

# Консультация для родителей «Самомассаж для детей из бросового материала»

Подготовила воспитатель  
Переверзева А.Н.

Уважаемые родители! Я расскажу вам, как бросовый материал можно использовать в домашних условиях для проведения самомассажа с детьми.

Для развития мелкой моторики рук, мышления и воображения рекомендую использовать крупу, шнурочки, ленточки, пуговицы, каштаны, орехи, бусинки, пластиковые крышки, бутылочки и т.д..

Ко многим массажам из бросового материала придуманы стихотворные тексты. Стихи помогают запомнить последовательность движений, можно так же управлять темпом речи и ритмом самомассажа, что помогает возбуждённого ребёнка успокоить, а расслабленного – активизировать. Если ребёнок возбуждён можно в медленном темпе проговаривать стихотворение и в таком же ритме выполнять движения и наоборот - делать всё в быстром темпе для расслабленного ребёнка, которого надо активизировать.

Приведу примеры некоторых упражнений с бросовым материалом.

## ГРЕЦКИЕ ОРЕХИ

- Грецкий орех положить между ладонями, прокатывать его от основания ладони к кончикам пальцев и обратно.
- Грецкий орех положить между ладонями, делать круговые движения, постепенно увеличивая нажим и темп.
- Катать два ореха между ладонями движениями вверх-вниз, по кругу.
- Удерживать два (три) ореха между любыми растопыренными пальцами одной руки, обеих рук.
- Два ореха держать в одной руке и вращать одним вокруг другого.

Упражнения желательно сопровождать проговариванием стихов:

— *Прокачу я свой орех по ладоням снизу вверх,  
А потом обратно, чтоб стало мне приятно.*

— *Научился два ореха между пальцами держать.  
Это в школе мне поможет буквы ровные писать.*

— *Три ореха я возьму, между пальцами зажму.  
Раз, два, три, четыре, пять, орехи сложно удержать!*

— Я катаю мой орех, чтобы стал круглее всех.

— Вокруг Земли Луна летает, а вот зачем – сама не знает.

### **Карандаши.**

Растирание ладоней шестигранным карандашом, несколькими карандашами движениями вверх – вниз. Ладони расположены вертикально (горизонтально)

— Удерживать карандаш каждым согнутым пальцем, двумя любыми согнутыми пальцами под счет до 10. Удерживать карандаш пальцами, расположенными так: указательный и безымянный сверху, средний и мизинец – снизу.

Стихотворение: — *Карандаш в руках катаю, между пальчиков верчу.  
Неприменно каждый пальчик быть послушным научу.*

— *Карандаш в руке катаю, я ладошки растираю.  
Я ладошки разотру, рисовать потом пойду.*

### **ЧЁТКИ (БУСЫ)**

- Считать количество бусин в прямом и обратном порядке.
- Перебирать бусы и называть дни недели, месяцы, имена и т. д.
- Щелчки каждым пальцем по подвешенным бусам.
- Катать бусины между ладоней:  
*Покатаю я в руках бусинки – горошки.  
Станьте ловкими скорей пальчики, ладошки.*
- Нанизывать бусины на леску:  
*Я сижу, но не скучаю,  
Бусы маме собираю.  
Нанизала бусы я —  
Рада мамочка моя!*

### **ПОРОЛОН С НАШИТЫМИ ПУГОВИЦАМИ**

- (Пуговицы нашиты в ряд): указательный и средний пальцы «шагают» по ряду из пуговиц, одновременно называя дни недели, месяцы, считая пуговицы, называя слоги или слова на отрабатываемый звук;
- (Нашитые пуговицы изображают клавиатуру): дети нажимают сначала пальцами одной, потом другой и обеими руками вместе на «клавиатуру», сопровождая игру пальцев произнесением звуков, слогов, слов, чистоговорок, стихов.

## **КРУПА.**

Предложите детям сортировать, угадывать с закрытыми глазами, катать между большим и указательным пальцами, придавливать поочередно всеми пальцами обеих рук к столу, стараясь при этом делать вращательные движения. Интересно детям выкладывать разные фигуры по контуру, трафарету или по замыслу.

В чашку насыпать два вида крупы. Предложить сортировать в две разные чашечки:

*Я помощницей расту. Своей маме помогу.  
Я крупу переберу, рис от гречки отберу!*

Выложить из гороха или фасоли дорожку: прямую. Волнистую и т. д. (по образцу, трафарету или самостоятельно):

*Я горошины возьму, выложу дорожку.  
Побежали по дорожке зайчик, белка, козлик.*

## **Горох**

Опустить кисти рук в «бассейн», «помешать» горох, одновременно сжимая и разжимая пальцы рук.

В миску насыпали горох и пальцы запустили,  
Устроив там переполох, Чтоб пальцы не грустили.

## **Фасоль**

На дне «бассейна» спрятать игрушки из киндер-сюрпризов. Опустить кисти рук в «бассейн», «помешать» фасоль, затем найти и достать игрушки.

В миске не соль, совсем не соль,  
А разноцветная фасоль. На дне – игрушки для детей,  
Мы их достанем без затей.

## **ВЕРЁВОЧКИ**

Различной длины и цвета заплетать в косички, выкладывать буквы, цифры, цветы, животных по контуру, самостоятельно. *Для своей сестрички я плету косички. Из шнура и из тесьмы, с нею очень мы дружны.*

## **ШНУРКИ**

Разместить на столе шнурок зигзагом и предложить ребенку «перепрыгнуть» каждым пальчиком через изгибы ручейка. Нанизывание на шнурок

различных фигурок с дырочкой посередине в заданной последовательности (цветок, звездочка, домик и т. д.).

### **ПРОБКИ ОТ ПЛАСТИКОВЫХ БУТЫЛОК, ТЮБИКОВ ЗУБНОЙ ПАСТЫ, ПУГОВИЦЫ С УГЛУБЛЕНИЕМ**

Две пробки кладём резьбой верх. указательный и средний пальцы встают на них как «ноги». Двигаемся, делая по шагу на каждый ударный слог стиха. Можно «ходить» одной, другой, двумя руками одновременно (4 пробки):

— *Пальчик – мальчик, где ты был?  
С этим братцем в лес ходил, с этим братцем щи варил,  
С этим братцем кашу ел, с этим братцем песни пел.  
-Мы едем на лыжах, мы мчимся с горы,  
Мы любим забавы холодной поры!*

### **ПОЛИЭТИЛЕН**

Кусочки размером примерно 1,5 х 2 детские ладони. Ребёнок комкает пальцами в ладонь, начиная с угла. Кусочки полиэтилена из кулачка торчать не должны. Сначала можно помогать себе другой рукой, но потом выполнять это упражнение только одной рукой). Вместо полиэтилена можно взять носовой платок:

*У меня живет проглот —  
Весь платок он скушал, вот!  
Сразу стало у проглота  
Брюхо, как у бегемота.*

### **Бумага.**

Руки и ноги массируются шариками разного диаметра из жёсткой мятой бумаги

### **Каштаны**

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.

## САМОМАССАЖ ЛАДОНЕЙ ЩЕТКОЙ ДЛЯ ВОЛОС

*На каждый ударный слог осуществляется поглаживающие движения ладонями. Поверхности «иглолок» касаются не только пальцы, но и ладони. Направления движения – к себе.*

Гладила мама-ежиха ежат:

«Что за пригожие детки лежат!»

## САМОМАССАЖ ПРИЩЕПКАМИ

*Бельевой прищепкой на ударные слоги стихотворения поочередно «кусаем» ногтевые фаланги: от указательного к мизинцу и обратно. (Проверить на себе, чтобы прищепки были не слишком тугими).*

Кусается сильно котенок – глупыш,

Он думает: это не палец, а мышь.

- Но я же играю с тобою, малыш!

- А будешь кусаться – скажу тебе «кыш!».

• **С пробковыми массажёрами** – стопы, кисти рук, спина массируются массажёрами из пластиковых крышек, нанизанных на верёвку или нашитых на клеёночную дорожку.;

***Чтобы избежать простудных заболеваний, рекомендую делать с детьми такие упражнения:***

1. Одновременно указательным и большим пальцами обеих рук дергать вниз мочки уха ( 10-15 раз).

2. Большим пальцем закрыть ушное отверстие, остальными пальцами мять ушную раковину ( 10-15 раз).

Массаж нужно делать 2 раза в день, утром и вечером, он занимает 1-2 мин. Дети с удовольствием эти нехитрые упражнения. Если ребёнок уже заболел, упражнения надо выполнять чаще, даже если больно ушам ( больно – это признак заболевания, а обычно делать такие упражнения даже приятно). Выполнять массаж полезно и взрослым.