Приложение 1

**Картотека упражнений по массажу и самомассажу для профилактики дисграфии (часть 1)**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№** | **Текст** | **Действия** |
| **Самомассаж рук** | | |
| **1** | **«Ай, тари, тари, тари.»**  Ай, тари, тари, тари,куплю Маше янтари.  Останутся деньги, куплю Маше серьги.  Останутся пятаки, куплю Маше башмаки.  Останутся грошки, куплю Маше ложки.  Останутся полушки, куплю Маше подушки. | Растирают ладоши от медленного темпа до быстрого, проговаривая весь текст.  Разогретыми руками греют горло. |
| **2** | **«Божья коровка»**  Божья коровушка,  полети на облачко,  Принеси нам с неба, чтобы были летом  в огороде бобы,  в лесу ягоды, грибы,  в роднике водица, в поле пшеница. | Пробегают» пальцами правой руки по левой руке от кисти к плечу, затем по правой руке.  Поглаживают правой ладонью левую руку от кисти к плечу. Также поглаживают правую руку. |
| **3** | **«Мыло»**  Каждый день я мыло мою,  под горячею водою  И в ладонях поутру, сильно, сильно мыло тру.  Мойся мыло не ленись, не выскальзывай, не злись! | Раздвинув пальцы, хлопают в ладоши так, чтобы пальцы обеих рук соприкасались.  Неплотно сжимают в кулак пальцы одной руки и ударяют тыльной стороной ладони о середину другой ладошки. |
| **4** | **«Улитка»**  Домик едет по травинке,  объезжает все росинки.  Это улитка ползет,  домик на себе везет.  Вот подул ветерок, закачался листок  и опять по тропинке  медленно ползет улитка. | Делают растирающие круговые движения кулачками от кисти к плечу.  «Пробегаются» пальчиками от кисти к плечу.  Поколачивают кулачками.  Поглаживают руки ладонями.  Затем массажируют другую руку. |
| **5** | **«Строим дом»**  Тук-тук молотком, строит дядя тыква дом  Молоточки по гвоздочкам застучали,  И гвоздочки в доски быстро забивали,  строим крышу и крыльцо-  получилось хорошо.  Вот идет маляр с ведром,  он покрасит новый дом. | Постукивают кулачками одной рукой другую от кисти к плечу.  Постукивают пальчиками.  Растирают кулачком.  Поглаживают ладонью. При повторении массажируют другую руку. |
| **6** | **«Растирание»**  Чьи руки зимою всех рук горячей?  Они не у тех, кто сидел у печей,  А только у тех, а только у тех,  Кто крепко сжимал обжигающий снег.  И крепости строил на снежной горе,  И снежную бабу лепил во дворе. | Прямолинейное растирание выпрямленными ладонями друг друга.  На первые 2 строчки стихотворения, дети потирают руки, с 3-й строки сжимают и разжимают кулачки.  Гребнеобразное круговое растирание ладонной впадины (средними и концевыми фалангами). |
| **7** | **«Поглаживание»**  Во дворе у Толика маленькие кролики.  По утрам мы с Толиком кормим наших кроликов,  И едят морковку кролики из рук. | Легкое плоскостное поглаживание тыльной поверхности кисти.  Массируемая рука «изображает» кролика, а массирующая гладит ласковыми, аккуратными движениями.  Таким образом, используя самые разнообразные элементы массажа и самомассажа, мы продолжаем целенаправленно развивать мелкую моторику рук, тем самым стимулируем процесс развития речи детей дошкольного возраста. |
| **8** | **«Лиса»**  Утром Лисонька проснулась,  Лапкой вправо потянулась,  Лапкой влево потянулась,  Солнцу нежно улыбнулась.  В кулачок все пальцы сжала,  Растирать все лапки стала —  Ручки, ножки и бока.  Вот какая красота!  А потом ладошкой  Пошлепала немножко.  Стала гладить ручки, ножки  И бока совсем немножко.  Ну, красавица-Лиса!  До чего же хороша! | Движения выполняются соответственно тексту.  Все массажирующие движения выполняются от периферии к центру: от кисти к плечу, от ступни к бедру и т.д.  Красуясь, выполнять полуобороты, корпуса вправо-влево, поставив руки на пояс и выпрямив спину. |
| **9** | **«Добываем огонь»**  Взяли палочку в ладонь  Будем добывать огонь,  Сильно палочку покрутим –  И огонь себе добудем. | Каждому понадобится отшлифованная деревянная палочка, для детей младшего и среднего возраста палочки лежат на виду, для старших детей палочки спрятаны, их сначала надо найти; энергично крутим палочку между ладонями, чтобы стало горячо |
| **Массаж пальцев** | | |
| **№** | **Текст** | **Действия** |
| **1** | **«Знаем, знаем да-да-да»**  Знаем, знаем да-да-да,  где ты прячешься вода!  Выходи водица, мы пришли умыться!  Лейся на ладошку, по-нем-нож-ку.  Нет, не понемножку,  посмелей, будем умываться веселей. | Поочередно массажируют каждый палец.  Энергично растирают ладони и кисти рук. |
| **2** | **«Цветы»**  Как у нас на грядке,  сколько цветиков цветут:  розы, маки, ноготки,  астры пестрые цветки,  георгины и левкой.  Выбираешь ты какой? | Сжимают и разжимают кулачки.  Поочередно массажируют пальцы, начиная с большого пальца.  Протягивают ладошки вперед. |
| **3** | **«Блины»**  Мы блинов напекли:  первый дали зайке, зайке - попрыгайке.  А второй лисенке, рыженькой сестричке.  Третий дали мишке, бурому братишке.  Блин четвертый – котику, котику с усами.  Пятый блин поджарили и съедим мы сами. | Хлопают: то одна рука сверху, то другая рука.  Поочередно массажируют пальцы, начиная с большого пальца. |
| **4** | **«Прогулка»**  Раз, два, три, четыре, пять  Вышли пальчики гулять  Этот пальчик самый сильный,  Самый толстый и большой.  Этот пальчик для того,  Чтоб показывать его.  Этот пальчик самый длинный,  И стоит он в середине.  Этот пальчик безымянный  Избалованный он самый.  А мизинчик хоть и мал…  Очень ловок и удал! | Соединяют поочередно пальцы от мизинца  Хлопают в ладоши  Поочередный массаж пальцев от основания к ногтю по внешней стороне (от большого к мизинцу поочередно на каждой руке).  Интенсивно растираем кисти рук, а затем встряхиваем их. |
| **5** | **«Самомассаж подушечек пальцев»**  Дети любят всех зверей: (*большой палец*)  Птиц, и ящериц, и змей, (*указательный палец*)  Пеликанов, журавлей, (*средний палец*)  Бегемотов, соболей, (*безымянный палец*)  Голубей и глухарей, (*мизинец*)  И клестов, и снегирей, (большой палец)  Любят горного козла, (*указательный палец*)  Обезьянку и осла, (*средний палец*)  Дикобраза и ежа, (*безымянный палец*)  Черепаху и ужа (*мизинец*). | Большой палец становится на ноготь массируемого пальца, а остальные пальцы прижимают его подушечку снизу, разминая ее. На каждую строчку осуществляется разминание одного пальца. После пятой строчки происходит смена рук. |
| **7** | **«Массаж (самомассаж) подушечек пальцев»**  Шел медведь к своей берлоге, да споткнулся на пороге.  «Видно очень мало сил я на зиму накопил»,-  Так подумал и пошел он на поиск диких пчел.  Все медведи – сладкоежки, любят, есть медок без спешки,  А наевшись, без тревоги до весны сопят в берлоге. | Кисть одной руки лежит на столе ладонью вниз, пальцы разведены. Другая рука указательным пальцем по очереди прижимает каждый ноготь (катая его на подушечке вправо-влево). На каждую строку осуществляется разминание одного пальца. После 5 строчки – смена рук. |
| **8** | **«Щелчки»**  Поднял ушки бурундук. Он в лесу услышал звук:  - Это что за громкий стук, тук, да тук, тук да тук?  - А пойдем, - сказал барсук, сам увидишь этот трюк:  Это дятел сел на сук, и без крыльев и без рук  Ищет он, где спрятан жук, вот и слышен перестук! | Ладонь прижата к столу, пальцы разведены. Другая рука поднимает пальцы по одному (лежащая рука с силой прижимается, сопротивляясь подъему). Затем палец отпускают, и он со стуком резко падает на стол. На каждую строку поднимают один палец. После 5 строчки – смена рук. |
| **9** | **«Соединение одноименных пальцев»**  На базар ходили мы, много груш там и хурмы.  Есть лимоны, апельсины. Дыни, сливы, мандарины.  Но купили мы арбуз – это самый лучший груз. | На каждую строку стихотворения дети соединяют подушечки одноименных пальцев и не разъединяют их до слова «арбуз». |
| **10** | **«Самомассаж с прищепками»**  Кусается сильно котенок – глупыш,  Он думает: это не палец, а мышь.  - Но я же играю с тобою малыш!  - А будешь кусаться – скажу тебе «кыш»! | Бельевой прищепкой на ударные слоги стиха поочередно «кусаем» ногтевые фаланги: от указательного к мизинцу и обратно. После первого двустишья – смена рук. Необходимо проверить, чтобы прищепки были не слишком тугие. |
| **11** | **«Пальцеходы»**  Пальцы, как, пчелы, летают по сотам  И в каждую входят с проверкою: что там?  Хватит ли меда всем до весны,  Чтобы не снились голодные сны? | Рисуем соты таких размеров, чтобы в них помещались подушечки детских пальцев. Указательные и средние пальцы ребенка «ходят» - «летают» по сотам на ударные слоги. |
| **12** | **«Клювы»**  Клювов длиннее  Не видывал я,  Чем клювы у цапли  И журавля. | Ребенок собирает разложенные на столе палочки одноименными пальцами – от указательных к мизинцу – и удерживает до тех пор, пока не соберет все 4 «клюва». На каждую строчку осуществляется по одному взятию палочки. |
| **13** | **«Китайские шары»**  Вы видали циркача? Мяч идет вокруг мяча!  Кружит с видом знатока, будто шмель вокруг цветка. | Ребенку дается по паре каучуковых мячиков. Он кладет их в ладошку и старается обвести один мяч вокруг другого. После 2 строчки – смена рук. |

Приложение 2

**Рекомендации к проведению самомассажа**

        Самомассаж рекомендуется выполнять 2-3 раза в день по 5-10 минут в старшем дошкольном возрасте, используя 3-5 упражнений, между которыми следует проводить расслабление мышц. Каждое упражнение выполнять 8 раз: 4 раза для правой и 4 раза для левой руки. Все упражнения выполняются по направлению к лимфоузлам: от кончиков пальцев к запястью и от кисти к локтю. После каждого упражнения проводится расслабление: поглаживание или стряхивание рук.

       Выполняется самомассаж только чистыми, сухими теплыми руками, с коротко остриженными ногтями. Противопоказания: лихорадочные состояния, воспалительные процессы, конъюнктивиты, заболевания кожных покровов и головы, увеличенные лимфоузлы.

       Очень много упражнений проводится с использованием нетрадиционных материалов. Используются упражнения: катание грецкого ореха, ребристого карандаша, прищепки, бигуди и т.д. Можно использовать аппликаторы Ляпко, Кузнецова, массажеры Су Джок. В качестве одного из приемов самомассажа используются комплексы артикуляционных упражнений. Об этих видах самомассажа поговорим подробнее в следующий раз.

Приложение 3

**Дисграфия** – частичное расстройство процесса письма, связанное с недостаточной сформированностью высших психических функций, участвующих в реализации и контроле письменной речи.

**Дисграфия** проявляется стойкими, типичными и повторяющимися ошибками на письме, которые не исчезают самостоятельно, без целенаправленного обучения.

***Симптомы дисграфии***

Типичные ошибки, встречающиеся при различных видах **дисграфий**, могут проявляться

* смешением и заменами графически сходных рукописных букв *(ш-щ, т-ш, в-д, м-л)* или фонетически сходных звуков на письме *(б–п, д–т, г–к, ш-ж)*;
* искажением буквенно-слоговой структуры слова (пропусками, перестановками,
* добавлением букв и слогов);
* нарушением слитности и раздельности написания слов;
* аграмматизмами на письме (нарушением словоизменения и согласования слов в предложении,
* недописыванием или добавлением элементов букв (л вместо м; х вместо ж и наоборот,
* зеркальным написанием букв.

О наличии дисграфии можно говорить только после того, как ребенок овладевает техникой письма, т. е. не раньше 8–8,5 лет.

Как известно, любую «болезнь» (нарушение)

 легче предупредить, чем «лечить».

***Поэтому ведение профилактической работы по  предупреждению  ошибок чтения и письма у детей 5 – 7 лет необходимо.***

***Профилактика******дисграфии***

Профилактика  **дисграфии**  должна проводиться в процессе речевого развития в комплексе с развитием мелкой и общей моторики

Хороший эффект дают кинезиологические упражнения.

***Кинезиология*** – наука о развитии умственных способностей и физического здоровья через **определённые** двигательные упражнения.

Данные упражнения направлены на активизацию различных отделов коры больших полушарий головного мозга, что позволяет формировать способности ребёнка или корректировать проблемы в различных областях психики. Самый благоприятный период их использования – до 10 лет, пока кора больших полушарий не сформировалась окончательно.

Под влиянием таких тренировок в организме происходят положительные структурные изменения. Чем интенсивнее нагрузка, тем они значительнее.

**Варианты кинезиологических упражнений.**

***«Колечко»*** - как можно быстрее перебирать пальчики рук, последовательно соединяя в кольцо с большим пальцем указательный, средний и т. д.

***«Зеркальное рисование»*** - на чистом листе бумаги, одновременно взяв обеими руками по карандашу, фломастеру, рисовать зеркально - симметричные картинки, буквы, узоры.

***«Ухо - нос»*** - левой рукой взяться за кончик носа, правой – за противоположенное ухо. Одновременно опустить ухо и нос, хлопнуть в ладоши и поменять положение рук.

Количество повторений:5-15; время упражения:10-35 мин. в день.

*Массаж рук (кисти)  и ног  (ступни)  с использованием массажеров разной степени твёрдости и остроты.*

**Игры для профилактики дисграфии**

**Игры – раскраски.**

* раскраски с кодированием цвета *(цифрами или символами)*
* раскрашивание по образцу;
* раскраски наоборот *(нужно раскрасить только фон, а рисунки оставить незакрашенными)*;
* раскраски – половинки *(с дорисовыванием половинки рисунка)*;
* штриховки – дорисовки.
* соедини точки *(по цифрам, по символам и т. д.)* и т. п.

**Игры с буквами**

* нахождение букв среди ряда других (в данном тексте найдите и зачеркните все буквы А (или любую другую)
* сравнение букв написанных разными шрифтами *(печатные, рукописные, различные стили)*
* называние букв, подчеркнутых дополнительными линиями
* написание контурных изображения букв, дописывание элементов до полной образа буквы
* выделение букв, наложенных друг на друга
* узнавание зеркально изображенных букв и правильная их запись *(различный шрифт)*
* реконструирование букв путем добавления, уменьшение количества элементов.

**Игра с пластилином**

Слепите с детьми буквы из пластилина, а затем прикрепите их на гладкие дощечки, которые позже можно будет использовать для тактильного исследования. Попросите ребенка закрыть глаза и попытаться на ощупь **определить**, какая это буква. Дома ребенок может вместе со взрослыми вылепить букву из теста, а потом испечь из них печенья.

**Игра со счетными палочками или мозаикой**

Дети с удовольствием выкладывают букву из счетных палочек или мозаики.

**Ниткография**

С помощью толстой шерстяной нитки или веревочки можно изобразить букву на кусочке фланели.

**Буквы из проволоки**

Взрослый может научить ребенка делать букву, изгибая тонкую проволоку в разных направлениях. Буквы из проволоки сразу оживают: они могут шевелить  *«ручками»*  и *«ножками»*, кланяться и даже ходить по дорожке.

**Занятия на прогулке**

На прогулке нарисуйте палочкой на земле буквы или слоги или выложите их из шишек, камешков, желудей или прутиков. Нарисованные на земле буквы можно читать, одновременно шагая по ним.

**Игра с красками и водой**

Предложите ребенку поиграть в художника и кистью нарисовать большие яркие буквы. Не забывайте так же о цветных мелках, которыми можно рисовать на асфальте. Большое удовольствие доставляет детям рисование на запотевшем окне. Для того, чтобы ребенок лучше запомнил графический образ букв, полезно научить его узнавать буквы тактильным способом. Для этого взрослый указательным пальцем *«рисует»* букву на руке, щеке или спине малыша.

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение

«Детский сад № 55» г. Ачинск

****

**Профилактика дисграфии у дошкольников**

Составитель:

старший воспитатель

Мухина Т.А.