Массаж – это мощный биологический стимулятор, воздействующий на функции кожи, уровень снабжения организма кислородом и питательными веществами, на выведение продуктов распада, на сократительные способности и работоспособность мышц массируемой кисти руки, а также на эластичность суставов и связок.

Самомассаж кистей рук является к тому же средством повышения иммунитета, поскольку на ладонях расположены нервные окончания. Если их деятельность активизируется, улучшается функциональное состояние внутренних органов. При этом в процессе самомассажа укрепляются мышцы, суставы и связки не только массируемой, но и массирующей кисти.

Помимо этого игровой самомассаж кистей рук – важная составляющая сенсорного воспитания: ощущения, возникающие одновременно в обеих кистях рук ребенка, отличаются друг от друга не только происхождением, но и разными условиями восприятия, потому что массируемая рука пассивно воспринимает механические раздражения, а массирующая рука еще и создает их.

Игровой самомассаж – это уникальная тактильная гимнастика, благодаря которой в мозг поступает мощный поток импульсов от рецепторов, расположенных в коже, а также от проприорецепторов мышц и суставов. Одновременно с этим в кору головного мозга (в речеслуховые, зрительные, эмоциональные и творческие зоны) поступает информация, которая не только оказывает тонизирующее воздействие на центральную нервную систему, но и способствует увеличению резервных возможностей функционирования головного мозга. Развиваются межполушарное взаимодействие, межполушарные интеграторы – комиссуры, работа полушарий. Синхронизируется деятельность ассоциативных волокон, связывающих между собой отдельные участки одного и того же полушария. Мобилизуются проекционные волокна, входящие в состав нисходящих и восходящих путей, по которым осуществляется двусторонняя связь коры головного мозга с нижележащими отделами ЦНС. Это является важным аспектом реабилитационной работы с детьми, имеющими органическое поражение коры головного мозга.

Традиционная пальчиковая гимнастика вызывает возбуждение локальных участков мозга, а игровой самомассаж оказывает тотальное воздействие на кору, что предохраняет отдельные ее зоны от переутомления, равномерно распределяя нагрузку на мозг.

Положительная эмоциональная мотивация занятия “повышает общий уровень функционирования нервных структур в обеспечении их мобилизационной готовности к восприятию информации из внешнего мира” (А.Г. Хрипкова и др.). Игровой самомассаж является эффективным средством совершенствования и таких психических функций, как внимание, память (словесно-логическая, моторная, тактильная, эмоциональная, рефлекторная), зрительно-моторная координация, а также развитие речевой и творческой сфер.

По данным современных исследований, игровой самомассаж кистей рук способствует прочищению энергетических каналов, освобождению их от застоявшейся негативной энергии и насыщению позитивной, а по нашим наблюдениям, он содействует также снижению двигательной и эмоциональной расторможенности, коррекции гиперактивности.

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

Рекомендуется проводить игровой самомассаж в виде отдельного 5-минутного занятия ежедневно или в виде динамической паузы на занятиях в детском саду и на уроках в начальной школе.

Примеры игровых массажных приемов.

***Поглаживание***

*Прямолинейное поглаживание тыльной и ладонной поверхностей кисти руки подушечками выпрямленных двух-пяти пальцев – это “лучи солнца”.*

Солнышко лучами
Гладит нас, ласкает.
Солнце, как и мама,
Лишь одно бывает.

*Г. Виеру*

*Примечание.*Предварительно попросите ребенка изобразить солнышко, расправив пальцы массирующей руки. Направление движения – от кончиков пальцев к лучезапястному суставу.

*Круговое поглаживание ладони подушечками двух или трех пальцев.*

Сорока, сорока,
Где была? Далеко.
Дрова рубила,
Печку топила,
Воду носила,
Кашку варила,
Деток кормила.

*Спиралевидное поглаживание тыльной и ладонной поверхностей кисти руки подушечками двух-пяти пальцев (от кончиков пальцев до лучезапястного сустава).*

Свистели метели,
Летели снега.
Стелила постели
Большая пурга,
Стелила постели
Морозам она,
И было метелям
Совсем не до сна.
Мы утром в окошко
Взглянули на сад –
Сугробы в саду,
Как подушки, лежат.

*В. Степанов*

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

Дунул ветер на березку,
Разлохматил ей прическу.
Ветер очень торопился,
Улетел, не извинился.

*М. Пляцковский*

***Растирание***

*Прямолинейное растирание выпрямленными ладонями друг друга.*

*Первый вариант*

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. *В. Берестов*

*На первые две строчки стихотворения дети потирают руки; проговаривая третью и последующие строчки, сжимают и разжимают кулаки.*

*Второй вариант*

Пять пальцев на руке своей
Назвать по имени сумей.
Первый палец – боковой,
Называется Большой.
Пальчик второй –
Указчик старательный,
Не зря называют его
Указательный.
Третий твой пальчик
Как раз посредине,
Поэтому Средний
Дано ему имя.
Палец четвертый зовут
Безымянный,
Неповоротливый он и упрямый.
Совсем как в семье,
Братец младший – любимчик.
По счету он пятый,
Зовется Мизинчик.

*Л. Хереско*

*Примечание.*Первые две строки сопровождают растирание ладоней, следующие строки – растирание пальцев подушечкой большого пальца противоположной руки.

*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.

*В. Левин*

*Примечание.*Предварительно вместе с ребенком желательно вспомнить, как умывается кошечка.

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

Диво дивное – паук,
Восемь ног и восемь рук.
Если надо наутек,
Выручают восемь ног.
Сеть плести за кругом круг
Выручают восемь рук.

*B. Суслов*

*Пиление ладони пальцами противоположной руки.*

Принялась она за дело.
Завизжала и запела.
Ела, ела дуб, дуб.
Поломала зуб, зуб.

*C. Маршак*

*Примечание.*Обратите внимание ребенка 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.

*В. Сокол*

*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.*

Толстушка-ползушка,
Дом-завитушка,
Ползи по дорожке,
Ползи но ладошке,
Ползи, не спеши.
Рога покажи.

*Немецкая народная песенка (перев. Л. Яхнина)*

Желательно вместе с ребенком вспомнить, как медленно ползет улитка.

*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.

*Русский фольклор*

*Примечание.*Предварительно попросите ребенка руками изобразить гуся.

***Вибрация***

*Пунктирование двумя-пятью пальцами (игра на пианино).*

Кто там топает 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.

*Ж. Давитъянц*

*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.

*Э. Мошковская*

*Примечание.*Сила удара зависит от угла наклона пальца по отношению к массируемой поверхности: чем больше угол, тем воздействие более сильное и глубокое.

*Поколачивание ладони кончиками сложенных в щепоть пальцев.*

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

*В. Линъкова*

*Примечание.*Обратите внимание ребенка на то, что кисть, сложенная в щепоть, напоминает голову птицы.

*Поколачивание ладони кулаком противоположной руки.*

Тук-тук-тук,
Молоток – мой лучший друг.

*Г. Виеру*

*Примечание.*Мягкость и эластичность поколачивания достигаются хорошим расслаблением мышц предплечья и кисти массирующей руки.

***Поглаживание***

*Легкое плоскостное поглаживание тыльной поверхности кисти.*

Во дворе у Толика
Маленькие кролики.
Беленькие кролики,
Целых восемь штук.
По утрам мы с Толиком
Кормим наших кроликов,
И едят морковку
Кролики из рук.

*В. Кодрян*

*Примечание.*Массируемая рука “изображает” кролика, а массирующая гладит ласковыми, аккуратными движениями.