

«Массаж кистей рук ребенка».

В статье про самомассаж кистей рук рассматривается вариант, когда малыш, находясь в группе или дома, может с помощью указаний взрослого самостоятельно разминать ладони и пальчики. В данной статье рассматриваются упражнения, которые выполняет ребенку взрослый.

Первое упражнение

Поглаживаем всей ладонью тыльную поверхность ладони по пальцам, и до локтя.



Второе упражнение

Несколькими пальцами, можно сжать их в щепоть, поглаживаем пальчики ребенка от кончиков с тыльной, ладонной и по боковым сторонам. Каждый пальчик массируем в отдельности.



Третье упражнение

Простукивание подушечками пальцев тыльной и ладонной сторон от основания пальчиков до запястья.



Четвертое упражнение

Сжатым кулаком растираем прямолинейно и по кругу, от пальчиков к запястью по обеим сторонам ладони.



Пятое упражнение

Руку ребенка укладываем на стол, фиксируем в запястье и поднимаем максимально высоко пальчики по очереди. Затем руку переворачиваем и загибаем пальцы, также, по очереди. А потом, каждым пальчиком делаем круговые движения.



«Массаж кистей рук ребенка» необходимо проводить, если мелкая моторика малыша еще очень слаба, чтобы он мог сам делать упражнения. Эту гимнастику можно выполнять с рождения малыша.

Самомассаж кистей рук, как один из приёмов развития мелкой моторики

Большая часть родителей, думая о том, как лучше подготовить малыша к школе, чаще всего обращают внимание на умение ребёнка читать и считать. При этом не уделяют значения тому, как развита у малыша мелкая моторика рук.

Однако умение производить точные движения пальцами руки является важным показателем готовности к обучению в школе. Исследования многих отечественных ученых (В.М.Бехтеров, Н.М.Кольцова, Л.В.Фомина и др.) свидетельствуют о том, что развитие двигательных импульсов пальцев рук способствуют развитию речи и имеют большое значение для овладения письмом.

На сегодняшний день методов развития мелкой моторики рук достаточно много. Успешно апробирован метод использования су-джок терапия.

Этот метод направлен на нормализацию мышечного тонуса и улучшение психоэмоционального состояния детей.

Игровой самомассаж проводится в виде 2 – 3-х минутных упражнений

Предлагаются несколько упражнений.

Упражнение № 1

Соединить ладони пальцами вперёд. Су-джок находится между ладонями. Перемещать ладони вперёд-назад, передвигая су-джок только мягкими частями ладони. 5 – 6 движений.



Упражнение № 2

Повернуть ладони так, чтобы одна была сверху, а другая внизу. Су-джок находится между ладонями. Перемещать массажёр вперёд-назад от ладони до кончиков пальцев. 1 – 2 движения на каждый палец.



Упражнение № 3

Взять Суджок подушечками большого и указательного пальцев. Перетирающими движениями кончиками пальцев перекатывать его вперёд-назад, слегка на него нажимая. Аналогично делать массаж кончиков других пальцев. 3 – 4 движения на каждый палец.



Упражнение № 4

Суджок удерживается в горизонтальном положении между большим пальцем и указательным (средним, безымянным, мизинцем), по команде прижимать его к ладони, а затем выдвигать его вперёд как можно дальше. 2 – 4 движения на каждый палец.



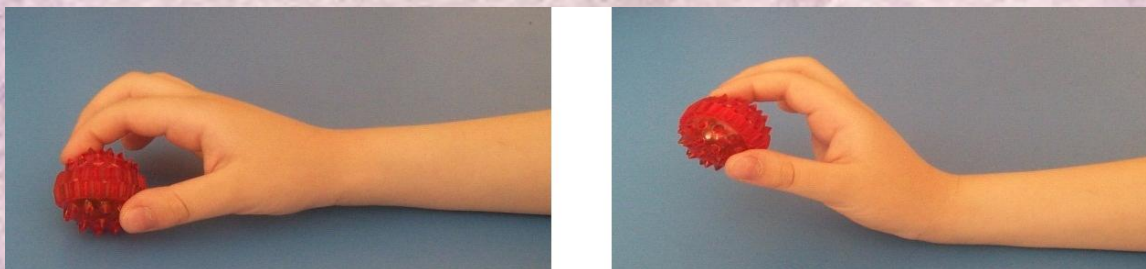
Упражнение № 5

Ладонь с разведёнными в сторону пальцами лежит на столе. Между средним и указательным (средним и безымянным, безымянным и мизинцем) зажат су-джок. Поднять су-джок усилием мышц как можно выше над столом. Свободные пальцы прижаты к поверхности стола. Повторять подъёмы 1 – 2 раза.



Упражнение № 6

Суджок лежит на столе. Удерживая его подушечками указательных (безымянных, средних, мезинцев) поднять над столом, а затем опустить в исходное положение. Запястья опираются на стол.



Чтобы процесс массажа не показался им скучным для детей дошкольного возраста, массажный шарик можно обозначить как ёжика, и используя во время массажа стихотворения под общим названием «Приключения ёжика».

Приключения Ёжика К

Свернулся ёжик клубком - Покатился кувырком.

По ямкам и кочкам. По тропкам и мосточкам.

Мимо ёлок и клёнов, Мимо кедров зелёных.

По мягкой травке. По жёсткому песку.

Глубокого оврага Крутому бережку. Вокруг горок и бугорков.

Вдоль речек и ручейков. Мимо белки с шишкой.

Мимо косолапого мишки. Мимо кукушки.

И остановился на опушке.

Игровой самомассаж является эффективным средством совершенствования таких психических функций, как внимание, память (словесно – моторная координация, тактильная, рефлексорная), зрительно – моторная координация, а также развитие речевой сферы.

Веселые стихи, яркие образы, обыгрывающие массажные движения, их простота, доступность, возможность использования в различной обстановке и в любое время способствует изменению позиции ребенка из объекта в субъект педагогического воздействия, а это гарантия успеха коррекционной и развивающей работы.

Как уже говорилось, игровой самомассаж рекомендуется использовать в виде отдельного 5-минутного занятия ежедневно или в виде динамической паузы на занятии в детском саду.

1 .Поглаживание.

Прямолинейное поглаживание тыльной и ладонной поверхности кисти руки подушечками выпрямленных 2-5ти пальцев – это «лучи солнца».

Солнышко лучами гладит нас, ласкает.

Солнце, как и мама лишь одно бывает.

Предварительно необходимо попросить ребенка изобразить солнышко, расправив пальцы массирующей руки. Направление движения – от кончиков пальцев к лучезапястному суставу.

Круговое поглаживание ладони подушечками 2 или 3 пальцев.

Сорока – сорока, где была? Далеко.

Дрова рубила, печку топила, воду носила.

Кашку варила, деток кормила.

Спиралевидное поглаживание тыльной и ладонной поверхности кисти руки подушечками 2 -5 пальцев (от кончиков пальцев до лучезапястного сустава).

Свистели метели, летели снега

Стелила постели большая пурга.

И было метелям совсем не до сна.

Мы утром взглянули на сад – сугробы в саду как подушки летят.

Зигзагообразное поглаживание (обратить внимание ребенка на то, что рука напоминает дерево: предплечье – это ствол кисть с растопыренными пальцами ветки).

Дунул ветер на березку, разлохматил ей прическу.

Ветер очень торопился, улетел, не извинился.

Растирание.

Прямолинейное растирание выпрямленными ладонями друг друга.

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.

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).

Мурка лапкой носик мыла, Сидя утром у окошка.

Мурка моется без мыла, Потому, что Мурка – кошка.

Граблеобразное круговое растирание ладони одной руки подушечками пальцев противоположной руки (пальцы слегка расставлены в стороны, как лапки паука).

Диво дивное – паук. 8 ног и 8 рук.

Если надо наутек, выручают 8 ног.

Сеть сплести за кругом круг, выручают 8 рук.

Пиление ладони пальцами противоположной руки.

Принялась она за дело. Завизжала и запела.

Ела, ела, дуб, дуб, поломала зуб, зуб.

Обратить внимание ребенку на то, что суставы сложенных пальцев напоминают зубья пилы.

Пиление (продольное и поперечное) ладони ребром ладони противоположной руки.

Пилит, пилит пила, и жужжит как пчела.

И визжит и поет, соням спать не дает.

Циркулярное растирание кистей рук (намыливание рук мылом).

Не секрет для нас с тобой, каждый знает это –

Руки мой перед едой и после туалета.

Разминание.

Круговое разминание ладони подушечкой большого пальца противоположной руки.

Толстуха – ползуха, дом завитушка. Ползи по дорожке,

Ползи по ладошке. Ползи, не спеши рога покажи.

Щипцеобразное разминание (продольное и поперечное) мышечного валика локтевого края ладони.

Гуси – гуси! Га – га – га! Есть хотите? Да – да – да,

Так летите же домой. Серый волк под горой

Не пускает нас домой!

Вибрация.

Пунктирование 2 -5 пальцами (игра на пианино).

Кто там прыгает по крыше? Кап – кап – кап.

Чьи шаги всю ночь я слышу? Кап – кап – кап.

Я усну теперь едва ли. Кап – кап – кап.

Может, кошек подковали? Кап – кап – кап.

Поколачивание ладонной впадины кончиком указательного пальца противоположной руки.

Кто на розовой заре, на росистом серебре
Барабанит, барабанит по сосновой по коре?
Дятел петь захотел, дятел носом песню спел.

Поколачивание ладони кончиками сложенных в щепоть пальцев.

Уложили дятла спать в деревянную кровать.
Он в кровати всем назло продолбил себе дупло.

Поглаживание.

Легкое плоскостное поглаживание тыльной поверхности кисти.

Во дворе у Толика маленькие кролики.
По утрам мы с Толиком кормим наших кроликов,
И едят морковку кролики из рук.

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.