

# Методическое пособие «Зубная щетка. Самомассаж и развивающие игры»

*Хорева М.А.  
педагог-психолог*

*МБДОУ №3 «Тополёк» ст. Фастовецкой*



Самомассаж кистей пальцев рук является хорошим средством развития мелкой моторики в дошкольном возрасте. Его целесообразно проводить во время свободной деятельности индивидуально с каждым ребёнком. Самомассаж проводится с целью улучшения координации произвольных движений, восстановления ослабленных мышц, снятия излишнего

напряжения.

Самомассаж кистей пальцев рук можно проводить 2 раза в день: в утренние часы перед занятиями и по 3-5 мин, на начальном этапе от 3 до 5 упражнений, затем 5-7.

Между массажными упражнениями необходимо проводить упражнения на расслабление мышц рук.

После каждого упражнения ребёнок выполняет расслабляющие поглаживания или встряхивание рук.

На начальном этапе все новые движения и упражнения показывает взрослый, побуждая ребёнка копировать. Затем выполняет их вместе с ребёнком, после чего ребёнок переходит к самомассажу по инструкции взрослого.

Начинать самомассаж нужно с прогревающих движений, что делает мышцы более податливыми, помогает избежать болевых ощущений. Самомассаж делается на обеих руках попеременно и может сопровождаться стихами или счетом.

Для проведения массажа можно использовать различные приспособления, мелкие предметы и зубную щетку.

При выполнении ребёнком самомассажа важно учитывать следующее требование: руки ребёнка должны быть чистыми, без царапин, язвочек или других повреждений.

## **Подготовительные упражнения:**

«Растирание ладоней» – ребёнок трёт правую руку о левую, пока не почувствуется тепло.

«Браслетик» – растирание запястья одной руки другой.

Самомассаж кистей рук для ребёнка продолжается работой с каждым пальцем отдельно, что активизирует работу головного мозга.

«Снятие перчатки» – указательным и большим пальцами ребёнок «снимает» перчатку с каждого пальчика.

Массаж пальцев, начиная с большого и до мизинца.

Растирать зубной щёткой сначала подушечку пальца, затем медленно опускаться к его основанию.

Выполнение упражнений самомассажа должно быть регулярным. Поскольку развитие ручной умелости предполагает определённую степень зрелости мозговых структур, заставлять ребёнка заниматься «через силу» неэффективно.

Нужно начать с того уровня упражнений, который будет получаться, и доставлять удовольствие, соблюдать комфортный для ребёнка темп выполнения.

Повторение инструкций, а также проговаривание действий в процессе выполнения облегчает работу. Регулярное повторение способствует развитию внимания, мышления, памяти, оказывает благоприятное влияние на речь ребёнка.

Самомассаж рук для ребёнка важно проводить регулярно, чтобы активизировать определенные зоны в головном мозге и способствует психологическому развитию дошкольника.



## МАССАЖ

Ребёнок берёт в руки зубную щётку.

*Я возьму зубную щётку,  
Чтоб погладить пальчики,  
Станьте ловкими скорей,  
Пальчики-удальчики!*

(С. Ерошкина)

Ребёнок растирает щёткой подушечки пальцев правой, затем левой руки, начиная с большого пальца и заканчивая мизинцем.



# ЗУБНАЯ ЩЕТКА

Ребёнок берёт в руки зубную щетку.

*Плывет зубная щетка,  
Как по морю лодка,  
Как по речке пароход,  
По пальчикам она идет!*

(А. Дороговцева)

Растирают щеткой  
подушечки пальцев  
правой, затем левой руки,  
начиная с большого  
пальца и заканчивая  
мизинцем.



# КТО ПРИЕХАЛ?

Ребёнок берёт в руки зубную щетку. Растирает пальцы только после вопросительного предложения, то есть во время ответа по ходу текста, затем меняет руку

— *Кто приехал?*  
— *Мы, мы, мы!*  
— *Мама, мама, это ты?*  
— *Да, да, да!*  
— *Братец, братец, это ты?*  
— *Да, да, да!*  
— *Ах, сестричка, это ты?*  
— *Да, да, да!*  
— *Все мы вместе?*  
— *Да, да, да!*

(Е. Сеницына)

Растирает зубной щеткой  
большой палец,  
указательный,  
средний,  
безымянный,  
мизинец.



## ЗА ЯГОДАМИ

Ребёнок берёт в руки зубную щетку.

*Раз, два, три, четыре, пять –*

*В лес идем мы погулять!*

*За черникой,  
За малиной,  
За брусникой,  
За калиной  
Землянику мы найдем  
И братишке отнесем!*

(Н. Нищева)

Под счет растирает щеткой подушечки пальцев правой или левой руки, начиная с большого пальца и заканчивая мизинцем, затем меняет руку. Растирает щеткой ладонь, большой палец, указательный, средний, безымянный, мизинец. Убирает зубную щетку в сторону и вытягивает руки вперед – «угощение».



## ПОДАРКИ ДЕДА МОРОЗА

Ребёнок берёт в руки зубную щетку. Растирает подушечки пальцев правой или левой руки, начиная с большого пальца и заканчивая мизинцем.

*Дед Мороз принес подарки!  
Буквари,  
Альбомы,  
Марки,  
Кукол,*

Растирает зубной щеткой большой палец, указательный, средний, безымянный,

*Мишек*

*И машины,*

*Попугая*

*И пингвина,*

*Шоколадок полмешка*

*И пушистого щенка!*

(Н. Нищева)

мизинец.

Перекладывает зубную

щетку в другую руку.

Растирают щеткой

большой палец,

указательный,

средний,

безымянный,

мизинец.



## Игры со щетками

### Снежок

Топ, топ сапожок,

Хлоп, хлоп — вот снежок.

Заберусь на горку —

Ух!

Съеду с горки —

Бух! И в снежок!

*Г. Гриц*

*Дети берут в руки щетку, проводят ею круговыми движениями по правой колени, затем по левой.*

*Проводят круговыми движениями щеткой по правой ладони, затем по левой.*

*Держат щетку в левой руке, проводят ею от ладони до плеча по правой руке — «забрались на горку», затем меняют руки.*

*Держат щетку в левой руке, проводят ею от плеча до ладони по правой руке — «съехали с горки», затем меняют руки.*

## **Елочка**

Перед нами елочка:

Шишечки,

Иголочки,

Шарики,

Фонарики,

Зайчики и свечки,

Звезды,

Человечки.

*Н. Нищева*

На комод забрался ежик,  
У него не видно ножек.

У него, такого злючки,  
Не причесаны колючки.

И никак не разберешь –  
Щетка это или еж?

*В. Катаев*

Живет у нас под креслом еж,  
Колючий тихий ежик.  
На щетку очень он похож,  
Когда не видно ножек.

*С. Маршак*

Ехали мы, ехали  
И к горке приехали!

На горку — ух!

А с горки — бух!

*И. Лукина*

*Дети проводят щеткой круговыми движениями по правой, затем по левой ладони.*

*Держа щетку в левой руке, проводят ею по большому пальцу правой руки, по указательному, по среднему, по безымянному, по мизинцу.*

*Убирают щетку в сторону и показывают указательные и средние пальцы на обеих руках («ушки»), затем соединяют ладони обеих рук («свечки»). Показывают все пальцы обеих рук, растопырив их в стороны.*

## **Щетка это или еж?**

*Держат щетку в левой руке, проводят ею от ладони до плеча по правой руке, затем меняют руки. Проводят щеткой круговыми движениями по правой, затем по левой ладони. Держа щетку в левой руке, проводят ею по всем пальцам правой, затем меняют руки.*

## **Еж**

*Дети проводят щеткой круговыми движениями по правой, затем по левой ладони.*

## **Горка**

*Дети проводят щеткой круговыми движениями по правой, затем по левой ладони.*

*Держат щетку в левой руке, проводят ею от ладони до плеча по правой руке, затем меняют руки.*

*Держа щетку в левой руке, проводят ею от плеча до ладони по правой руке, затем меняют руки.*

## **Мышиная семья**

Раз гостила у меня  
Вся мышиная семья:

Папа-мышка,

Мама-мышка,

Мышь-дочурка,

Мышь-сынишка

И еще сыночек-мышонок —

Самый маленький ребенок.

Вот такая у меня

Раз в гостях была семья!

*Е. Савельева*

*Дети проводят щеткой круговыми движениями по правой, затем по левой ладони.*

*Держа щетку в левой руке, проводят щеткой по большому пальцу правой руки,*

*по указательному,*

*по среднему,*

*по безымянному,*

*по мизинцу.*

*Затем меняют руки.*

*Проводят щеткой круговыми*

*движениями по правой, затем по левой ладони.*