

Методическое объединение воспитателей групп компенсирующей направленности дошкольных образовательных учреждений

Практикум

**«ЯПОНСКАЯ МЕТОДИКА ПАЛЬЦЕВОГО МАССАЖА, КАК
НОВАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ТЕХНОЛОГИЯ».**



Из опыта работы:

**Альяновой М.В.,
воспитателя МБДОУ
«Детский сад № 2 «Лучик»**

**г. Рубцовск
январь, 2018**

Цель: *знакомство воспитателей групп компенсирующей направленности японской методикой пальцевого массажа и самомассажа.*

В.А. Сухомлинский писал, что «истоки способностей и дарований детей – на кончиках их пальцев. Чем больше уверенности в движениях детской руки, тем тоньше взаимодействие руки с орудием труда, сложнее движения, ярче творческая стихия детского разума. А чем больше мастерства в детской руке, тем ребенок умнее...».

От степени развития моторики руки зависит уровень интеллектуального развития ребенка в целом.

Развивая мышцы рук, мы не только готовим руку ребёнка к письму и рисованию, но и к самообслуживанию (застёгиванию пуговиц, завязыванию шнурков), одновременно стимулируем речевую активность, а значит, развиваем интеллектуальные способности ребёнка.

В работе с детьми, мы часто используем такие виды деятельности, в которых задействованы только первые три пальца – большой указательный и средний. Это: нанизывание бусин, мозаики, вырезание из бумаги, рисование, штриховка, обведение по контуру.

Первые три пальца, а также смежная с ними часть ладони и соответствующее им поле, обозначаются как социальная зона руки. Два последних пальца – безымянный и мизинец – находятся вне социальной зоны и в повседневной деятельности обычно пассивны.

Не используя эти пальцы в упражнениях, мы на треть снижаем эффективность всей работы по развитию мелкой моторики.

Поэтому возникает необходимость искать новые интересные способы развития мелкой моторики.

Игровой пальчиковый самомассаж – это нетрадиционный, высокоэффективный, доступный и безопасный метод оздоровления детей, развития их речи, познавательной деятельности, общей и мелкой моторики.

Это уникальная тактильная гимнастика, благодаря которой в мозг поступает мощный поток импульсов от рецепторов, расположенных в коже.

Пальчиковый массаж и самомассаж – один из наиболее редко применяемых на практике видов деятельности, так как не является обязательным в программе дошкольного и школьного образования. В связи с этим отсутствуют развёрнутые методические рекомендации по проведению с детьми массажа и самомассажа.

Пальчиковый массаж и самомассаж является эффективным средством совершенствования таких психических функций как внимание, память, зрительно-моторная координация, а также развитие речевой и творческой сфер.

Массаж и самомассаж можно успешно проводить индивидуально и с группой детей в детских садах и в условиях семьи.

В настоящее время достаточно популярна японская методика пальцевого массажа и самомассажа, которая применяется во всех дошкольных учреждениях Японии, начиная с 2-летнего возраста.

Ещё японский ученый Намикоши Токуиро (1905-2000 г г) считал, что массаж каждого пальца положительно влияет на определенный орган:

- массаж большого пальца - повышает активность мозга,
- массаж указательного пальца - стимулирует желудок и поджелудочную железу,
- массаж среднего пальца - улучшает работу кишечника,
- массаж безымянного пальца - стимулирует печень,
- массаж мизинца - способствует улучшению сердечной деятельности, снимает психическое и нервное напряжение.

Поскольку нервные окончания на пальцах непосредственно связаны с мозгом- работа рук способствует:

- ✓ психическому успокоению (вязание на спицах)
- ✓ предотвращает развитие утомления в мозговых центрах (китайский обычай перебирать в руках грецкие орехи)
- ✓ возникновению успокаивающего эффекта

Японский ученый *Йосиро Цуцуми* разработал систему упражнений для пальцевого самомассажа, которая сопровождается речевым материалом: строчками легко запоминающегося весёлого стихотворения или рифмовкой.

МАССАЖ ПОДУШЕЧЕК ПАЛЬЦЕВ РУК.

Массаж (самомассаж) подушечек пальцев. Большой палец ставится на ноготь массируемого пальца, а остальные пальцы прижимают подушечку снизу, разминают её. На каждую строчку стиха - разминание подушечки одного пальца.

- 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.

МАССАЖ ПОДУШЕЧЕК ПАЛЬЦЕВ РУК.

(«Прижимающий»)

Кисть одной руки лежит на столе ладонью вниз, пальцы разведены. Другая рука указательным пальцем по очереди прижимает каждый ноготь, сдвигает палец, «катая» его на подушечке влево - вправо.

На каждую строчку - нажим на ноготь одного пальца.

| | | |
|------------------------------------|---------------------|---------------|
| <i>Шел медведь к своей берлоге</i> | <i>мизинец</i> | |
| <i>Да споткнулся на пороге.</i> | <i>безымянный</i> | |
| <i>«Видно очень мало сил</i> | <i>средний</i> | <i>правая</i> |
| <i>Я на зиму накопил»-</i> | <i>указательный</i> | <i>рука</i> |
| <i>Так подумал и пошел</i> | <i>большой</i> | |
| <i>Он на поиск диких пчел.</i> | <i>большой</i> | |
| <i>Все медведи – сладкоежки</i> | <i>указательный</i> | |
| <i>Любят есть медок без спешки</i> | <i>средний</i> | <i>левая</i> |
| <i>А наевшись без тревоги</i> | <i>безымянный</i> | <i>рука</i> |
| <i>До весны сопят в берлоге.</i> | <i>мизинец.</i> | |



МАССАЖ ПАЛЬЦЕВ-ОТ ПОДУШЕЧЕК, ПОДНИМАЯСЬ К ОСНОВАНИЯМ

ПАЛЬЦЕВ.

*Палец Толстый и Большой,
В сад за сливами пошел.
Указательный с порога,
Указал ему дорогу.
Палец Средний - самый меткий,
Он снимает сливы с ветки.
Безымянный поедает,
А Мизинчик-господинчик,
В землю косточки сажает.*



МАССАЖ ЛАДОННЫХ ПОВЕРХНОСТЕЙ

каменными, металлическими или стеклянными разноцветными шариками «марблс».

В группе, мы предлагаем детям вот такие разноцветные камешки, они приятные на ощупь, привлекают внимание детей; они с удовольствием ими манипулируют: кладут камешки в ладони, сжимают ладони, переключают из одной ладони в другую, катают между ладонями, кладут на тыльную сторону ладони, соотносят камешки по цвету.



МАССАЖ ГРЕЦКИМИ ОРЕХАМИ:

Грецкий орех положить между ладонями, прокатывать его от основания ладони к кончикам пальцев и обратно.

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

Грецкий орех положить между ладонями, делать круговые движения; поместить орех на тыльную сторону кисти и продолжить - круговые движения.



- Я катаю мой орех, чтобы стал круглее всех.

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

Катать два ореха между ладонями движениями вверх-вниз, по кругу.

*- Прокачу я два ореха по ладоням-вверх и вниз,
-А теперь круги катаю, про орех не забываю!*

Удерживать несколько орехов между растопыренными пальцами ведущей руки, обеих рук.

- 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!

Два ореха держать в одной руке и вращать одним вокруг другого (пару орехов, мячей

кладем в одну руку и без помощи второй руки стараемся обвести один мяч вокруг другого.)

Вы видели циркача?

Мяч идет вокруг мяча!

Кружит с видом знатока,

будто шмель вокруг цветка.

МАССАЖ ШЕСТИГРАННЫМИ КАРАНДАШАМИ:

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

Карандаш в руках сжимаю!

И вперед его катаю.

Медленней...Быстрей...Как ловко!

Пять минут без остановки!!!

Нарисую я ладошку.

Отдохну потом немножко.

Удерживать карандаш каждым согнутым пальцем, двумя любыми согнутыми пальцами под счет до 5.

Удерживать карандаш пальцами, расположенными так: указательный и безымянный сверху, средний и мизинец – снизу.



Автор **СУ-ДЖОК ТЕРАПИИ** южно - корейский профессор Пак-Чже Ву доказал, что кисти и стопы являются «пультами дистанционного управления» здоровьем человека. «Су-кисть, «Джок»-стопа. На кистях и стопах, в строго определённом порядке, располагаются биологически активные точки, соответствующие всем органам и участкам тела. Су - Джок терапия является одним из эффективных приёмов, обеспечивающих развитие познавательной, речевой, эмоционально-волевой сфер ребёнка.

В группе, в работе с детьми, наряду с пальчиковым массажем, развивая мелкую моторику пальцев рук, мы используем Су-Джок терапию.

Детям нравятся «шарики с коллочками» - (шарики покрыты шипами, в соединении между половинками шариков - рубцы, внутри шариков металлические колечки, которые можно надевать на каждый пальчик).

Упражнения с использованием Су - Джок терапии, развивают тактильную чувствительность, мелкую моторику пальцев рук, опосредованно стимулируют речевые области в коре головного мозга, способствуют общему укреплению здоровья ребёнка.

Вот мы шарики возьмём

Ими ручки разомнем.

Вверх и вниз шар покатаем

Свои ручки развиваем!

Вышли ёжики гулять, их у мамы-ровно пять.

Пять комочков озорных и весёлых, и смешных



Упражнение для улучшения памяти:

Упражнение №1

Складываем вместе большой и указательный пальцы и прижимаем друг к другу, выгибая их.

Тоже самое делаем с большим и средним пальцем

Далее повторяем с большим и безымянным пальцем

Потом с большим пальцем и мизинцем.

Упражнение делается по 20 раз для каждой руки.

Упражнение №2

Кончиком большого пальца надавливаем на основания каждого пальца, каждой руки, с наружной стороны по 20 раз.

Упражнения для повышения внимания:

Упражнение №1

Надо сжать одну руку в кулак

Ладони другой руки выпрямите и пальцы сложите вместе.

Средний и безымянный палец прямой ладони подведите к основанию мизинца, сжатой в кулак руки

Затем быстрым движением, поменяйте положение рук

Выполняйте это упражнение по 10 раз для каждой руки. Когда меняете руки, энергично выдыхайте через рот.

Упражнение №2

Проведите легкий массаж спины

Вместе с этим массируйте все пальцы на ногах и зону вокруг больших пальцев.

Это даст дополнительный приток крови к головному мозгу.

Выработка настойчивости:

Упражнение №1

Надо мысленно провести линию между двумя самыми высокими точками ушей через голову

Вторую линию мысленно проводим от переносицы до затылка через середину головы.

Находим точку пересечения этих линий

Подушечками, сложенных вместе средних пальцев массируем эту точку в течение 3 секунд.

Упражнение №2

Подушечками средних пальцев массируем точку кэнсе, расположенную чуть выше наружной лодыжки.

3 раза по 3 секунды с усилием нажимаем на эту точку

Развитие силы воли:

Тщательно массируем большие пальцы рук по 2 минуты. *Упражнение выполняется 3 раза.*

Рекомендуемая литература:

Намикоши Токуиро: Шиацу — японская терапия надавливанием пальцами. Беларусь, 1989 г.

И-Шен: Пальцевый самомассаж Йосиро Цуцуми. Начинаем с нуля. Изд. Вектор, СПб, 2007 г.

Йосиро Цуцуми: Упрощенная методика сохранения здоровья пальцевыми упражнениями. Изд. Анфас, М, 1991 г.

Список используемой литературы:

Акименко В.М. Новые логопедические технологии.

Гордеева Т.В. Массаж и пальчиковая гимнастика с предметами.

Крупенчук О.И. Пальчиковые игры для детей 4-7 лет.