

Государственное казённое общеобразовательное учреждение специальная
(коррекционная) школа-интернат станицы Полтавской Краснодарского края

Методическая разработка

**«Игры и упражнения с массажным мячом для
развития мелкой моторики в работе с обучающимися
с особыми образовательными потребностями»**

Разработала:
учитель надомного обучения И.А. Огир

ст. Полтавская 2023 г

Содержание

1. Массаж и самомассаж рук стр. 3 – 5
2. Упражнения для массажа и самомассажа рук стр. 5 – 8
3. Использование массажных мячей при совершенствовании лексикограмматических категорий стр. 8 – 12
4. Су-Джок терапия стр. 13 – 14
5. Литература стр. 15

Игры и упражнения с массажным мячом для развития мелкой моторики в работе с обучающимися с особыми образовательными потребностями

«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. И. П. Павлов говорил: «Руки учат голову, затем поумневшая голова учит руки, а умелые руки снова способствуют развитию мозга».

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

Массаж и самомассаж рук

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.

Дети с ограниченными возможностями здоровья, как правило, неловки, движения плохо координированы, недостаточно развита мелкая моторика. Одной из причин является нарушение тонуса мышц. Для коррекции этих недостатков моторики, необходимо научить детей умению регулировать

своей мышечный тонус, расслаблять и напрягать определенные группы мышц.

Способность детей управлять тонусом мышц вырабатывается в игровой форме, сопровождается показом или речевой командой педагога, родителя, а также может сопровождаться музыкой соответствующего характера (громкой – в момент напряжения, тихой – в момент расслабления).

Массаж, самомассаж является одним из видов пассивной гимнастики, оказывающей общеукрепляющее действие на мышечную систему, повышенный тонус, эластичность и сократительную способность мышц. Работоспособность утомленной мышцы под влиянием массажа восстанавливается быстрее, чем при полном покое. Положительно действует массаж и на суставы, а также на эластичность и подвижность связочного аппарата. При систематическом проведении массажа улучшаются функции рецепторов, проводящих путей, усиливаются рефлекторные связи коры головного мозга с мышцами и сосудами. Под влиянием массажа в рецепторах кожи и мышцах возникают импульсы, которые, достигая коры головного мозга, оказывают тонизирующее воздействие на центральную нервную систему, в результате чего повышается ее регулирующая роль в отношении работы всех систем и органов.

При обучении детей с ограниченными возможностями здоровья самомассажу используются массажные движения по ладоням, кистям и предплечьям обеих рук: поглаживание, растирание, легкое надавливание кончиками пальцев при массаже, пощипывание, похлопывание, сгибание и разгибание пальцев (как всех вместе, так и поочередно). Для дошкольника старшего возраста используются упражнения по выполнению самомассажа от 3 до 5 по 5-10 мину., между которыми необходимо расслаблять мышцы рук. Упражнения выполняются 8 раз: по 4 раза для каждой руки.

Основные принципы построения коррекционной работы с детьми с ОВЗ:

- Изучение нарушенных и сохранных функций ребёнка.
- Творческое использование дидактических принципов (систематичность, доступность, индивидуальность, наглядность, активность, постоянство).
- Ежедневность (регулярность).
- Соблюдение охранительного режима (смена позы ребёнка, мышечное расслабление, уменьшение насильственных движений).
- Комфортный для ребёнка темп выполнения.
- Взаимодействие со всеми специалистами.

Необходимо помнить три важных правила.

Первое: пальцы левой и правой рук следует нагружать равномерно;

Второе: после каждого упражнения нужно расслаблять пальцы (например, потрясти кистями рук);

Третье: поскольку пальчиковая гимнастика оказывает комплексное воздействие, она должна использоваться на всех занятиях, проводимых учителем или специалистами, а также родители в домашних условиях. Упражнения и игры могут быть как активными, так и пассивными.

Особенности развития детей с двигательными нарушениями требуют тщательного и продуманного подхода к выбору методов, приемов и форм работы по развитию мелкой моторики.

Обязательно необходимо учитывать индивидуальные возможности и способности детей, от которых зависит частота и время выполнения самомассажа.

Подбор игр и упражнений для развития мелкой моторики происходит с учетом возможностей детей с ОВЗ.

Упражнения для массажа и самомассажа рук

Упражнения для развития общей и 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. Самомассаж проводится на обеих руках попеременно.

Примерные комплексы упражнений самомассажа:

1. Самомассаж тыльной стороны.
2. Самомассаж ладоней.
3. Самомассаж пальцев рук.

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

«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.

«Ёжик»

Ёжика 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)

Ёжика 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)

Упражнения: «Один – много», «Назови ласково»

Взрослый легко подбрасывает мяч или передает его ребенку, называя предмет, ребенок должен передать мяч обратно, называя этот предмет ласково или во множественном числе.

«Испечем мы каравай»

Месим, месим тесто (сжать мяч)

Есть в печи место. (перекладывать с одной руки в другую)

Испечем мы каравай! (Сжимать обеими руками)

Перекладывай валяй (катать между ладошками)

“Справа, слева я стучу - перепутать не хочу”, “Слушай и запоминай, повторяй и выполняй”: - возьми «ёжика» в правую (левую) руку и спрячь за спину, над головой, перед собой и т.д.

Ролик-ёжик мы возьмём

Покатаем и потрём.

Вверх подбросим и поймает,

И иголки посчитаем.

Пустим ёжика на пол,

Ручкой ёжика прижмём

И немножко покатаем,
Потом ручку поменяем.
Ёжик в ручки надо взять,
Чтоб иголки посчитать.
Раз, два, три, четыре. Пять.
Начинаем счёт опять.
Мы возьмём в ладошки ёжик
И потрём его слегка,
Разглядим его иголки.

Использование массажных мячей при совершенствовании лексикограмматических категорий.

Содержание стихотворения изображается с помощью движения рук и пальцев. Во время игр с массажными мячами также задействована ориентировка в схеме тела(голова, руки, ноги, туловище. Такие игры очень увлекательны: они способствуют развитию творческой активности, мышления, речи, мелких мышц рук. Вырабатываются ловкость , умение управлять своими движениями, концентрировать внимание на одном виде деятельности.

«Ёжик»

Представьте, что к вам в гости пришел ёжик.

(Все движения выполняются в соответствии с текстом).

Ёжик выбился из сил-

Яблоки, грибы носил.

Мы потрем ему бока,

Надо их размять слегка.

А потом погладим ножки,

Чтобы отдохнул немножко.

А потом почешем брюшко,

Пощекочем возле ушка.

Ёж по тропке убежал,

Нам «Спасибо!» пропищал.

Ребенок жалеет ёжика, гладит, чешет, щекочет. На слова «по тропке убежал» мячик можно катать по столу, коленкам.

«Месим тесто»

Месим, месим тесто – сжимаем массажный мячик в одной руке.

Есть в печке место – перекладываем и сжимаем мяч другой рукой.
Я для милой мамочки – сжимаем мяч двумя руками несколько раз.
Испеку два пряничка – катаем мяч между ладонями.

«Орех»

Движения соответствуют тексту.

Я катаю свой орех
По ладоням снизу вверх.
А потом обратно,
Чтоб стало мне приятно.
Я катаю свой орех,
Чтобы стал круглее всех.

«Иголки»

У сосны, у пихты, елки

Очень колкие иголки.

Но еще сильней, чем ельник,

Вас уколёт можжевельник.

Ребенок катает мяч между ладонями, по запястью, ножкам и т.д. сначала медленно, а потом ускоряя темп.

«Непростой шарик»

Движения соответствуют тексту.

Этот шарик непростой,

Весь колючий, вот такой!

Меж ладошками кладем,

Им ладошки разотрем.

Вверх, вниз его катаем,

Свои ручки развиваем.

«Ласковый еж»

Ребенок прокатывает мяч между ладошками, можно катать стопой, массажировать любую часть тела, заменяя слова в тексте.

Гладь мои ладошки, еж!

Ты колючий, ну и что ж?

Я хочу тебя погладить,

Я хочу с тобой поладить!

«Ёжик»

Ежик колет нам ладошки,
Поиграем с ним немножко.
Ежик нам ладошки колет –
Ручки к школе нам готовит.
Мячик-ежик мы возьмем, (подбрасываем мячик вверх)
Покатаем и потрем. (прокатываем между ладошек)
Вверх подбросим и поймаем, (опять подбрасываем мячик)
И иголки посчитаем. (пальчиками мнем иголки мячика)
Пустим ежика на стол, (кладем мячик на стол)
Ручкой ежика прижмем (ручкой прижимаем мячик)
И немножко покатаем... (катаем мячик)
Потом ручку поменяем (меняем руки)

«Круги»

Дети повторяют слова и выполняют действия с шариком в соответствии с текстом:

Я мячом круги катаю,
Взад - вперед его гоняю.
Им поглажу я ладошку.
Будто я сметаю крошку,
И сожму его немножко,
Как сжимает лапу кошка,
Каждым пальцем мяч прижму,
И другой рукой начну.

«Зайцы на лужайке»

На поляне, на лужайке /катать шарик между ладонями/
Целый день скакали зайки. /прыгать по ладошке шаром/
И катались по траве, /катать вперед – назад/
От хвоста и к голове.
Долго зайцы так скакали, /прыгать по ладошке шаром/
Но напрыгались, устали. /положить шарик на ладошку
Мимо змеи проползали, /вести по ладошке/
«С добрым утром!» - им сказали.
Стала гладить и ласкать
Всех зайчат зайчиха-мать. /гладить шаром каждый палец

«Футбол»

Обе руки локтями прижать к себе. Ладони повернуть друг к другу полукругом. В одну из них вложить мячик (мячик должен быть по размеру ладони ребенка). Перекидывать мячик из одной руки в другую, сохраняя положение ладоней. Упражнение выполнять в одинаковом темпе. Как только упражнение будет усвоено ребенком, темп его выполнения можно ускорить.

«Колбочки»

Ладонь сделать «лодочкой». В нее вложить мячик. С силой сжать ладонь с мячиком. Затем ладонь разжать. На руке должны остаться вмятинки от колбочек мячика. Следить за тем, чтобы ребенок старался сжимать мячик одной рукой. Упражнение повторить 8-10 раз одной рукой, потом тоже повторить другой рукой. Потом можно предложить выполнить это упражнение двумя руками сразу же. Чтобы ребенок понял, с какой силой необходимо сжимать мячик, взрослый сначала сам выполняет это упражнение, демонстрируя ребенку вмятинки на своей ладони от колбочек мячика. Обратите внимание ребенка на то, что при правильном выполнении этого упражнения, ему будет больно. Это делается для того, чтобы ребенок почувствовал момент, когда у него рука напряжена (сжимает мячик и при этом ему больно), а когда рука расслаблена и мячик свободно лежит в ладони.

«Прокати по ладони»

Локоть левой руки прижать плотно к себе, кисть руки развернуть ладонью вверх. Пальцы плотно сомкнуты между собой. Положить на ладонь мячик, второй рукой накрыть мячик. Пальцы верхней ладони плотно сжаты между собой. Производить движения верхней ладонью вперед-назад по длине всей ладони. Следить, чтобы во время выполнения этого упражнения у ребенка не поднималось плечо. То же повторить другой рукой. Упражнение выполнять не торопясь, с хорошей амплитудой движения. Такие упражнения проводятся, когда мячик катают по тыльной стороне ладони. При этом ладонь лежит на столе, тыльной стороной кверху.

«Горка»

Руку положить на колено, ладонью кверху. Пальцы плотно сжаты между собой. На руку положить мячик. Другой рукой начинать поднимать мячик до шеи. Затем мячик слегка прижать наклоненной головой. Поддерживать на счет до 5, а затем «спустить» мячик вниз. Счет постепенно увеличить до

10. То же упражнение выполняется другой рукой. Важно проследить за тем, чтобы ребенок прокатил мячик по всей длине руки.

Это же упражнение можно выполнить, повернув одну руку тыльной стороной ладонки кверху. Можно выполнять упражнения ногами, сидя на стуле.

«Будь здоров»

Мячик положить на пол. Одну ногу положить сверху мячика. Другая нога стоит плотно на полу. Сесть ровно, спину прижать к спинке стульчика. Катать мячик ногой вперед-назад, не торопясь. Затем, то же движение выполняется другой ногой. Это упражнение можно выполнять двумя ногами, катая мячик поочередно, либо обеими ногами одновременно. Как вариант, можно делать круговые движения одной ногой, затем другой. Упражнение выполняется в медленном темпе с хорошей амплитудой движения. Упражнение можно выполнять двумя ногами сразу же либо поочередно, либо обеими ногами одновременно.

«Солдаты»

Обе руки локтями плотно прижать к себе. Взять мячик в одну руку. Выполнять круговые движения сначала кистью одной руки, затем мяч переложить в другую руку и выполнять то же упражнение. Движения выполнять медленно, не торопясь. Круговые движения выполняются к себе и от себя. Когда ребенок усвоит правильность выполнения упражнения, темп можно увеличить. Следить, чтобы ребенок не поднимал плечо. Когда ребенок усвоит правильность выполнения упражнения одной рукой, можно ему предложить выполнить то же упражнение двумя руками одновременно.

Массаж ладоней и пальцев рук колючим массажным мячиком

1. Мяч находится между ладоней ребёнка, пальцы прижаты друг к другу. Делайте массажные движения, катая мяч вперёд-назад.
2. Мяч находится между ладоней ребёнка, пальцы прижаты друг к другу. Делайте круговые движения, катая мяч по ладоням.
3. Держа мяч подушечками пальцев, делайте вращательные движения вперёд (как будто закручиваете крышку).
4. Держа мяч подушечками пальцев, с усилием надавите ими на мяч (4 – 6 раз).
5. Держа мяч подушечками пальцев, делайте вращательные движения назад (как будто открываете крышку).

6. Подкиньте мяч двумя руками на высоту 20 – 30 см и поймайте его.
7. Зажмите мяч между ладонями, пальцы сцеплены в "замок", локти направлены в стороны. Надавите ладонями на мяч (4—6 раз).
8. Перекладывайте мяч из одной ладони в другую, постепенно увеличивая темп.

Су-Джок терапия.

В коррекционно–педагогической работе широко применяются приемы Су-Джок терапии. Одним из практических инструментов «су-джок» является массажный чудо-шарик. Его активно используют в качестве массажа при дизартрических расстройствах, для развития мелкой моторики пальцев рук, а также с целью общего укрепления организма.

В переводе с корейского языка Су означает «кисть», Джок - «стопа». Таким образом, Су-Джок терапия - это игры с использованием кистей рук и стоп.

- Разнообразные игры с шариками су-джок **позволяют:**
- содействовать снижению двигательной и эмоциональной расторможенности, нормализовать мышечный тонус (особенно важно для детей с различными двигательными расстройствами, ДЦП, минимальной мозговой дисфункцией);
 - активизировать межполушарное взаимодействие, синхронизировать работу обоих полушарий мозга;
 - стимулировать речевые области в коре головного мозга;
 - повысить энергетический уровень ребенка, развить тактильную чувствительность;
 - развить познавательную и эмоционально-волевую сферы ребенка;

Актуальность использования массажера Су-джок в коррекционной работе с детьми, состоит в следующем:

- массажер Су-джок повышает интерес к занятию, необходимый дошкольникам, для которых характерна быстрая утомляемость и потеря интереса к обучению;
- оказывает благоприятное влияние на мелкую моторику пальцев рук, тем самым развивая речь;
- позволяет совершенствовать навыки пространственной ориентации, развивать, память, внимание.

- Су-джок терапию могут применять педагоги, а также родители в домашних условиях;

Главное же в том, что неправильное применение этого метода не способно нанести человеку никакого вреда. Су-джок шарики свободно продаются в аптеках и не требуют больших затрат. Су-джок терапию рекомендовано применять с младшего дошкольного возраста, подготавливая моторику рук к последующему усложнению занятий. Массируя мышцы руки, дети повторяют художественное слово и выполняют движения.

Эту работу можно проводить утром в кругу общения, перед выполнением заданий, связанных с письмом, рисованием, лепкой, проводить в качестве пальчиковой гимнастики во время динамической паузы на занятиях.

Методические рекомендации

Практический материал, представленный в методической разработке, можно рекомендовать к использованию в практической работе специалистам, работающим с детьми с ограниченными возможностями здоровья, педагогам других образовательных учреждений в качестве пальчиковой гимнастики, педагогам-психологам, учителям-дефектологам, логопедам для развития мелкой моторики, воспитателям и родителям.

Таким образом, игры с массажными шариками Су-джок - это высокоэффективный, универсальный, доступный и безопасный метод развития мелкой моторики рук и речи детей.

Необходимо систематически проводить упражнения, способствующие формированию разнообразных движений мелкой моторики.

Список литературы

1. Зажигина О.А. «Игры для развития мелкой моторики рук с использованием нестандартного оборудования». Санкт-Петербург: Детство-ПРЕСС, 2018-96с.
2. Косинова Е. «Уроки логопеда. Игры для развития речи» Москва: Эксмо 2011.-192с.
3. Стефанова Н.Л. «Комплексные занятия с детьми 3-7 лет. Формирование мелкой моторики, развитие речи» Волгоград:Учитель.-261с.
4. Физическая реабилитация: учебник для студентов высших учебных заведений. обучающихся по государственному образовательному стандарту 022500 "Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья" (Адаптивная физическая культура) / Под общей ред. проф. С.Н. Попова. – Изд. 2-е. – Ростов-на-Дону: изд-во "Феникс", 2004. – 608 с. – Текст : непосредственный.
5. Частные методики адаптивной физической культуры: учебное пособие / Под ред. Л.В. Шапковой. – Москва: Советский спорт, 2004. – 463 с. – Текст : непосредственны