

«Самомассаж кистей и пальцев рук».

Консультацию подготовила воспитатель
МБДОУ «Детский сад № 1 Берёзка»
Степаненко О.А.

Уважаемые родители!

Самомассаж — один из видов пассивной гимнастики, оказывающей тонизирующее действие на ЦНС, улучшающей функции рецепторов, проводящих путей. Он необходим для улучшения координации произвольных движений, восстановления ослабленных мышц, снятия излишнего напряжения.

Игровой самомассаж кисти и пальцев рук рекомендуется детям с низким уровнем развития мелкой моторики. Это уникальная тактильная гимнастика, благодаря которой в мозг ребенка поступает мощный поток импульсов от мышц и суставов, поступает информация в речеслуховые, эмоциональные и творческие зоны. Массаж не должен вызывать у ребенка неприятных ощущений. Можете сказать детям, что *«мы погреем ручки»*. Целесообразно использовать следующие приемы: поглаживание, легкое растирание, вибрацию. Массажные движения выполняются в направлении от кончиков пальцев до запястья.

Самомассаж кистей и пальцев рук включает в себя следующие упражнения:

1. При поглаживании кисть производит движения в различных направлениях. Поглаживания проводят медленно и плавно.

2. При растирании применяется большая сила давления, рука как бы сдвигает кожу. Но растирание не должно приносить ребенку дискомфорт, в нашем случае оно должно быть легким.

3. При вибрации кончики полусогнутых пальцев наносят следующие один за другим удары (легко).

4. Надавливание сильно сжатыми четырьмя пальцами одной руки на основании большого пальца, середину ладони, основание пальцев другой руки.

5. Сгибание-разгибание пальцев: пальцы изначально сжаты в кулак; каждый палец по очереди разгибается и массируется со стороны ладони круговыми движениями от основания к кончику.



«Вырос у нас кабачок» - пальцы в кулачок

Вырос у нас чеснокок, - разогнуть указат. палец правой руки и растереть круговыми движениями.

Перец, томат, кабачок, - разогнуть средний палец правой руки и т.д.

Тыква, капуста, картошка, - разогнуть безымянный палец правой руки и т.д.

Лук и немножко горошка, - разогнуть мизинец правой руки и т.д.

Овощи мы собирали, - разогнуть мизинец левой руки и т.д.

Ими друзей угощали, - разогнуть безымянный палец левой руки и т.д.

Квасили, ели, солили, - разогнуть средний палец левой руки и т.д.

С дачи домой увозили. - разогнуть указательный палец левой руки и т.д.

Прощай же на год, - разогнуть большой палец правой руки.

Наш друг – огород! - разогнуть большой палец левой руки.

6. Растирание ладоней движениями вверх-вниз.

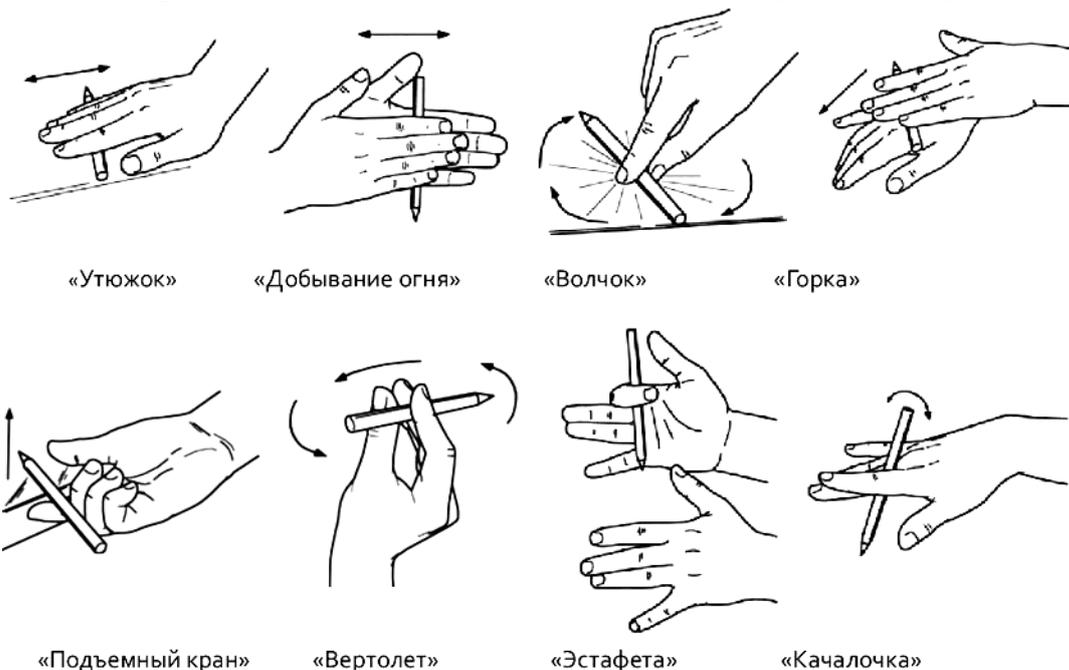
7. Растирание боковых поверхностей сцепленных пальцев.

8. Разминание, затем растирание каждого пальца вдоль, затем поперек.

9. Разминание кисти правой руки пальцами левой, и наоборот, затем поочередно их растирать.

10. Растирание ладоней шестигранным карандашом с постепенным увеличением усилий.

*Карандаш в руках катаю, между пальчиков верчу.
Непрерывно каждый пальчик быть послушным научу.*

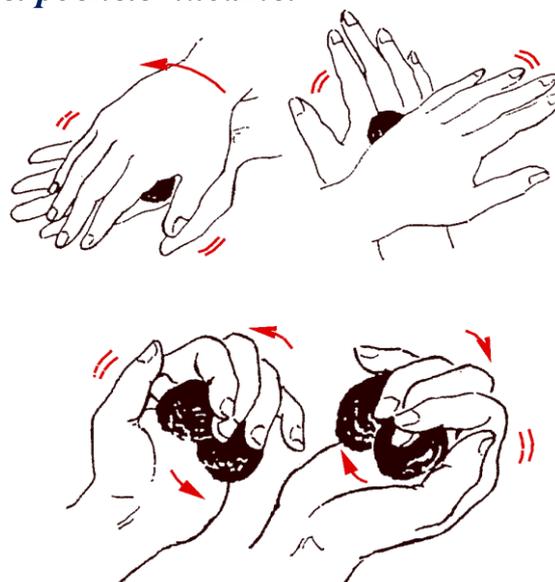


11. Надавливание не заточенным карандашом на болевые точки ладони, затем вращение карандаша вправо, влево.

12. Грецкий орех положить между ладонями, делать круговые движения, постепенно увеличивая нажим и темп. Можно выполнять упражнение с двумя грецкими орехами, перекачивая один через другой, одной рукой, затем другой.

*Научился два ореха между пальцами держать.
Это в школе мне поможет буквы ровные писать.*

Научить ребенка перекачивать пальцами одной руки два грецких ореха (камешка, шарика), – совсем не трудно, для начала предложите покатаь между ладошек шестигранный карандаш. Все это оказывает прекрасное тонизирующее и оздоравливающее действие. Этот простой и эффективный массаж способствует притоку крови к нервным окончаниям на пальчиках последовательно, посылаются положительные импульсы в головной мозг.

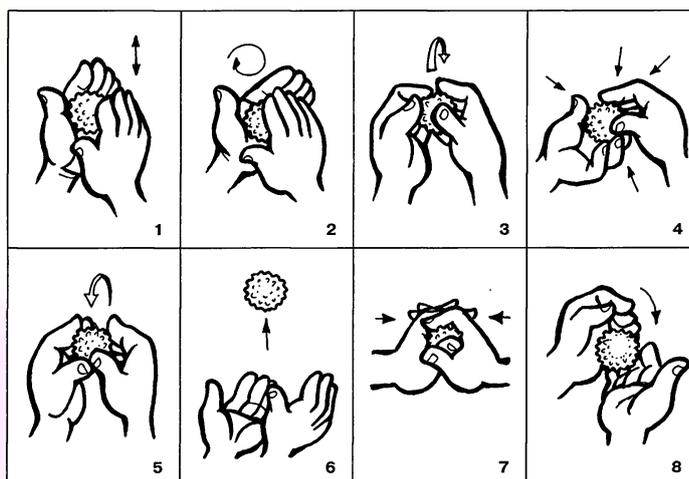


13. Специальным мячиком нужно совершать движения по спирали от центра ладони к кончикам пальцев; практический совет: мячик должен быть твердым, то есть не должен легко деформироваться (тогда воздействие будет максимальным).

*Я мячом круги катаю, - между ладоней
Взад-вперед его гоняю. - смена рук
Им поглажу я ладошку, - погладить
Будто я сметаю крошку. - смена рук*

14. Массаж пальцев и кистей рук **колечками**. С помощью колец удобно массировать пальцы – это оказывает благоприятное влияние на весь организм.

Использование массажного шарика и эластичного кольца СУ-ДЖОК.



15. Массаж подушечек пальцев рук. Большой палец ставится на ноготь массируемого пальца, а остальные пальцы прижимают подушечку снизу, разминая ее. На каждую строчку стиха – разминание подушечки одного пальца.

*Дети любят всех зверей: птиц, и ящериц, и змей,
Пеликанов, журавлей, бегемотов, соболей, голубей и глухарей,
И клестов и снегирей. Любят горного козла, обезьянку и осла,
Дикобраза и ежа, черепаху и ужа.*

16. Массаж пальцев и кистей рук **игрушками с наполнителем (гречка).**

17. Массаж щеткой "ежик". Рабочую поверхность "ежика" можно изготовить из массажной щетки для волос. Площадь ее поверхности, по возможности, должна соответствовать площади поверхности ладони и пальцев ребенка. Использование щетки возможно в двух положениях: а) зубцами к ладонной поверхности руки; б) зубцами к наружной поверхности руки. С помощью многочисленных точечных раздражителей мышцы руки получают достаточно сильные и точечные двигательные кинестезии. Можно использовать другие «колючие» предметы:



18. Массаж фаланг пальцев. Направление массажных движений – от ногтевых фаланг к основаниям пальцев. На каждый слог - разминание одной фаланги.

Левая рука: *По-пу-гай* - мизинец, *Во-ро-бей* — безымянный, *Пе-ли-кан* — средний, *Со-ло-вей* — указательный, *Пти-цы* большой.

Правая рука: *Ли-си-ца* — мизинец, *Ле-о-нард* - безымянный, *Я-гу-ар* - средний, *Пан-те-ра* — указательный, *Зве-ри* - большой

19. Массаж «прижимающий». Массаж (самомассаж) подушечек пальцев. Кисть одной руки лежит на столе ладонью вниз, пальцы разведены. Другая рука указательным пальцем по очереди прижимает каждый ноготь, сдвигает палец, «катая» его на подушечке влево-вправо. *На каждую строчку – нажим на один палец:*

Шел медведь к своей берлоге (мизинец - правая рука)

Да споткнулся на пороге. (безымянный)

«Видно, очень мало сил (средний)

Я на зиму накопил», (указательный)

Так подумал и пошел (большой)

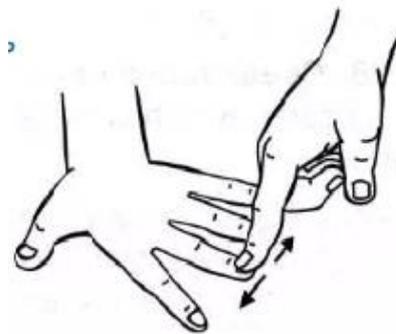
Он на поиск диких пчел. (большой - левая рука)

Все медведи – сладкоежки, (указательный)

Любят есть медок без спешки, (средний)

А наевшись, без тревоги (безымянный)

До весны сопят в берлоге. (мизинец)



20. «Полянка». Берем квадратный фрагмент порогового коврика «травка». Кладем его на колени, и обе руки делают на нем движения соответственно тексту.

На полянке, на лужайке целый день скакали зайки. - прыгаем всеми пальцами по коврику.

И катались по траве, от хвоста и к голове. - прокатываем ладони от основания к кончикам пальцев.

Долго зайцы так скакали, но напрыгались, устали - «допрыгать» и «лечь» ладонями на коврик.

Мимо змеи проползали, «С добрым утром!»-им сказали.-ладони по очереди ползут как змеи.

Стала гладить и ласкать всех зайчат зайчиха-мать. - ладони по очереди гладят коврик.

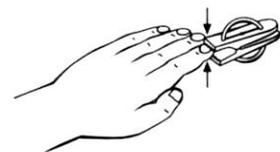
21. Упражнение с прищепками. Берем бельевые прищепки и прищемляем ногтевые фаланги пальцев (кроме большого) на каждый ударный слог.

Вот проснулся, встал гусенок,

Пальцы щиплет он спросонок.

- Дай, хозяйка, корма мне

Раньше, чем моей родне!



Самомассаж и массаж может проводиться перед тем, как ребёнок будет раскрашивать, писать, рисовать или выполнять графические упражнения. Также он может проводиться **в середине деятельности** — как **физминутка**, чтобы пальчики отдохнули, а также — **после деятельности** — для снятия напряжения. Кроме того, массаж может делать взрослый ребёнку в любое время (едете в машине, сидите в очереди и т.п.) - в качестве игры.

Начинать самомассаж нужно с прогревающих движений, что делает мышцы более податливыми, помогает избежать болевых ощущений. Самомассаж делается на обеих руках попеременно. Выполнение упражнений можно сопровождать стихами или счётом. **Очень хорошо во время массажа закреплять счёт прямой и обратный, название месяцев, дней недели и т.п.** При этом используйте от 3 до 5 упражнений (на начальном этапе), затем 5—7, между которыми проводите упражнения на расслабление мышц рук (расслабляющие поглаживания или встряхивание рук). Так как для массажа используем различные приспособления и мелкие предметы (массажные щетки, маленькие мячики, грецкие орехи, карандаши, колючие колечки и др.), то **руки ребенка должны быть чистыми, без царапин или других повреждений.** С начала все новые упражнения показывает взрослый, побуждая детей копировать. Затем выполняет их вместе с детьми, после чего дети переходят к самомассажу по инструкции взрослого.

ПОДДЕРЖИТЕ ЛЮБОЙ УСПЕХ РЕБЁНКА, ЕГО ПРОДВИЖЕНИЕ К ЛУЧШЕМУ!