

"МАССАЖИСТ С ПЕЛЁНОК"

рекомендации по проведению пальчиковой гимнастики с использованием элементов песочной терапии



**«Процесс «игры в песок» высвобождает заблокированную энергию
и активизирует возможности самоисцеления,
заложенные в человеческой психике»
К.Г. Юнг**

На сегодняшний день существует множество методик, техник, методов и приемов, в том числе инновационных, позволяющих педагогам оказать адресную помощь семье, воспитывающей ребенка с нарушениями развития, где психокоррекционная работа играет важнейшую роль.

Песочная терапия – вид арт-педагогики, который включает в себя систему упражнений и игр с песком. Этому методу уже более ста лет, но его применение в психолого-педагогическом сопровождении детей с нарушениями развития и по сей день не теряет своей актуальности.

Одним из лучших способов формирования навыков у ребенка является игра, которая стимулирует его активное двигательное и речевое развитие.

Пальчиковые игры, организованные с речевым сопровождением, превращаются в маленькие, но познавательные сюжеты. У ребенка, не имеющего возможности активно говорить, руки становятся языком его внутреннего мира, с помощью которого он обозначает образы и сюжеты. Поэтому эффективность пальчиковых игр отмечают как специалисты педагогического и медицинского профиля, так и родительское сообщество.

Пальчиковые игры – это массаж и гимнастика для рук. Поэтому, прежде чем проводить данный вид игры, следует знать, что в пальчиковых играх, как и в классическом ручном массаже, существуют основные приемы, их чередование и объем выполнения, что находится в прямой зависимости от состояния мышечного тонуса малыша.

Одним из основных массажных приемов является поглаживание. Его следует выполнять легко, скользя по коже кончиками пальцев или ладонью.

Пример пальчиковой гимнастики-поглаживания в песочнице:

Все котятки мыли лапки:

Вот так! Вот так! *(поглаживаем песок ладонями).*

А потом они устали,

Сладко-сладко засыпали *(ладони статично лежат на песке).*

Как у нашей кошки мягонькие ножки *(ладони лежат на песке, поглаживаем рукой по руке),*

А на мягких лапках – коготки царапки *(разгребаем (глубокое поглаживание) песок пальцами).*

Как у нашей мышки ножки-коротышки *(ладони лежат на песке поглаживаем рукой по руке).*

Ножки мышкены спешат к сырной корке - и назад *(разгребаем (глубокое поглаживание) песок пальцами).*

Киска с нитками играла, все клубочки размотала *(разгребаем песок ребром ладони от себя).*

Помоги, дружок, намотать клубочек *(сгребаем песок ребром ладони на себя).*

Еще один прием – это растирание. В отличие от поглаживания давление на поверхность кожи усиливается, и рука как бы немного сдвигает кожу, образуя впереди складку.

Пример пальчиковой гимнастики-растирания в песочнице:

Тишь да гладь, никого не видать (*ладони спокойно лежат на песке*),

Только легкая волна набежит издалика (*поглаживаем песок ладонями*).

Ладонками песочек быстро разотру (*продольно растираем песок ладонями с сомкнутыми пальцами по поверхности песочницы*),

Я среди песочка рыбок поищу.

Рыбка плавает в водиче (*набираем песок в ладони, перетираем между ладошек с сомкнутыми пальцами*),

Рыбке весело играть.

Рыбка, рыбка, озорница,

Мы хотим тебя поймать.

Рыбка спинку изогнула, крошку хлебную взяла (*набираем песок «щепотью», перетираем пальцами*).

Рыбка хвостиком вильнула. Рыбка быстро уплыла.

Маленькие рыбки плавали в реке (*поперечно растираем песок пальцами по поверхности песочницы*),

Весело играли там, на глубине (*глубоко, поперечными движениями, растираем песок ладонью с разомкнутыми пальцами, постепенно углубляем пальцы в песок*).

И сказала рыбка: "Нырять здесь не легко,

Потому что очень-очень глубоко!"

Глубоко на дне речном,

Рак гуляет босиком (*набираем песок в ладони, перетираем между ладоней с сомкнутыми пальцами*):

Он натер сегодня пятку,

Целый день плясал вприсядку (*набираем песок «щепотью», перетираем пальцами*).

Важным приемом в любом виде массажа является разминание, при котором происходит смещение и сдавливание мышц.

Пример пальчиковой гимнастики-разминания в песочнице:

Разровняли огород, где много овощей растет (*разглаживаем песок ладонями с разомкнутыми пальцами*).

В огороде у нас в ряд – восемь длинных гряд (*глубоко поглаживаем песок ладонями с сомкнутыми пальцами*).

В руки мы песок берем, по крупинкам перетрем (*растираем песок между ладоней с сомкнутыми пальцами*).

Наберем песок в ладошки и подержим так немножко (*захватываем песок кулачками*);

Отпускаем песок, делаем бугорок.

На бугорке я травку рву одной-другой рукой.

Смотрите люди на меня, помощник я какой (*поочередно захватываем песок пальцами правой и левой руки: щепотный, пинцетный захват*),

Теперь овощи сорвем и в лукошко соберем:

С веток овощи снимаю и в лукошко собираю.

Будет полное лукошко, я пойду с ним по дорожке (*поочередными хватательными движениями пальцами левой и правой руки собираем игрушки-миниаютюры - овощи, спрятанные в песке*).

Мы фонарики зажжем, а потом гулять пойдем.

Вот фонарики сияют, нам дорожку освещают (*ладони лежат на песке, поочередно сжимаем и разжимаем кулачки*).

Не менее важный массажный прием, в том числе и в пальчиковых играх – вибрация, к которой относятся похлопывание, потряхивание и т. д.

Пример пальчиковой гимнастики-вибрации в песочнице:

Раскатились по дорожке разноцветные горошки.

Птички весело клюют, нам горошка не дают (*похлопываем пальцами по песку – «дождик»*).

Педагог поясняет, что на песке появились точки, они похожи на капельки дождя.

Капельки-дождевики упали на травинки.

Кап-кап капельки, кап-кап маленькие (*похлопываем пальцами по песку – «дождик»*).

На ладошки дети ловят капли эти.

Кап-кап капельки, кап-кап малыньки (*педагог похлопывает пальцами по ладоням ребенка, которые лежат на песке*).

Солнечные зайчики у меня в ладошке (*похлопываем ладонями по песку*).

Поиграю пальцами, покружу немножко (*круговыми движениями растираем песок ладонями с сомкнутыми пальцами*).

Много мы сейчас играли, наши пальчики устали.

Наши пальчики встряхнем,

И играть опять начнем (*ладони лежат на песке*).

Как сожму я кулачок,

Да поставлю на бочок (*ладони лежат на песке, сжимаем кулачки, ставим на ребро*)

Кулачками постучу, быстро двигаться хочу.

Раз - кулак, два - кулак.

Я умею быстро так (*похлопываем кулачками по песку, ускоряя темп*).

Поиграли – отдохните!

Ваши пальчики встряхните (*потряхиваем ладонями*).

Комплексное коррекционно-развивающее занятие с использованием элементов песочной терапии, направленное, с одной стороны, на профилактику развития вторичных осложнений, с другой – на оптимизацию двигательной активности ребенка раннего возраста может выглядеть следующим образом:

- чувства на ладошке

Солнышко яркое в небе сияло,

Лучами своими всех согревало (*поглаживаем песок ладонями с разомкнутыми пальцами*).

Тучки по небу быстро бежали,

Лучики в тучках надолго застряли (*нащупываем в песке игрушки-миниатюры: камешки-марблс*).

Но появился ветер могучий

И разогнал все мрачные тучи (*поглаживаем песок ладонями, собираем камешки*).

- отпечатки

Скачут две лягушки – зеленые квакушки.

Комаров они поели, прогуляться захотели.

Шлеп-шлеп ножками, хлоп-хлоп ладошками (*хлопаем ладонями с сомкнутыми / разомкнутыми пальцами по песку*).

- прятки

Бежит лиса по мостику, метет перила хвостиком.

А навстречу зайчики – малынькие пальчики:

«Ой, боимся мы лису! Быстро спрячемся в лесу!» (*растираем в разных направлениях и углубляем ладони в песок*).

- пересыпание

Роет норку хитрый крот. Он копает огород.

Роет здесь и роет там. В середине, по бокам (*набираем песок ладонями и пересыпаем из одного места в другое*).

- рисование (*рисует линии, соответствующие тексту стихотворения*).

1,2,3,4,5: буду пальцем рисовать.

Нарисую солнца круг, Ну, и лучики вокруг.

Солнце лучики роняет. И дорожку согревает.

На солнышке травинки, Выпрямляют спинки.

Вариантов проведения пальчиковых игр значительное множество и ограничивается только фантазией заинтересованного в результате специалиста. Безусловно, в этом виде деятельности есть свои традиционные и не традиционные формы подачи материала и приемы работы, но каждый специалист привносит свою уникальную лепту, что помогает поддерживать индивидуальный интерес каждого ребенка.

В настоящее время существует множество программ, содержащих различные задания и упражнения с использованием песка как сухого, так и мокрого (кинетического). Но все они объединены единой целью: не менять ребенка, а дать ему возможность быть собой.