***Методическая работа «Через руки для здоровья»***

Знают все, что формирование устной речи ребенка начинается тогда, когда движения пальцев рук достигают достаточной точности. То есть уровень развития речи у детей всегда находится в прямой зависимости от степени развития тонких движений пальцев рук.

Нужно использовать пальчиковую гимнастику, массаж пальцев и кистей рук малышу или ребёнку с ограниченным в здоровьем, самомассаж кистей рук, пальцев, ладошек. Можно использовать самомассаж стоп и ходьбу в сухом бассейне у при плоскостопии. Это очень приятно, полезно, интересно. Для этого возьмите контейнер диаметром 60 см, высотой 20 см, заполните промытым и просушенным горохом или фасолью. Используется просушенный горох. Каждую горошинку покрывают 2-слоя бесцветного лака. И когда он на солнце просушился только потом можно использовать. Опробовав горох, чтобы он не выделял запах, не крошился, используем его с детьми.

Делая движения в таком «наполнителе», пальчики ребенка массируются, постепенно становясь более чувствительными и координированными.

1 **«Пальчики шалят».**Сжимать и разжимать пальчики в горохе.

2**«Вам сюрприз!«** Поискать на дне «бассейна» мелкие игрушки из киндер-сюрпризов: помешать горох, затем найти и достать.

3 **«Помять тесто»:** Месим, месим тесто,

4 **«Лодочка»:**соединить ладошки «ковшиком», водить ладошками по поверхности или в глубине бассейна:

Плывет лодочка по речке,

Оставляя на воде колечки.

5 **«Повар»** — мешать круговыми движениями кистей рук в бассейне:

Варим, варим, варим щи,

Щи у Тани хороши.

6 **«Стираем платочки»:**сжимать и разжимать пальчики в бассейне:

Мама и дочки стирают платочки (или: Мама с сыночком стирают платочки).

Постирали и отжали,

И ни капли не устали!

7 **«Зарядка»** — сжимать и разжимать пальчики с силой:

Пальцы делают зарядку,

Чтобы меньше уставать,

8 **«Ладошки здороваются»:**переплести пальцы в «замочек», сильно сжать, затем расслабить, растопырить все пальцы.

9 **«Лягушки»** — сжать на дне бассейна кулачки, затем резко выпрямить пальцы — кисти как бы подпрыгивают:

Две веселые [**лягушки**](http://konkurs-dlya-pedagogov.info/metodicheskaya-rabota-cherez-ruki-dlya-zdorovya/)

Ловко прыгают подружки,

10 **«Салат»**— опустить кисти рук в бассейн, делать импровизированные движения по тексту:

Мы капусту режем-режем,

Мы морковку трём-трём,

11 **«Рыбки»** — опустить кисти рук в бассейн, делать импровизированные движения по тексту:

Рыбки плавали, купались

В чистой свеженькой воде.

**Играй вместе с детьми.**