

«Техника массажа кистей рук»

Работу по тренировке пальцев рук нужно начинать с детьми раннего возраста. В этот 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, растяжение 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.

- «Открываем кран» - движения выполняются поочередно кистью то правой руки, то левой, имитирующей откручивание крана.
- «Подставляем руки под воду» - потирающие движения выполняются сложенными ладонями.
- «Намыливаем руки мылом» - поглаживающие движения кистью правой руки кисти левой руки, затем наоборот.

- «Намыливаем каждый пальчик» - пальцами левой руки массировать поочередно каждый пальчик правой руки от кончиков пальцев к основанию. Затем массировать пальчики левой руки.
- «Смываем мыльную пену» - потирающие движения соединенными ладонями.
- «Стряхиваем капельки воды» - потряхивание кистями рук.
- «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».