

Техника массажа кистей и пальцев рук

Работу по тренировке пальцев рук нужно начинать с детьми раннего возраста. В тот период полезно делать массаж кистей рук – поглаживать их, слегка надавливать в направлении от кончиков пальцев к запястью, затем проделывать движения пальцами ребенка – взрослый берет каждый пальчик в свои пальцы, сгибает и разгибает его. Делать так надо 2-3 минуты ежедневно. Оказывая тем самым ребенку существенную пользу. Занимаясь с ребенком, нужно придерживаться следующих правил:

- Начинать массаж с разогрева, заканчивать – поглаживанием;
- Движения должны выполняться обеими руками;
- Упражнения должны включать изолированные движения каждого пальца;
- Движения на сжатие, растяжения и расслабление должны сочетаться;
- Использование тех игр, которые особенно понравились ребенку.

В дошкольном учреждении пальчиковую гимнастику и массаж полезно проводить перед каждым занятием, требующим напряженной работы мелкой мускулатуры (рисование, лепка, работа с мелкими предметами).

Так же детей необходимо научить приемами самомассажа рук. Самомассаж – один из видов пассивной гимнастики, его необходимо проводить каждый день, желательно 2-3 раза в день. Самомассаж оказывает тонизирующее действие на центральную нервную систему, улучшает функции рецепторов, проводящих путей.

Комплекс упражнений для массажа рук.

1. «Открываем кран» - движения выполняются поочередно кистью то правой руки, то левой, имитирующей откручивание крана.
2. «Подставляем руки под воду» - потирающие движения выполняются сложенными ладонями.
3. «Намыливаем руки мылом» - поглаживающие движения кистью правой руки, кисти левой руки, затем наоборот.
4. «Намыливаем каждый пальчик» - пальцами левой руки массировать поочередно каждый пальчик правой руки от кончиков пальцев к основанию. Затем массировать пальчики левой руки.

5. «Смываем мыльную пену» - потирающие движения соединенными ладонями рук.

6. «Стряхиваем капельки воды» - потряхивание кистями рук.

7. «Вытираем руки полотенцем» - мягкие и поглаживающие движения одной рукой другой руки от кончиков пальцев к запястью, затем от запястья и до локтя.

Примечание: если ребенок не справляется, надо помочь ему. Это позволяет также осуществить телесный положительный контакт со взрослым человеком и повышает эмоциональный настрой.

Литература И.В.

- Ганичева «Телесно-ориентированные подходы к психокоррекционной и развивающей работе с детьми».
- Е.А. Янушко «Развитие мелкой моторики рук».