий.

Синхронизируется деятельность ассоциативных волокон, связывающих между собой отдельные участки одного и того же полушария. Мобилизуются проекционные волокна, входящие в состав нисходящих и восходящих путей, по которым осуществляется двусторонняя связь коры головного мозга с нижележащими отделами ЦНС. Это является важным аспектом к работе кистей

рук. Традиционная пальчиковая гимнастика вызывает возбуждение локальных участков мозга, а игровой самомассаж оказывает тотальное воздействие на кору, что предохраняет отдельные ее зоны от переутомления, равномерно распределяя нагрузку на мозг.

Положительная эмоциональная мотивация занятия “повышает общий уровень функционирования нервных структур в обеспечении их мобилизационной готовности к восприятию информации из внешнего мира” (А.Г. Хрипкова и др.). Игровой самомассаж является эффективным средством совершенствования и таких психических функций, как внимание, память (словесно-логическая, моторная, тактильная, эмоциональная, рефлексорная), зрительно-моторная координация, а также развитие речевой и творческой сфер. По данным современных исследований, игровой самомассаж кистей рук способствует прочищению энергетических каналов, освобождению их от застоявшейся негативной энергии и насыщению позитивной, а также он содействует снижению двигательной и эмоциональной расторможенности, коррекции гиперактивности.

Веселые стихи, яркие образы, обыгрывающие массажные движения, их простота, доступность, возможность использования в различной обстановке и в любое время способствуют изменению позиции ребенка из объекта в субъект педагогического воздействия, а это гарантия успеха того, что рука ребенка будет подготовлена к письму.

Рекомендуется проводить игровой самомассаж в виде отдельного 5-минутного занятия ежедневно или в виде динамической паузы на занятиях в детском саду и даже на уроках в начальной школе.

Конкретные рекомендации по применению массажных приемов в форме игровых процедур, сопровождаемых художественным словом в исполнении самого ребенка, приводятся ниже. Веселый спектакль, который юный актер разыгрывает с помощью рук на импровизированной сцене (на пальцах, ладонях, тыльных и локтевых поверхностях кистей рук), длится порой всего несколько секунд, а текст пьесы укладывается в маленькое четверостишие. А ведь для того, чтобы его “сыграть”, необходимо в своем воображении создать яркий образ: содержание массажного приема, т.е. механического воздействия на мышцы, должно четко соответствовать смыслу стихотворения и динамике развития сюжета.

### **Примеры игровых массажных приемов.**

#### **Поглаживание**

*Прямолинейное поглаживание тыльной и ладонной поверхностей кисти руки подушечками выпрямленных двух-пяти пальцев – это “лучи солнца”.*

Солнышко лучами

Гладит нас, ласкает.

Солнце, как и мама,

Лишь одно бывает.

*Г. Виеру*

*Примечание.* Предварительно попросите ребенка изобразить солнышко, расправив пальцы массирующей руки. Направление движения – от кончиков пальцев к лучезапястному суставу.

*Круговое поглаживание ладони подушечками двух или трех пальцев.*

Сорока, сорока,  
Где была? Далеко.  
Дрова рубила,  
Печку топила,  
Воду носила,  
Кашку варила,  
Деток кормила.

*Зигзагообразное поглаживание (обратить внимание ребенка на то, что рука напоминает дерево: предплечье – это ствол, а кисть с растопыренными пальцами – крона).*

Дунул ветер на березку,  
Разлохматил ей прическу.  
Ветер очень торопился,  
Улетел, не извинился.

### **Растирание**

*Прямолинейное растирание выпрямленными ладонями друг друга.*

*Первый вариант*

Чьи руки зимою всех рук горячей?  
Они не у тех, кто сидел у печей,  
А только у тех, а только у тех,  
Кто крепко сжимал обжигающий снег,  
И крепости строил на снежной горе,  
И снежную бабу лепил во дворе.

### **Разминание**

*Круговое разминание ладони подушечкой большого пальца противоположной руки.*

Толстушка-ползушка,  
Дом-завитушка,  
Ползи по дорожке,  
Ползи по ладошке,  
Ползи, не спеши.  
Рога покажи.

*Немецкая народная песенка (перев. Л. Яхнина)*

Желательно вместе с ребенком вспомнить, как медленно ползет улитка.

*Щипцеобразное разминание (продольное и поперечное) мышечного валика локтевого края ладони.*

Гуси, гуси!  
Га-га-га!

Есть хотите?

Да-да-да!

Так летите же домой.

Серый волк под горой

Не пускает нас домой.

*Примечание.* Предварительно попросите ребенка руками изобразить гуся.

### **Вибрация**

*Пунктирование двумя-пятью пальцами (игра на пианино).*

Кто там топает по крыше?

Кап-кап-кап.

Чьи шаги всю ночь я слышу?

Кап-кап-кап.

Я усну теперь едва ли.

Кап-кап-кап.

Может, кошек подковали?

Кап-кап-кап.

*Ж. Давитъянц*

*Поколачивание ладонной впадины кончиком указательного пальца противоположной руки.*

Кто на розовой заре.

На росистом серебре

Барабанит, барабанит

По сосновой по коре?

Дятел петь захотел,

Дятел носом песню спел.

*Э. Мошковская*

*Примечание.* Сила удара зависит от угла наклона пальца по отношению к массируемой поверхности: чем больше угол, тем воздействие более сильное и глубокое.

*Поколачивание ладони кончиками сложенных в щепоть пальцев.*

Уложили дятла спать

В деревянную кровать.

Он в кровати всем назло

Продолбил себе дупло.

*В. Линькова*

*Примечание.* Обратите внимание ребенка на то, что кисть, сложенная в щепоть, напоминает голову птицы.

*Поколачивание ладони кулаком противоположной руки.*

Тук-тук-тук,

Молоток – мой лучший друг.

*Г. Виеру*

*Примечание.* Мягкость и эластичность поколачивания достигаются хорошим расслаблением мышц предплечья и кисти массирующей руки.

## **Поглаживание**

*Легкое плоскостное поглаживание тыльной поверхности кисти.*

Во дворе у Толика  
Маленькие кролики.  
Беленькие кролики,  
Целых восемь штук.  
По утрам мы с Толиком  
Кормим наших кроликов,  
И едят морковку  
Кролики из рук.

*В. Кодрян*

*Примечание.* Массируемая рука “изображает” кролика, а массирующая гладит ласковыми, аккуратными движениями.

## **Упражнения для дошкольников по подготовке руки к письму**

Всем детям, поступившим в школу, приходится писать и не у всех, к сожалению, это получается одинаково хорошо. Дело в том, что письмо – это непростой навык, требующий хорошей подготовки мелких мышц руки ребенка для выполнения четких, хорошо скоординированных движений, а также способности контролировать собственные действия довольно продолжительное время. Поэтому, прежде чем учить детей писать, нужно подготовить их руку к самому процессу письма, поскольку данные задачи совершенно отличаются друг от друга. Существует ряд эффективных упражнений для того, чтобы подготовить руку ребенка процессу письма. Вот некоторые из них.

### **Упражнение «Пианист»**

Ребенок кладет ручки на твердую поверхность стола ладошками вниз. Необходимо поднимать пальчики по очереди. Сначала поднимаем пальчики одной руки, потом – другой. Повторяем упражнение наоборот, т. е. с другой руки.

### **Упражнение «Новая волна»**

Ручки ребенка лежат на твердой поверхности, как в упражнении, только теперь нужно поднимать пальчики друг за дружкой на разных руках в одно и то же время. Начинать следует с мизинчиков.

### **Упражнение «Скрепочка»**

Ребенку следует напрячь средний и указательный пальчики и зажать между ними карандаш так, чтобы он не выскользнул. Затем нужно опускать и поднимать пальцы, стараясь, чтобы карандаш не выскользнул.

Интернет-ресурс: <https://nsportal.ru/detskiy-sad/materialy-dlya-roditeley/2016/03/11/igrovoy-samomassazh-kak-sredstvo-podgotovki-ruki-k>