

Муниципальное дошкольное образовательное учреждение
детский сад «Теремок»

Картотека упражнений самомассажа

Учитель-логопед:
Петрова Т.А.

Самомассаж кистей и пальцев рук без предметов

- Сложить руки ладонями вместе и вытянуть их перед собой. Развести кисти рук в стороны, не размыкая запястий.
- Сложить руки ладонями и предплечьями вместе перед собой. Развести предплечья в стороны, не размыкая ладоней.
- Руки согнуть, кисти к плечам. Сделать несколько круговых движений назад, затем вперёд и снова назад.
- Руки в стороны, сгибать и разгибать руки в локтевых суставах, кисти сжаты в кулаки. Повторить упражнение из положения руки вверх.
- Руки вытянуть перед собой, кисти расслаблены, сделать круговые движения кистями.
- Руки вытянуты вперёд, напряжены, поочерёдно сжимать и разжимать пальцы правой и левой руки в кулак.
- Руки вытянуты вперёд, пальцы сцеплены, сделать пружинящие движения кистями рук вперёд.
- Сжать кисти в кулак и вращать кистью в разные стороны.
- Поставить руки на локти, выпрямить кисти рук, плотно прижать пальцы друг к другу и медленно опускать их к ладони.
- Руки положить на стол перед собой, поочерёдно сгибать большие, указательные, средние, безымянные, мизинцы.
- Сжимать и разжимать пальцы в кулаки.
- Пальцы сжать в кулак. Вытянуть и раздвинуть указательный и средний пальцы.
- Пальцы сжать в кулак. Вытянуть мизинец или указательный палец и мизинец.
- Положить раздвинутые средний и указательный пальцы правой руки на те же раздвинутые пальцы левой руки (или наоборот).
- Скрестить средний и указательный пальцы обеих рук.

- Скрестить все пальцы, кроме больших, тыльными сторонами кистей внутрь.
- Скрестить все пальцы, кроме больших, ладонями внутрь.
- Надавливание ладонью одной руки на сомкнутые пальцы другой с преодолением сопротивления.
- Надавливание сильно сжатыми четырьмя пальцами одной руки на основание большого пальца, середину ладони, основание пальцев другой руки.
- Одновременное надавливание на подушечки пальцев.
- Растирание ладоней движениями вверх-вниз.
- Растирание боковых поверхностей сцепленных пальцев.
- Разминание, затем растирание каждого пальца вдоль, затем поперёк.
- Разминание кисти правой руки пальцами левой и наоборот, затем поочерёдное растирание
- **«Ножницы»** – разведение в стороны и сведение вместе пальцев одной, затем другой руки, потом обеих рук вместе.
- **«Коготки»** – сильное полусгибание и разгибание пальцев.
- **«Прогибание»**. Прогибание ладони одной руки полусжатым кулаком другой, с преодолением сопротивления.
- **«Вращение»**. Вращение больших пальцев (все пальцы, кроме больших, сцеплены в замок), затем сильное сжатие подушечек больших пальцев.
- **«Кулак»**. Сгибание в кулак и разгибание по очереди пальцев, начиная с мизинца, затем с большого (пальцы одной руки, другой, двух одновременно).
- **«Пальчики здороваются»** - соприкосновение подушечек пальцев с большим пальцем (правой руки, левой, двух одновременно).

- **«Приветствие»** - поочерёдное соприкосновение подушечек пальцев правой и левой руки (большой с большим, указательный с указательным и т.д.).
- **«Кулак кольцо»** - пальцы одной руки сжимаются в кулак, а пальцы другой по очереди образуют кольцо с большим пальцем, затем положение рук меняется.
- **«Кулак - ладонь»** - руки вытянуты вперёд на уровне груди. Одна рука сжимается в кулак и одновременно сгибается в локте, другая опускается выпрямленной ладонью вниз, затем положение рук меняется.
- **«Сжатие и разжимание рук».** Сжатие в кулак и разжимание пальцев обеих рук одновременно, затем по очереди (руки вытянуты вперёд, вверх или разведены в стороны).
- **«Выгибание».** Выгибание и прогибание кистей обеих рук одновременно, затем по очереди.
- **Выпрямить** кисть, плотно сомкнуть пальцы и медленно сжимать их в кулак. Поочерёдно выполнять каждой рукой.
- **«Бинокль».** Соединить большой палец с указательным, остальные пальцы примыкают друг к другу.
- **«Плетень».** Соединить кисти рук тыльной стороной, переплести пальцы.
- **«Солнечные лучи».** Упражнение с «замком» – пальцы переплетены, ладони сжаты. Сдавливание ладоней, повороты, наклоны вправо – влево. Разжимаем пальцы, не расцепляя «замка».
- **«Ладони».** Упражнения с сомкнутыми ладонями (преодоление сопротивления): наклоны вправо-влево, вперёд – назад (руки перед грудью), разведение кистей в стороны (не размыкая запястий). Руки вытянуты вперёд.
- **Массаж** пальцев, начиная с большого и до мизинца. Растирать большим и указательными пальцами правой руки каждый палец левой, сначала подушечку пальца, затем медленно опускаться к основанию. Затем растереть ладонь.
- **«Гуси щиплют траву»** - пальцы правой руки пощипывают кисть левой.
- Сжать пальцы в кулак и вращать кисть в разных направлениях. Сначала поочерёдно каждой рукой. Затем – двумя руками одновременно.

Самомассаж кистей и пальцев рук за столом

- Сгибание и разгибание пальцев. Пальцы разомкнуть как можно шире, затем сомкнуть и так продолжать дальше. Поочерёдно каждой рукой, затем сразу обеими.
- Положить руки ладонями вверх. Поднимать по одному пальцу сначала на одной руке, потом на другой. затем по очереди их опускать.
- Прижать вплотную руку к столу ладонью вниз и поочерёдно сгибать пальцы: средний, указательный, большой, мизинец, безымянный. Выполнять поочерёдно каждой рукой.
- Выпрямить кисть и поочерёдно присоединять безымянный палец к мизинцу, средний – к указательному.
- Свободное похлопывание кистями по столу поочерёдно и одновременно.
- Свободное постукивание пальцами по столу обеими руками и поочерёдно.
- Отстукивание простых ритмических рисунков подушечками пальцев обеих рук по подражанию взрослому. В данном ритме можно проговаривать слоги на отрабатываемые звуки.
- Поочерёдное приподнимание и опускание пальцев (кисти рук лежат на столе): правой руки, левой руки, обеих рук одновременно.
- Имитация игры на пианино.
- Разведение пальцев врозь и сведение вместе (ладони на столе).
- Ходить по столу указательным и средним пальцами правой, затем левой, потом обеих рук в разном направлении.
- Забивание шариков, карандашей одним, двумя пальцами.
- Поочерёдная смена положения рук «Кулак – ладонь – ребро». Выполняется сначала правой, затем левой, потом двумя руками вместе. Порядок движений меняется.
- Надавливание поочерёдно подушечками пальцев на поверхность стола. Выполняется сначала одной, затем другой, а после этого обеими руками одновременно.

- Постукивание поочерёдно подушечками пальцев по столу одной, другой руки, а затем обеих рук одновременно.

Самомассаж кистей и пальцев рук с предметами

- Растирание ладоней шестигранным карандашом.
- Зажать карандаш средним и указательным пальцами. Сгибать и разгибать пальцы.
- Зажать карандаш между средним и указательным пальцами. Далее выполнять движения так, чтобы сначала сверху оказывался средний палец, а потом – указательный.
- Массаж шестигранными карандашами. Грани карандаша легко покалывают ладони и активизируют нервные окончания, снимают напряжение. Дети учатся пропускать карандаш между одним и двумя-тремя пальцами; удерживать его в определённом положении в правой и левой руке.
- Надавливать незаточенным карандашом на болевые точки ладони, затем вращать карандаш вправо, влево.
- Положить на стол 10-15 карандашей или палочек. Одной рукой попытаться собрать все карандаши (палочки). При этом помогать другой рукой нельзя и надо стараться брать карандаши по одному. Можно предложить собрать пуговицы, горошины и другие мелкие детали.
- Массаж ладоней каменными, металлическими или стеклянными разноцветными шариками, каштанами, сначала одним, затем двумя. Их можно вертеть в руках; прокатывать между ладонями (пальцы прямые) в одну и другую сторону; перекачивать пальцами одной руки, вращая то в одну, то в другую сторону; катать по рукам, от одного пальца к другому всей кистью или каждым пальцем в отдельности.
- Грецкий орех положить между ладонями, делать круговые движения, постепенно увеличивая нажим и темп.
- Массаж грецкими орехами:
 - катать два ореха между ладонями;
 - прокатывать один орех между пальцами;
 - удерживать несколько орехов между растопыренными пальцами руки;
 - удерживать несколько орехов между пальцами обеих рук.

- **Массаж чётками.** Перебирание чёток (бус) развивает мышцы пальцев, успокаивает нервы. В это время можно считать количество чёток (в прямом и обратном порядке).
- Сшить кусок мягкой текстильной резинки длиной 4-5 см. и полученное колечко поочерёдно надевать на кольцо из большого и указательного пальцев (затем большого и среднего, безымянного, мизинца). Раздвигать пальцы, растягивая резиновое колечко. Перемещать резиновое колечко с кольца из большого и указательного пальца на следующее кольцо из большого и среднего пальца, не помогая себе свободной рукой.
- В коробку с фасолью или крупой поместить несколько мелких игрушек, предварительно показанных ребёнку. Предложить ребёнку на ощупь найти эти игрушки и, не подсматривая, определить, что это.
- Мешать воду (крупу, песок и т.п.) каждым пальцем поочерёдно по часовой стрелке и против, стараясь держать кисть руки неподвижной.
- **Упражнение с волчком.**
Деревянный или пластмассовый волчок раскручивается поочерёдно большим и указательным пальцами, большим и средним, большим и безымянным, большим и мизинцем. Упражнение выполняется сначала пальцами ведущей, затем другой руки. Желательно использовать волчки разных диаметров.
- **Упражнение с поролоновым мячиком** (диаметр 3 - 4 см).
Выполняется сначала кистью одной, затем другой руки. Ладонь при этом плотно прижата к столу. Приподнимаются поочерёдно пальцы от мизинца к большому и надавливают на поролоновый мячик, плотно прижимая его к столу и удерживая прижатым к поверхности стола 5-10 секунд.
- **Упражнение с поролоновым мячом**
Сжимать мягкий поролоновый мячик (диаметром 3-4 см) пальцами правой и левой рук (сначала большими пальцами, затем указательными, средними, безымянными и мизинцами). В каждой позиции мяч удерживать не менее 4 секунд.
- **Упражнение с двумя поролоновыми мячиками**
Сжимать мячи пальцами двух рук одновременно. Очередность от мизинцев к большим пальцам.
- **Упражнение с двумя поролоновыми мячами**
Сжимать мячи пальцами двух рук одновременно, но без соблюдения очередности пальцев, взброс, по изменяющейся инструкции взрослого, подаваемой в быстром темпе.

- **Упражнение со шнурком**

Ребёнок (дети) выкладывает шнурок по заранее нарисованным взрослым разнообразным линиям (прямым – вертикальным, горизонтальным, наклонным; кривым, ломаным – разомкнутым и замкнутым) на листе бумаги формата А4.

- **Упражнения с цветными шнурками (или толстыми нитями) и карандашами**

Детям предлагается несколько цветных шнурков длиной около 50 см и цветные карандаши соответствующих шнуркам цветов. Дети самостоятельно произвольно рисуют различные линии или геометрические фигуры, подбирают соответствующие по цвету шнурки (нити) и выкладывают их по нарисованным линиям.

- **Упражнение «Непослушные узелки»**

На толстой хлопчатобумажной нити надо завязать пальцами одной руки как можно больше узелков (другая рука не помогает!), затем упражнение выполняется так же другой рукой. По окончании работы пересчитать узелки, зажимая каждый двумя пальцами поочерёдно (большим – указательным, большим – средним, большим – безымянным, большим – мизинцем).

- **Упражнение «Строители»**

В качестве строительного материала для различных построек используются шашки или крышки от пластиковых бутылок. Вначале строительство ведётся по образцу, позднее по замыслу ребёнка. При складывании постройки ребёнок берёт каждую шашку или пробку указанными взрослым пальцами (большим – указательным, большим – средним, большим – безымянным, - большим – мизинцем). Инструкция может быть простой или сложной (2-х, 3-х ступенчатой). Возможны, даже желательны, соревнования между детьми на самую высокую, самую интересную, самую фантастическую постройку.

- **Упражнение «Колечко»**

Упражнение проводится с деревянной палочкой (длина 4-5 см, диаметр 1,5 – 2 см) или стандартной пробкой от бутылки (из натурального пробкового дерева). Все пальцы выпрямлены, ладони прижаты к столу. Каждый палец по очереди обхватывает палочку (пробку) колечком. Все остальные пальцы остаются выпрямленными и плотно прижатыми друг к другу. Упражнение выполняется пальцами сначала ведущей, затем другой руки.

- **Упражнение «Ножницы» с деревянной палочкой или пробкой**

Пробка или палочка зажимается между двумя пальцами ведущей руки сначала у их основания, затем режущими движениями («Ножницы») палочка или пробка постепенно перемещается к первым (верхним) фалангам и крепко

удерживается. Все остальные пальцы выпрямлены и плотно прижаты друг к другу. Затем работа продолжается со следующей парой, средним и безымянным пальцем, далее безымянным и мизинцем, и аналогично – пальцами другой руки.

- **Упражнение «Помешай»**

Мешать воду (крупы, песок и т.п.) каждым пальцем поочерёдно по часовой стрелке и против, стараясь держать кисть неподвижной.

- **Упражнение «Найди и отгадай»**

В коробочку с фасолью или крупой поместить несколько мелких игрушек, предварительно показанных ребёнку. Затем завязать глаза и предложить ребёнку на ощупь найти эти игрушки и, не подсматривая, определить что это.

- **Упражнение «Помощники»**

Ребёнку предлагается разобрать крупы (горох и фасоль), которая находится в одной коробке, в разные ёмкости.

- **Упражнение «Составь картинку»**

Ребёнку предлагается составить картинку из разных материалов: крупы или раковин, счётных палочек, геометрических фигур.

Упражнения выполняются на ковре

1. **Упражнение «Весёлые прищепки»**

На перекладине или на горизонтально натянутой верёвке на расстоянии 10 – 15 см друг от друга привязываются шнурки синего, жёлтого, зелёного и красного цвета (длина шнурков 60 – 70 см). ребёнок выбирает прищепку и ловит ею свободный конец шнурка соответствующего цвета (т.е. прицепить прищепку не выше, чем в 10 см от конца шнурка).

2. **Упражнение «Весёлые прищепки 2»**

Задание усложняется: ребёнку предлагается ловить прищепками подвижные шнурки (взрослый в это время двигает перекладину или дёргает горизонтальную верёвку, на которой закреплены цветные шнурки).

Комплексы игрового самомассажа

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 ребёнка изобразить солнышко, расправив пальцы массирующей руки. Направление движения – от кончиков пальцев к лучезапястному суставу.

- Круговое поглаживание ладони подушечками двух или трёх пальцев.

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

- Спиралевидное поглаживание тыльной и ладонной поверхностей кисти руки подушечками двух-пяти пальцев (от кончиков пальцев до лучезапястного сустава).

Свистели метели,
Летели снега.
Стелила постели
Большая пурга,
Стелила постели
Морозам она,
И было метелям
Совсем не до сна.
Мы утром в окошко
Взглянули на сад –
Сугробы в саду,
Как подушки, лежат.

В. Степанов

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

Дунул ветер на берёзку,
Разлохматил ей причёску.

Ветер очень торопился,
Улетел, не извинился.
М. Пляцковский.

- Лёгкое 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. Кодряк.

Примечание. Массируемая рука «изображает» кролика, а массирующая гладит ласковыми, аккуратными движениями.

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.

В. Берестов.

На первые две строчки стихотворения дети потирают руки; проговаривая третью и последующие строчки, сжимают и разжимают кулаки.

Второй вариант.
Пять пальцев на руке своей
Назвать по имени сумей.
Первый палец – боковой,
Называется Большой.
Пальчик второй –
Указчик старательный,
Не зря называют его
Указательный.
Третий твой пальчик
Как раз посредине,
Поэтому Средний
Дано ему имя.
Палец четвёртый зовут
Безымянный,

Неповоротливый он и упрямый.
Совсем как в семье,
Братец младший – любимчик.
По счёту он пятый,
Зовётся Мизинчик.

Л. Хереско

Примечание. Первые две строки сопровождают растирание ладоней, следующие строки – растирание пальцев подушечкой большого пальца противоположной руки.

- Гребнеобразное круговое растирание ладонной впадины (средними и концевыми фалангами).
Мурка лапкой носик мыла,
Сидя утром у окошка.
Мурка моется без мыла,
Потому что Мурка – кошка.

В. Левин

Примечание. Предварительно вместе с ребёнком желательно вспомнить, как умывается кошечка.

- Граблеобразное круговое растирание ладони одной руки подушечками пальцев противоположной руки (пальцы слегка расставлены в стороны, как лапки у паука).
Диво дивное – паук,
Восемь ног и восемь рук.
Если надо наутёк,
Выручают восемь ног.
Сеть плести за кругом круг
Выручают восемь рук.

В. Суслов

- Пиление ладони пальцами противоположной руки.
Принялась она за дело.
Завизжала и запела.
Ела, ела дуб, дуб.
Поломала зуб, зуб.

С. Маршак.

Примечание. Обратите внимание ребёнка на то, что суставы сложенных пальцев напоминают зубья пилы.

- Пиление (продольное и поперечное) ладони ребром ладони противоположной руки.
Пилит, пилит пила,
И жужжит, как пчела,
И визжит, и поёт,

Соням спать не даёт.

В. Сокол

- Циркулярное растирание кистей рук («намыливание» рук мылом).
Не секрет для нас с тобой,
Каждый знает это –
Руки мой перед едой
И после туалета.

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 (пер. Л. Яхнина).

Желательно вместе с ребёнком вспомнить, как медленно ползёт 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.

Русский фольклор.

Примечание. Предварительно попросите ребёнка 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.Давитьянц.

- Поколачивание ладонной впадины кончиком указательного пальца противоположной руки.

Кто на розовой заре,
На росистом серебре
Барабанит, барабанит
По сосновой по коре?
Дятел петъ 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 ребёнка на то, что кисть, сложенная в щепоть напоминает голову птицы.

- Поколачивание ладони кулаком противоположной руки.

Тук-тук, молотком,
Мы построим птичкам дом.

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

Мышка

- Массаж пальцев.

«Мышка мылом мыла лапку -
Каждый пальчик по порядку.
Вот намылила большой,
Сполоснув потом водой,
Не забыла и указку –
Смыв с неё и грязь, и краску.
Средний мылила усердно –
Самый грязный был, наверно.
Безымянный тёрла пастой –
Кожа сразу стала красной.
А мизинчик быстро мыла –
Очень он боялся мыла.»