

## **Тема: «Массаж рук с помощью массажных мячей в работе с обучающимися с нарушением опорно-двигательного аппарата».**

«Источник знаний находится на кончиках пальцев» – так говорил В. Сухомлинский и мы с вами точно знаем, что развитие мелкой моторики напрямую связано с развитием речи.

Для развития речи, внимания и мелкой моторики рекомендуется регулярно делать массаж ладошек малыша и играть с ним в пальчиковые игры. Очень полезны в таких играх массажные мячики.

Массажный мячик - эффективное средство развития кистей рук ребенка, движений его пальцев, разработки мышц. Ребристая игольчатая поверхность мяча воздействует на нервные окончания, улучшает приток крови и активизирует кровообращение. Массажный мячик ускоряет капиллярный кровоток, уменьшает венозный застой и повышает кожно-мышечный тонус. Закруглённые массажные шипы на поверхности мячика воздействуют на биологически-активные зоны кожи головы, туловища и конечностей, способствуют улучшению состояния всего организма. Массажный мяч положительно сказывается на развитии детей. Эта забавная упругая игрушка обогащает сенсорную среду малыша, стимулируя его психомоторное развитие. Пальчиковые игры развивают творческие способности, скорость реакции, малыши лучше усваивают такие понятия, как «выше», «ниже», «лево», «право», разучивают счет, да и просто улучшается настроение.

Детям очень нравится играть с массажными мячиками, так как они напоминают ежей. Использование таких мячей в работе, позволяет интересно строить игровые сеансы: игровой массаж, пальчиковая гимнастика, двигательные игры (догнать мячик, отпустить «ежика»), игры по изучению цвета и размера. Дети всегда радуются, когда в гости приходят «ежики» и с удовольствием выполняют все игровые движения.

Применение массажных мячей - это эффективное средство для релаксации мышц, нормализации их тонуса и снятия усталости в целом.

Цель упражнений: стимуляция кровообращения, рефлексотерапия, нормализация тонуса мышц кистей рук.

Задачи: развивать мелкую моторику; развивать произвольность движений; развивать координацию движений рук; укреплять костно-мышечный аппарат кистей рук.

При работе с детьми ОВЗ используются массажные мячи разного размера, жесткости, формы, рельефа и материала. Упражнение выполняется обучающимся самостоятельно или “рука в руке”. Степень участия взрослого зависит от степени выраженности моторных нарушений. При выраженных нарушениях моторики необходимо заранее продумать помощь взрослого. Педагог оказывает словесное инструктирование и помощь если это необходимо.

Форма мяча, его размер и жесткость подбираются индивидуально в зависимости от возможной обучающегося с нарушением опорно-двигательного аппарата.

### **Упражнения для мелкой моторики:**

- Катать мячик от кончиков пальчиков к запястью;

- Катать мячик в ладонях по кругу;
- Перебирать мячик пальчиками;
- Сжимать мячик пальчиками;
- Крутить мячик пальчиком;
- Подбрасывать и ловить мячик;
- Сжимать мячик в руках;
- Перекидывать мячик из одной руки в другую;
- Прокатывание шарика по дорожкам различной конфигурации.

Начинать следует с прогревающих движений, так как согревание делает мышцы более податливыми, помогает избежать болевых ощущений.

«Помоем руки под горячей струей воды» - имитировать мытье рук.

«Мама» - имитировать поглаживание.

Мама по головке гладит

Сына – малолеточку.

Так нежна ее ладонь,

Словно вербы веточка.

Подрастай, сыночек милый,

Добрый, смелый, честным будь,

Набирай ума и силы

И меня не позабудь!

«Дрель» - фалангами сжатых в кулак пальцев производится движение по принципу «буравчика» на ладони массируемой руки.

Папа в руки дрель берет,

А она жужжит, поет,

Будто мышка – непоседа

В стенке дырочку грызет!

«Надеваем перчатки» - большим и указательным пальцем правой руки растирать каждый палец левой, начиная с мизинца, сверху вниз. Затем растирать ладонь.

«Засолка капусты» - движением ребром ладони правой руки о ладонь левой руки: постукивание, пиление. Движение обеих кистей: имитация посыпания солью, сжатие пальцев в кулак.

Мы капусту рубим-рубим,

Мы морковку трем-трем,

Мы капусту солим- солим,

Мы капусту ждем – ждем.

«Пила» - имитация «пиления» по всем направлениям тыльной стороны кисти руки («прямолинейное» движение). Кисть и предплечье располагаются на столе, ребенок сидит.

Пили, пили, пили пила!

Зима холодная пришла.

Напили нам дров скорее,

Печь истопим, всех согреем!

«Согреем руки» - движения как при растирании замерших рук.

«Морозко»

Заморозил нас Морозко,

Влез за теплый воротник,  
Как воришка осторожно  
В наши валенки проник.

«Молоточек» - фалангами сжатых в кулак пальцев правой руки имитировать забивание гвоздей.

«Гуси щиплют траву» - пальцы правой руки пощипывают кисть левой.

«Послушный мячик»

Вот какой послушный мячик!

Не шалит он и не скачет.

Будем в мячик мы играть.

Станем мы его катать. (Дети катают мячик между ладонями.)

Если ребенок не может самостоятельно выполнять это упражнение, взрослый помогает ребенку, держа его руки в своих руках.

«Ежик»

Ежика возьмем в ладошки (дети берут массажный мячик)

И потрем его слегка, (погладить мяч одной рукой )

Разглядим его иголки, (погладить мяч другой рукой)

Помассируем бока. (катать между ладоней )

Ежика в руках кручу, (пальцами покутить мяч)

Поиграть я с ним хочу.

Домик сделаю в ладошках – (сжать мяч между ладоней)

Не достанет его кошка. (прижать мяч к себе)