# Работа по развитию пальчиков и кистей рук детей первого года жизни.

**Работу по развитию пальчиков и кистей рук следует начинать с рождения ребёнка.**

1. **Сжатые кулачки ребёнка надо нежно и осторожно массировать по наружному краю кисти- от мизинца к запястью.  
   Массаж кистей рук можно проводить с использованием всевозможных ворсовых щёток: мягкой щёткой - по наружной поверхности кулака от кончиков пальцев к запястью, жесткой (зубной) щёткой – по подушечкам пальцев.  
   С ребёнком 1-2 месяцев упражнение проводится каждый день по 3 раза в течении 10-20 секунд и состоит из 4-6 движений ( и так до 5-7 месяцев).**
2. **С 1-2 до 3-5 месяцев проводят следующее упражнение. Расслабленную руку малыша захватывают в средней трети предплечья и не резко поднимают вверх, немного её потряхивают и легко опускают на веки или губы ребёнка, как наиболее чувствительные зоны.  
   Если бри сближении рук и губ появляются сосательные движения, то руки некоторое время удерживают около губ, с тем чтобы ребёнок попытался захватить их губами.**
3. **После массажа в разжатые кулачки ребёнка вкладывают круглые предметы так, чтобы один его палец находился с противоположной стороны от остальных пальцев; ему помогают вначале удержать этот предмет, а затем потянуть к себе и покрутить из стороны в сторону.**
4. **С 3 месяцев надо развивать умение брать игрушку из рук взрослого. Если ребёнок не протягивает к погремушке руки, следует погладить его по руке сначала с тыльной стороны, а затем со стороны ладони. Помогите ребёнку достать рукой ногу. Для привлечения внимания подвесьте к ноге яркий помпончик или колокольчик.**
5. **С 5 месяцев следует побуждать ребёнка брать игрушку сверху, сбоку, снизу. Игрушки предлагайте различной формы, с различной поверхностью (губку, скруглённые прищепки для белья, колечки, ткани, морковки).Побуждайте ребёнка дать вам руку – протяните ему собственную руку, возьмите его за руку, поглаживая, повторяйте: Дай ручку».**
6. **С 6 месяцев к массажу всей кисти добавляется массаж каждого пальчика в отдельности (разминание) от кончиков к основанию. Слегка постукивайте пальцами по подушечкам.**
7. **С 7 месяцев показывайте различные действия с игрушками: как толкать мячик, как стучать крышкой о кастрюлю, как вываливать шарики из миски.**
8. **С 9 месяцев показывайте следующие действия:  
   - как покатать машину или мячик;  
   - открыть-закрыть коробку, кастрюлю крышкой;**

**- покачать, покормить куклу;  
- положить кубик на кубик (снять);  
- выполнить «ладушки», «до свидания»;**

**- поиграть в «Сороку-белобоку»;  
- вынуть-вложить игрушку ( в тазик, кастрюлю).  
Игрушки берутся разные – большие и маленькие, различные на ощупь, тряпочки (их можно подобрать парами - по цвету, по рисунку, по текстуре), шарики, колечки, кубики.**

**Показать ребёнку нанизывание колец на стержень.  
 9. К концу 1-го года жизни перед массажом кистей рук хорошо выполнять криомассаж ( массаж с использованием льда и горячей воды).  
 Цель криомассажа – снижение тонуса и уменьшение напряжённости мышц. Метод прост в использовании, за исключением острых воспалительных заболеваний. Для его проведения возьмите две ёмкости (тазики). В одни тазик налейте тёплую воду (ближе к горячей, но чтобы малышу было приятно), в другой положите ледяные кубики («конфетки»), которые можно сделать в бытовом холодильнике. Сначала предложите малышу пошебуршать «конфетками», а затем опустить руки в тёплую воду: «Потрогаем кубики («конфетки»)- они холодные», «Потрогаем водичку – она горячая». Спросите: «Где горячая водичка?», «Где конфетки?».  
 Затем руки нужно хорошенько встряхнуть и вытереть полотенцем.**

**----- Продолжительность процедуры не должна превышать 7 минут.  
-----Одновременное ощупывание кубиков («конфеток») – от 5 до 30 секунд.**

**-----Курс составляет 15 – 20 сеансов, проводимых ежедневно.**

**10. Сразу после криомассажа предложите малышу вкладывание – вынимание игрушек, нанизывание. Можно дать ребёнку рвать на мелкие кусочки газету (любую бумагу) – малыши делают это с удовольствием по несколько минут; можно предложить перебирать крупные деревянные бусы, вкладывать один в один полые кубики разной величины; нанизывать кольца пирамидки- сначала на конус, затем на стержень.**

**Такие игры помогают ребёнку совершенствовать работу двумя пальцами.**

**К одному году важно чтобы в движение вовлекалось как можно больше пальцев и чтобы эти движения были достаточно энергичными. Очень хорошо тренируют движения игры с пальчиками, например «Колечки»: взрослый смыкает, размыкает большой палец малыша с указательным, средним, безымянным и мизинцем по очереди. Сначала на одной руке, затем на другой: «Пальчики здороваются, целуются, прощаются». Лучше делать это под ритмичную песенку.  
 Родители должны помнить – для разностороннего, гармоничного развития двигательных функций кисти руки необходимо тренировать руку в различных движениях – на сжатие, на расслабление.  
 Тренировать следует все пальцы, в том числе безымянный и мизинец. В противном случае мы рискуем получить противоположный результат – увеличение тонуса мышц пальцев.**

**С нормализации кисти и пальцев рук начинается и развитие зрительно – моторной координации. При этом необходимо использовать следующие принципы:  
 ------ систематичность проведения упражнений;  
 ------ последовательность – сначала на правой руке, затем на левой, при успешном проведении на правой и левой руке – на обеих одновременно;  
 ------ переход от простого к сложному – постепенно, по нарастающей сложности, не пропуская ни одного упражнения, - это очень важно для поддержания у ребёнка интереса к упражнениям.**