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.