




А. С. Фалёва

САМО
МАССАЖ

с использованием
природного
материала

5–10 лет



Санкт-Петербург
ДЕТСТВО-ПРЕСС
2017

ББК 74.102
Ф19

Стихи написаны в соавторстве с И. А. Кокориной

Фалёва А. С.
Ф19 Самомассаж с использованием природного материала. – СПб. : ООО «ИЗДАТЕЛЬСТВО «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2017. – 64 стр., цв. ил.

ISBN 978-5-906937-46-9

В тетради представлены авторские упражнения для самомассажа с использованием природного материала: веточек и палочек, чурочек, чурбачков, шишек. Упражнения позволяют снять напряжение в мускулатуре кистей рук и стоп, способствуют развитию тактильной чувствительности, совершенствуют мелкую моторику пальцев рук.

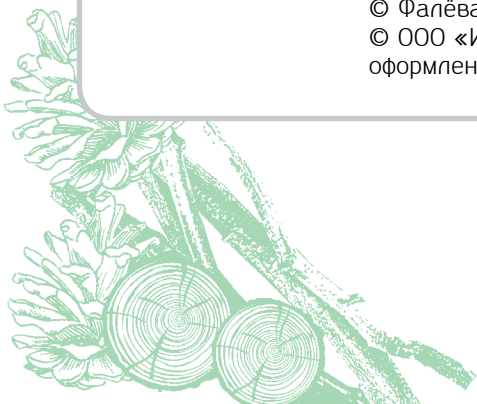
Комплекс самомассажа рекомендован детям старшего дошкольного (с 5 до 7 лет) и младшего школьного возраста (с 7 до 10 лет) как с речевыми нарушениями, патологией опорно-двигательного аппарата, так и нормально развивающимся детям. Самомассаж может проводиться как в образовательных, так и в лечебно-оздоровительных учреждениях, а также в домашних условиях.

Пособие рекомендовано педагогам ДОО, учителям-логопедам, учителям-дефектологам, инструкторам по физической и лечебной физкультуре, учителям начальных классов, родителям.

ББК 74.102

ISBN 978-5-906937-46-9

© Фалёва А. С., 2017
© ООО «ИЗДАТЕЛЬСТВО «ДЕТСТВО-ПРЕСС»,
оформление, 2017



Предисловие

Ни для кого не секрет, что уровень развития речи детей всегда находится в прямой зависимости от степени развития тонких движений пальцев рук. У детей с речевыми нарушениями в большинстве случаев наблюдается недостаточная координация мелкой моторики. В настоящее время для развития мелкой моторики рук разработаны разнообразные методы и приемы. Однако, развивая руку ребенка, мы забываем, что стопа и пальцы ног обладают теми же нервными окончаниями, разрабатывая которые, мы сможем стимулировать скрытые потенциальные возможности ребенка.

Опыт работы с детьми, имеющими речевые нарушения, показал, что традиционные методы развития мелкой моторики не позволяют в полной мере заинтересовать ребенка и достичь того коррекционного эффекта, который будет способствовать речевому развитию. Поэтому было решено найти нетрадиционные методы, способствующие активизации мелкой моторики. Такими нетрадиционными методами стали игры и комплексы упражнений с использованием природного материала (шишки, ветки деревьев, чурбачки*, семена, крупы, камни и песок). Казалось бы, простые предметы, которые не нужно покупать в магазине, не требующие затрат, открывают огромные возможности не только для тренировки тонких движений, но и для общего развития ребенка. Природные материалы, помимо оздоровления и активизации организма, помогают решить множество задач:

- формирование познавательной активности;
- развитие творческого воображения;
- развитие психологических процессов;
- развитие просодической стороны речи (ритм, сила голоса, дикция, темп, выразительность);
- воспитание усидчивости.

Игры и упражнения с использованием природного материала интересны детям, они помогают снять у них эмоциональное напряжение. Наконец, главное, что несут в себе природные материалы, – это укрепление здоровья, повышение иммунитета детей.

В данном пособии представлены комплексы упражнений с шишками, ветками деревьев и чурбачками. Комплекс упражнений составлен так, что мы активизируем работу не только руки, но и ступни ребенка. Таким образом происходит мощное воздействие на кору головного мозга, предоставляющее резервные возможности ребенка.

Доступность материала позволяет разнообразить работу не только учителя-логопеда, природные массажеры могут использоваться на занятиях и в режимных моментах психологами, воспитателями, музыкальными руководителями, инструкторами по физкультуре. Игры и упражнения с природными массажерами можно рекомендовать родителям для работы дома.

Чурбачки* – от слова «чурка», «чурбак» (распиленная часть ствола дерева).
Чурбачок – распиленная часть ветвей, сучьев деревьев.

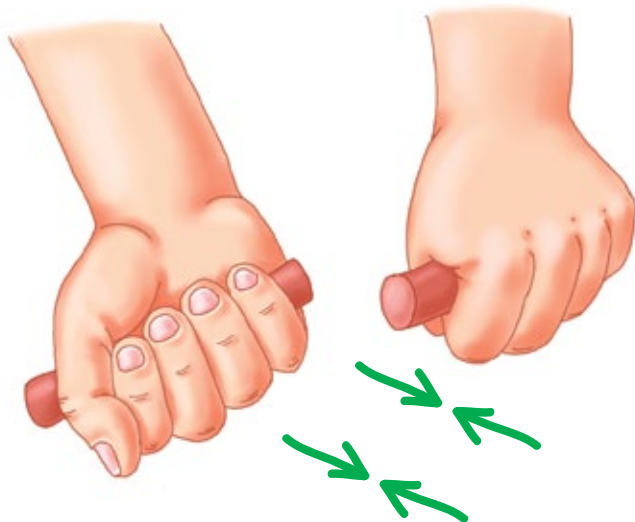


ВЕСЕЛЫЙ САМОМАССАЖ ПАЛОЧКАМИ, ВЕТОЧКАМИ ДЕРЕВЬЕВ

Примечание. Для самомассажа лучше использовать обработанные ветки и палочки деревьев. Необходимо выровнять кончики веток и, по возможности, зашлифовать. Кроме веток лиственных деревьев, также можно использовать ветки еловых деревьев. Еловые ветки необходимо хранить в банке с водой, чтобы избежать осыпания иголок.

Важно сформировать у детей знания о сохранении живой природы. Для массажа мы собираем сухие ветки с земли, а не ломаем их с деревьев.

Комплекс упражнений для самомассажа



В лес с ребятами пойдем,
Много веточек найдем!
Ветки быстро соберем,
С ними мы играть начнем!

Крепко сжимаем палочки (веточки)
в кулачках.



Ветку в руки мы возьмем,
По запястью проведем.
От запястья по руке,
Как по быстрой по реке.

Прокатываем веточку (палочку) от запястья до локтя и обратно с внутренней и внешней сторон.



Что за чудо-чурбачок!
Катится назад-вперед!

Ноги лежат на чурбачках. Перекатываем чурбачки по полу сначала одновременно вперед-назад, затем попеременно. Темп движения увеличиваем.



На ладошке нашей шишка,
Как в берлоге дремлет мишка.
Нам тут некогда дремать,
Будем шишки мы катать!

Шишка на ладони. Выполняем круговое движение, постепенно увеличивая нажим и темп.

Алёна Сергеевна Фалёва

**Самомассаж с использованием
природного материала**

Главный редактор С. Д. Ермолаев
Редактор В. М. Нищев
Художник Н. Жигалкина
Корректор Т. В. Никифорова
Дизайн, верстка Н. С. Сенченкова



ООО «ИЗДАТЕЛЬСТВО «ДЕТСТВО-ПРЕСС»,
197348 СПб., а/я 45. Тел.: (812) 303-89-58
E-mail: detstvopress@mail.ru
www.detstvo-press.ru

Представительство в Москве: МОО «Разум»,
127434 Москва, Ивановская ул., д. 34.
Тел.: (499) 976-65-33
E-mail: razum34@gmail.com
www.raz-um.ru

Служба «Книга – почтой»:
ООО «АРОС-СПб»
192029, Санкт-Петербург, а/я 37
Тел. (812) 973-35-09
E-mail: arosbook@yandex.ru

Подписано в печать 09.08.2017
Формат 60X90 1/16. Бумага офсетная.
Печать офсетная.
Гарнитура AleksandraС. Усл. печ. л. 4,0.
Тираж 10 000 (1-й завод 2 000) экз.
Заказ N

Отпечатано с готовых файлов заказчика
в ОАО «Первая Образцовая типография»,
филиал «УЛЬЯНОВСКИЙ ДОМ ПЕЧАТИ»,
432980, г. Ульяновск, ул. Гончарова, д. 14.