



Елисеева Елена Анатольевна
воспитатель группы компенсирующей направленности
МАДОУ ДСКН №2 г. Сосновоборска

Консультация для родителей и педагогов **Массаж и самомассаж кистей и пальцев рук.**

О ПОЛЬЗЕ МАССАЖА!

Массаж пальчиков и кистей рук очень полезен ребёнку для развития речи, внимания и мелкой моторики. Массаж позволяет активизировать и синхронизировать работу обоих полушарий мозга.

Благодаря такому массажу активизируется "мануальный интеллект", находящийся на кончиках пальцев рук и ладонях. Благодаря пальчиковым играм развиваются творческие способности, скорость реакции, малыши лучше усваивают такие понятия, как «выше», «ниже», «лево», «право», разучивают счет, да и просто улучшается настроение.

Регулярное повторение упражнений повышает подвижность и гибкость кистей рук, что помогает успешно овладевать навыками письма. Упражнения улучшают циркуляцию крови.

ЭТО ВАЖНО ЗНАТЬ!

- ☑ Все массажные движения выполняются по направлению к лимфатическим узлам: от кончиков пальцев к запястью и от кисти к локтю.
- ☑ После каждого упражнения следует делать расслабляющие поглаживания или встряхивания рук.

В технику массажа входят следующие приемы:

- ❖ *поглаживание, разминание, спиралевидные движения по каждому пальцу от кончика до основания;*
- ❖ *похлопывание, перетирание кончиков пальцев, а также области между основаниями пальцев;*
- ❖ *поглаживание и похлопывание тыльной поверхности кисти и предплечья от пальцев до локтя;*
- ❖ *вращение пальцев (отдельно каждого), круговые повороты кисти, отведение-приведение кисти вправо, влево;*
- ❖ *поворот руки ладонью вверх - ладонью вниз;*
- ❖ *поочередное разгибание пальцев кисти, а затем сгибание пальцев.*

Массаж для детей от 3 до 7 лет

Начинать массировать пальчики ребёнку можно с самого раннего возраста, но использовать предметы лучше с 3-х лет или индивидуально (взрослый-ребёнок)

С помощью карандаша

Могут применяться разные карандаши: 3 и 6-гранный, толстый круглый, тонкий круглый, короткий, либо длинный карандаши:

- перекачивать между ладонями;
- катать по тыльной стороне руки;
- раскатывать одной или двумя руками по поверхности стола;

- удерживать одним пальцем руки;
- раскачивать, обхватив двумя пальцами (указательным и средним).

С помощью грецких орехов

С помощью грецких орехов можно массировать запястье, кисти рук ладони, пальцы, тыльные стороны кистей, межпальцевые зоны.

Упражнения:

- прятать орех в плотно сжатой ладони (сначала в одной руке, потом в другой);
- кончиками пальцев одной руки ввинчивать орех в середину ладони другой руки;
- прокатывать орех по поверхности ладони, лежащей на столе, от кончиков пальцев до запястья;
- скатывать орех с тыльной стороны кисти рук (как с горки);
- прокатывать орех между ладонями от пальцев к запястью и обратно;
- раскатывать орех по поверхности стола ладонью кругообразными движениями;
- удерживать орех между пальцами обеих рук, сложив их в щепоть.

С пуговицами

Пуговицы можно засыпать в коробку или большую миску. Желательно, чтобы пуговиц было много.

Сначала совместно с ребенком опустите руки в коробку (миску), затем выполните упражнения:

- проведите ладонями по поверхности пуговиц;
- зажмите пуговицы в кулаки, чуть приподнимите и разожмите кулаки;
- погрузите руки глубоко в пуговичное "море" и поплавайте в нем;
- перетирайте пуговицы между ладонями;
- пересыпайте их из ладошки в ладошку (сначала одной, затем другой рукой, затем обеими руками),
- захватите "щепотку" пуговиц и отпустите.

В качестве массажера можно использовать самые разнообразные предметы! Очень полезен в таких играх массажный мяч – Иглобол!



Благодаря такому массажу активизируется "мануальный интеллект", находящийся на кончиках пальцев рук и ладонях.

Комплексы по самомассажу и массажу

Растирание ладоней

«**Ручки греем**» - упражнение выполняется по внешней стороне ладони.

Очень холодно зимой, мёрзнут ручки: ой, ой, ой!
Надо ручки нам погреть, Посильнее растереть.

«Добываем огонь» - энергично растираем ладони друг о друга, чтобы стало горячо.

Добываем мы огонь, взяли палочку в ладонь.
Сильно палочку покрутим -И огонь себе добудем.

«Стряпаем» - имитируем скатывание колобков, по 4 раза влево и вправо.

Раскатаем колобок, Колобок – румяный бок.
Будем сильно тесто мять, будем няне (маме) помогать.

Растирание пальцев

«Крепко пальчики сожмём, после резко разожмём» - Руку сжать в кулак. Резко разжать (5 раз).

«Зажигалка» - обеими руками одновременно растираем о большие остальные пальцы по очереди (с указательного по мизинец), растирание каждого пальца по 2 раза. Двигать большим пальцем к себе и от себя: «Зажигалку зажигаю, Искры, пламя выбиваю!»

«Мельница» - сцепить пальцы рук и большими пальцами изобразить мельницу.

Закружилась мельница, быстро мука мелется.

«Точилка» - сжав одну руку в кулачок, вставляем в него поочерёдно по одному пальцу другой руки и покручиваем влево-вправо каждый пальчик по 2 раза.

Мы точили карандаш, мы вертели карандаш.
Мы точилку раскрутили, Острый кончик получили.

«Точим ножи» - активное растирание раздвинутых пальцев, движения рук вверх-вниз.

Ножик должен острым быть, будем мы его точить.
Раз, два, три, четыре, Острый ножик наточили.

«Пила» - ребром ладони одной руки «пилим» по ладони другой руки.

Пилим, пилим мы бревно, очень толстое оно.
Надо сильно постараться, и терпения набраться.

«Сильным я родился, а ну, стена, подвинься!» - Опереться руками о стену. Нажать сильнее, расслабить кисти.

«Вот все пальцы на виду! Бух! – теперь их не найду» - Вытянуть руки вперёд. Поднять кисти рук вверх, дать им свободно упасть вниз.

«Ручкой ручку поддержу, сильно ею потрясу» - Одной рукой поддерживать другую в запястье и энергично встряхивать.

Растирание предплечья

«Надеваем браслеты» - одной рукой изображаем «надетый браслет» (все пальцы плотно прилегают к предплечью), круговыми движениями от кисти к локтю «двигаем браслет», прокручивая его влево-вправо,- (по 2 раза на каждой руке).

Мы браслеты надеваем,
Крутим, крутим, продвигаем,
Влево-вправо, влево-вправо,
На другой руке сначала.

«Пружинка» - спиралевидное растирание ладонью (кулачком, ребром) одной руки по предплечью другой.

Мы пружинку нарисуем
Длинную и крепкую.
Мы возьмём её растянем,
А потом обратно стянем.

«Гуси» - пощипывание руки вдоль по предплечью от кисти к локтю.

Гуси травушку щипали,
Громко, весело кричали:
Га-га-га, га-га-га,
Очень сочная трава.

«Человечки» - указательным и средним пальцами выполняем точечные движения вдоль предплечья (человечки – «маршируют, прыгают, бегут»).

Для маршировки:

Человечки на двух ножках
Маршируют по дорожке,
Левой-правой, левой-правой
Человечки ходят браво.

Для прыжков:

Человечки на двух ножках
Стали прыгать по дорожке,
Прыг-скок, прыг-скок,
Всё быстрее: скок -поскок.

Для бега:

Человечки на двух ножках
Стали бегать по дорожке,
Побежали, побежали,
Вдруг споткнулись и упали.

Надеюсь данные игры и упражнения помогут родителям и педагогам в развитии малышей!