

## Консультация для родителей «Игровой самомассаж кистей рук»

**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.

Традиционная пальчиковая гимнастика вызывает возбуждение локальных участков мозга, а **игровой самомассаж** оказывает тотальное воздействие на кору, предохраняет отдельные ее зоны от переутомления, равномерно распределяя нагрузку на мозг. Он является эффективным средством совершенствования и таких психических функций, как внимание, память, зрительно – моторная комбинация, а также развитие речевой и творческой сфер.

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.

**Игровой самомассаж кистей рук** является эффективным и универсальным средством реабилитации тонких движений у детей – инвалидов, средством коррекции нарушений письменной речи у детей с локальными проблемами и развивающе – оздоровительным средством для нормально развивающихся детей.

Как известно, 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.

**Поколачивание ладони кончиками сложенных в щепоть пальцев**

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

(В. Линькова)

**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)

**Прямолинейное растирание ладонями друг друга**

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)

**Пять пальцев на руке своей**

Назвать по имени сумеи.  
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)

**Зигзагообразное поглаживание**

Дунул ветер на березку, разлохматил ей прическу.  
Ветер очень торопился, улетел, не извинился.

(М. Пляцковский)

**Граблеобразное круговое растирание ладони одной руки подушечками пальцев другой руки.**

Диво дивное - паук.  
Восемь ног и восемь рук.  
Если надо наутек,  
Выручают восемь ног.  
Сеть плести за кругом круг  
Выручают восемь рук.  
(В. Суслов)

**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)

**«Намыливание» рук**

Не секрет для нас с тобой,  
Каждый знает это –  
Руки мой перед едой  
И после туалета.

**Круговое разминание ладони подушечкой большого пальца противоположной руки**

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

**Пунктирование 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. Давитьянц)

## ПРИЁМЫ МАССАЖА КИСТЕЙ И ПАЛЬЦЕВ РУК:

- ✓ **Поглаживание кисти руки с внешней и внутренней стороны лёгкими круговыми движениями;**

Взрослый надавливает большим пальцем своей руки на основание большого пальца ребёнка, на середину ладони, основания других пальцев.

- ✓ **Растирание ладоней** движениями вверх-вниз:

«Погреем ладошки»;

- ✓ **Массаж подушечек пальцев:**

Большой палец ставится на ноготь массируемого пальца, а остальные пальцы прижимают его подушечку снизу, разминая её.

- ✓ **Массаж фаланг пальцев:**

На каждую строку разминается один палец, начиная от ногтевой фаланги к основанию пальца

|                               |                      |
|-------------------------------|----------------------|
| <b>Вырос у нас чесночок,</b>  | <i>указательный</i>  |
| <b>Перец, томат, кабачок,</b> | <i>средний</i>       |
| <b>Тыква, капуста,</b>        | <i>безымянный</i>    |
| <b>картошка,</b>              |                      |
| <b>Лук и немного горошка</b>  | <i>мизинец</i>       |
| <b>Овощи мы собирали,</b>     | <i>мизинец</i>       |
| <b>Ими гостей угощали,</b>    | <i>безымянный</i>    |
| <b>Квасили, ели, солили,</b>  | <i>средний</i>       |
| <b>С дачи домой увозили.</b>  | <i>указательный</i>  |
| <b>Прощай же на год,</b>      | <i>большой палец</i> |
|                               | <i>левой руки</i>    |
| <b>Наш друг, огород!</b>      | <i>большой палец</i> |
|                               | <i>правой руки</i>   |



- ✓ **Массаж подушечек пальцев:**

Рука ребёнка лежит на столе ладонью вниз, пальцы разведены. Взрослый указательным пальцем по очереди прижимает каждый ноготь, «катая» на подушечке его вправо-влево.

|                                     |                     |
|-------------------------------------|---------------------|
| <b>Шёл медведь к своей берлоге,</b> | <i>мизинец</i>      |
| <b>Да споткнулся на дороге.</b>     | <i>безымянный</i>   |
| <b>Видно очень мало сил</b>         | <i>средний</i>      |
| <b>Я на зиму накопил»,-</b>         | <i>указательный</i> |
| <b>Так подумал и пошёл</b>          | <i>большой</i>      |
| <b>Он на поиск диких пчёл.</b>      | <i>большой</i>      |
| <b>Все медведи – сладкоежки,</b>    | <i>указательный</i> |
| <b>Любят есть медок без спешки.</b> | <i>средний</i>      |
| <b>А наевшись, без тревоги</b>      | <i>безымянный</i>   |
| <b>До весны сопят в берлоге.</b>    | <i>мизинец</i>      |

- ✓ **Массаж «Щелчки»:**

Рука ребёнка лежит на столе ладонью вниз, пальцы разведены.

Взрослый поднимает пальцы ребёнка по одному, затем отпускает.

Палец со стуком падает на стол, издавая щелчок.

На каждую строчку поднимают один палец, после 5-й строки - смена рук.

**Поднял уши бурундук.**

**Он в лесу услышал звук:**

**Это что за громкий стук,**

**Тук да тук, тук да тук?**

**А пойдём, - сказал барсук**

**Сам увидишь этот трюк.**

**Это дятел сел на сук**

**И без крыльев, и без рук**

**Ищет он, где спрятан жук,-**

**Вот и слышен перестук!**

- ✓ **Массаж мячиком - «ёжиком»:**

- массаж ладоней круговыми движениями мяча

**«Гладила мама – ежиха ежат:**

**«Что за пригожие детки лежат!»**

- Прокатывание мяча между растопыренными пальцами от большого пальца к мизинцу и обратно сначала одной, потом другой руки.



- ✓ **Массаж с прищепками:** взрослый поочередно бельевой прищепкой «кусает» ногтевые фаланги ребёнка.

**Кусается сильно котёнок-глупыш,**

**Он думает - это не палец, а мышшь.**

**Но я же с тобою играю, мальш,**

**А будешь кусаться - скажу тебе**

**«Кыш!»**

