

«Самомассаж кистей и пальцев рук»



Самомассаж кистей пальцев рук является эффективным средством развития мелкой моторики. Самомассаж проводится с целью улучшения координации произвольных движений, восстановления ослабленных мышц, снятия излишнего напряжения. Самомассаж пальцев рук для детей позволяет улучшать мозговую активность и ускоряет психологическое развитие ребенка. Выполнение упражнений должно быть регулярным. Поскольку развитие ручной умелости предполагает определённую степень зрелости мозговых структур, заставлять ребенка заниматься «через силу» неэффективно. Нужно начать с того уровня упражнений, который будет получаться, и доставлять удовольствие. Нужно соблюдать комфортный для ребенка темп выполнения. Занятия должны быть совместными. Это определяется необходимостью точного выполнения движений, в противном случае результат не будет достигнут.

Для проведения массажа можно использовать различные приспособления и мелкие предметы: массажные щетки, маленький каучуковый или теннисный мячик, грецкий орех, карандаши, каштаны, шишки.

При работе с ними важно учитывать следующее требование: руки ребенка должны быть чистыми, без царапин, язвочек или других повреждений.

Вот некоторые упражнения:

«Растирание ладоней»

Трем правую руку о левую, пока не почувствуется тепло. Этот самомассаж ладоней и пальцев рук для детей является подготовительным этапом, нужно чтобы ребенок почувствовал тепло.

«Браслетик»

Растирание запястья одной руки другой.

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

Массаж пальцев зубной щеткой.

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

Я возьму зубную щетку,

Чтоб погладить пальчики.

Станьте ловкими скорей,

Пальчики – удальчики.

Массаж поверхностей ладоней мячиками-ежиками.

Мячик мой не отдыхает,

На ладошке он гуляет.

Взад-вперед его качу,

Вправо-влево - как хочу.

Сверху – левой, снизу – правой

Я его катаю, браво.

Массаж шестигранными карандашами.

Грани карандаша легко «укалывают» ладони, активизируют нервные окончания, снимают напряжение. Пропускать карандаш между одним, двумя-тремя пальцами, удерживая его в определенном положении в правой и левой руке.

Карандаш в руках катаю,
Между пальчиков верчу.
Неприменно каждый пальчик,
Быть послушным научу.

Массаж грецкими орехами.

Катать два ореха между ладонями. Прокатывать один орех между двумя пальцами.

Научился два ореха,
Между пальцами катать.
Это в школе мне поможет
Буквы росные писать.

Самомассаж подушечек пальцев

Кисть одной руки лежит на столе ладонью вниз, пальцы разведены. Другая рука указательным пальцем по очереди прижимает каждый ноготь, «катая», его по подушечке вправо-влево. На каждую строчку осуществляется разминание одного пальца. После пятой строчки смена рук.

| | |
|------------------------------|----------------|
| Шёл медведь к своей берлоге | (мизинец) |
| Да споткнулся на пороге | (безымянный) |
| «Видно очень мало сил | (средний) |
| Я на зиму накопил»,- | (указательный) |
| Так подумал и пошел | (большой) |
| Он на поиск диких пчёл. | (большой) |
| Все медведи –сладкоежки, | (указательный) |
| Любят есть медок без спешки, | (средний) |
| А наевшись, без тревоги | (безымянный) |

До весны сопят в берлоге.

(мизинец)

Самомассаж «Щелчки»

Ладонь прижата к столу, пальцы разведены. Другая рука поднимает пальцы по одному (лежащая рука с силой прижимается, сопротивляясь подъёму). Затем палец опускают, и он со стуком резко падает на стол.

На каждую строку поднимают один палец. После 5 строчки – смена рук.

Поднял ушки бурундук.

(мизинец)

Он в лесу услышал звук:

(безымянный)

- Это что за громкий стук,

(средний)

Тук да тук, тук да тук?

(указательный)

- А пойдём,- сказал барсук

(большой)

Сам увидишь этот трюк:

(большой)

Это дятел сел на сук,

(указательный)

И без крыльев, и без рук

(средний)

Ищет он, где спрятан жук,

(безымянный)

Вот и слышен перестук!

(мизинец)