

Консультация для родителей

Самомассаж кистей и пальцев рук.

Самомассаж — один из видов пассивной гимнастики, оказывающей тонизирующее действие на ЦНС, улучшающей функции рецепторов, проводящих путей. Он необходим для улучшения координации произвольных движений, восстановления ослабленных мышц, снятия излишнего напряжения.

Игровой самомассаж кисти и пальцев рук рекомендуется как предварительный этап перед активной гимнастикой детям с низким уровнем развития мелкой моторики. Он является средством повышения иммунитета, т.к. на ладонях расположены нервные окончания. Это уникальная тактильная гимнастика, благодаря которой в мозг ребенка поступает мощный поток импульсов от мышц и суставов, поступает информация в речеслуховые, эмоциональные и творческие зоны. Массаж не должен вызывать у ребенка неприятных ощущений. Можете сказать детям, что "мы погреем ручки". Целесообразно использовать следующие приемы: поглаживание, легкое растирание, вибрацию. Массажные движения выполняются в направлении от кончиков пальцев до запястья. Кроме того, массаж способствует приливу крови к нервным окончаниям, что оказывает положительное воздействие на головной мозг.

Самомассаж кистей и пальцев рук включает в себя следующие упражнения:

1. При поглаживании кисть производит движения в различных направлениях.
Поглаживания проводят медленно и плавно.
2. При растирании применяется большая сила давления, рука как бы сдвигает кожу.
Но растирание не должно приносить ребенку дискомфорт, в нашем случае оно должно быть легким.
3. При вибрации кончики полусогнутых пальцев наносят следующие один за другим удары (легко).
4. Надавливание сильно сжатыми четырьмя пальцами одной руки на основании большого пальца, середину ладони, основание пальцев другой руки.
5. Сгибание-разгибание пальцев: пальцы изначально сжаты в кулак; каждый палец по очереди разгибается и массируется со стороны ладони круговыми движениями от основания к кончику.

«Вырос у нас кабачок»

	Пальцы в кулечек
Вырос у нас чеснок,	Разогнуть указательный палец правой руки и растирать круговыми движениями.
Перец, томат, кабачок,	Разогнуть средний палец правой руки и растирать круговыми движениями.
Тыква, капуста, картошка,	Разогнуть безымянный палец правой руки и растирать круговыми

	движениями.
Лук и немножко горошка,	Разогнуть мизинец правой руки и растирать круговыми движениями.
Овощи мы собирали,	Разогнуть мизинец левой руки и растирать круговыми движениями.
Ими друзей угощали,	Разогнуть безымянный палец левой руки и растирать круговыми движениями.
Квасили, ели, солили,	Разогнуть средний палец левой руки и растирать круговыми движениями.
С дачи домой увозили.	Разогнуть указательный палец левой руки и растирать круговыми движениями.
Прощай же на год,	Разогнуть большой палец правой руки.
Наш друг – огород!	Разогнуть большой палец левой руки.

6. Растирание ладоней движениями вверх-вниз.
7. Растирание боковых поверхностей сцепленных пальцев.
8. Разминание, затем растирание каждого пальца вдоль, затем поперек.
9. Разминание кисти правой руки пальцами левой, и наоборот, затем поочередно их растирать.
10. Растирание ладоней шестиугольным карандашом с постепенным увеличением усилий.
 Карандаш в руках катаю,
 Между пальчиков верчу.
 Непременно каждый пальчик
 Быть послушным научу.
11. Надавливание не заточенным карандашом на болевые точки ладони, затем вращение карандаша вправо, влево.
12. Греческий орех положить между ладонями, делать круговые движения, постепенно увеличивая нажим и темп. Можно выполнять упражнение с двумя греческими орехами, перекатывая один через другой, одной рукой, затем другой.
 Научился два ореха
 Между пальцами держать.
 Это в школе мне поможет
 Буквы ровные писать.
 Научить ребенка перекатывать пальцами одной руки два греческих ореха (камешка, шарика), – совсем не трудно, для начала предложите покатать между ладонями шестиугольный карандаш. Все это оказывает прекрасное тонизирующее и оздоравливающее действие. Этот простой и эффективный массаж способствует притоку крови к нервным окончаниям на пальчиках последовательно, посылаются положительные импульсы в головной мозг.

13. Специальным мячиком нужно совершать движения по спирали от центра ладони к кончикам пальцев; практический совет: мячик должен быть твердым, то есть не должен легко деформироваться (тогда воздействие будет максимальным).

Я мячом круги катая,	Между ладоней
Взад-вперед его гоняю.	Смена рук
Им поглажу я ладошку,	Соответственно
Будто я сметаю крошку.	Смена рук

14. Массаж подушечек пальцев рук.

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

На каждую строчку стиха – разминание подушечки одного пальца.

Дети любят всех зверей:

Птиц, и ящериц, и змей,

Пеликанов, журавлей,

Бегемотов, соболей,

Голубей и глухарей,

И клестов и снегирей.

Любят горного козла,

Обезьянку и осла,

Дикобраза и ежа,

Черепаху и ужа.

15. Массаж пальцев и кистей рук колечками. С помощью колец удобно массировать пальцы – это оказывает благоприятное влияние на весь организм.

16. Массаж пальцев и кистей рук игрушками с наполнителем (гречка).

17. Массаж щеткой "ежик". Рабочую поверхность "ежика" можно изготовить из массажной щетки для волос. Площадь ее поверхности, по возможности, должна соответствовать площади поверхности ладони и пальцев ребенка. Широкая резинка способствует плотному прилеганию щетки к ладони поверхности руки (большой палец руки отведен). Использование щетки возможно в двух положениях:

а) зубцами к ладонной поверхности руки;

б) зубцами к наружной поверхности руки.

С помощью многочисленных точечных раздражителей мышцы руки получают достаточно сильные и точечные двигательные кинестезии. Это позволяет успешно использовать новый тренажер на занятиях логопедической лечебной физкультурой.

18. Массаж фаланг пальцев.

Направление массажных движений – от ногтевых фаланг к основаниям пальцев. На каждый слог - разминание одной фаланги.

Левая рука		Правая рука	
По-пу-тай	мизинец	Ли-си-ца	мизинец
Во-ро-бей	безымянный	Ле-о-пард	безымянный
Пе-ли-кан	средний	Я-гу-ар	средний
Со-ло-вей	указательный	Пан-те-ра	указательный
Пти-цы	большой	Зве-ри	большой

19. Массаж «прижимающий».

Массаж (самомассаж) подушечек пальцев. Кисть одной руки лежит на столе ладонью вниз, пальцы разведены. Другая рука указательным пальцем по очереди прижимает каждый ноготь, сдвигает палец, «катая» его на подушечке влево-вправо.

Шел медведь к своей берлоге	мизинец	Правая рука
Да споткнулся на пороге.	безымянный	
«Видно, очень мало сил	средний	
Я на зиму накопил»,-	большой	
Так подумал и пошел	большой	Левая рука
Он на поиск диких пчел.	большой	
Все медведи – сладкоежки,	большой	
Любят есть медок без спешки,	средний	
А наевшись, без тревоги	безымянный	
До весны сопят в берлоге.	мизинец	

На каждую строчку – нажим на один палец.

20. « Полянка». Берем квадратный фрагмент порогового коврика «травка». Кладем его на колени, и обе руки делают на нем движения соответственно тексту.

На полянке, на лужайке Целый день скакали зайки.	Прыгаем всеми пальцами по коврику.
И каталась по траве, От хвоста и к голове.	Прокатываем ладони от основания к кончикам пальцев.
Долго зайцы так скакали, Но напрыгались, устали.	«Допрыгать» и «лечь» ладонями на коврик.
Мимо змеи проползали, «С добрым утром!» - им сказали.	Ладони по очереди ползут как змеи.
Стала гладить и ласкать Всех зайчат зайчиха-мать.	Ладони по очереди гладят коврик.

21. Упражнение с прищепками. Берем бельевые прищепки и прищемляем ногтевые фаланги пальцев (кроме большого) на каждый ударный слог. (Предварительно проверьте силукусания на себе!)

Вот проснулся, встал гусенок, Пальцы щиплет он спросонок.	Левая рука
- Дай, хозяйка, корма мне Раньше, чем моей родне!	Правая рука

22. Самомассаж пульками. Катание пульки между большим и другими пальцами. На каждую строчку – один пальчик, а смена рук – после четверостишия.

Круглую рожицу, а не косую Каждому пальчику я нарисую. Пальчики, как озорные мальчишки,- Целых четыре веселых братишки.	Пятый братишка – на голову ниже, Только умишком ион не обижен. Даже такое порою бывает: Маленьким всем четверым помогает!
--	--

Самомассаж и массаж проводится 2 раза в день: в утренние часы перед занятиями и по 3—5 мин во второй половине дня, во время коррекционного

часа. При этом используем от 3 до 5 упражнений (на начальном этапе), затем 5—7, между которыми проводим упражнения на расслабление мышц рук. При данном виде работы *очень важно соблюдать требования к проведению массажа*, иначе можно нанести вред здоровью ребенка.

После каждого упражнения дети выполняют расслабляющие поглаживания или встряхивание рук. Для массажа используем различные приспособления и мелкие предметы: массажные щетки («ежики»), маленький каучуковый или теннисный мячик, грецкий орех, карандаши, колючие колечки, «каштан». Поэтому при работе с ними учитываем следующее требование: руки ребенка должны быть чистыми, без царапин, язвочек или других повреждений. На начальном этапе все новые движения и упражнения показывает логопед, побуждая детей копировать. Затем выполняет их вместе с детьми, после чего дети переходят к самомассажу по инструкции педагога. Начинать самомассаж нужно с прогревающих движений, что делает мышцы более податливыми, помогает избежать болевых ощущений. Например, при выполнении упражнения «Очень холодно зимой» разогреваются мышцы тыльной стороны рук, а упражнения «Мы — индейцы» — мышцы ладоней.

Самомассаж делается на обеих руках попеременно. Выполнение упражнений можно сопровождать стихами или счетом.



