

Самомассаж ладоней и пальцев рук различными предметами.

Овладеть основными навыками самомассажа - для дошкольников один из способов приобщиться к здоровому образу жизни. самомассаж кистей и пальцев рук у детей - точечный, грецкими орехами, карандашами, массажными мячиками, с использованием массажных мячиков, «сухого» бассейна, природного материала (шишки, орехи, крупы, семена растений, камни), массаж с помощью мячика Суджок, применение различных бытовых предметов (прищепки, ложки, щетки, расчески, бигуди и многое другое) – прекрасный способ расслабить мышцы и избавиться от нервно-эмоционального напряжения в забавной игровой форме.

Лучше всего начинать с использования специальных ребристых мячиков или мячиков с резиновыми шипами. Мячиком нужно совершать движения по спирали от центра ладони к кончикам пальцев; мячик должен быть максимально твёрдым.

Массажные (сенсорные) мячики сделаны из резины, пластмассы, предназначены для микро массажа и рефлексотерапии кистей рук. Шипы на поверхности мячей при перекачивании воздействуют на нервные окончания, улучшают приток крови и стимулируют кровообращение, служат для релаксации мышечных тканей. Маленькие мячики и шарики умещаются в детской ладошке, - незаменимый предмет для самомассажа. Дети с удовольствием выполняют несложные комплексы упражнения.

Упражнение с мячом-ёжиком. Движения соответствуют тексту.

Я мячом круги катаю,
Взад-вперед его гоняю.
Им поглажу я ладошку,
Будто я сметаю крошку.
И сожму его немножко,
Как сжимает лапу кошка.
Каждым пальцем мяч прижму
И другой рукой начну.
А теперь последний трюк:
Мяч летает между рук.

У сосны, у пихты, ёлки
Очень колкие иголки.
Но ещё сильнее, чем ельник,
Вас уколёт можжевельник.

Массаж карандашами. Эффективные упражнения для стимулирующего пальчикового массажа можно выполнять с помощью хорошо знакомого детям предмета — карандаша. В зависимости от поставленной задачи применяются толстый шестигранный, толстый круглый, тонкий круглый, короткий либо длинный тяжелый карандаши.



Массаж грецкими орехами (шишками, камнями) С помощью грецкого ореха можно массировать запястья, кисти рук ребенка, ладони, пальцы, тыльные стороны кистей, межпальцевые зоны. Желательно иметь орехи различной величины, круглой продолговатой формы, с гладкой и бугристой поверхностью. Ниже приведены некоторые полезные упражнения, которые можно выполнять с орехами.

1. Прятать орех в плотно сжатой ладони сначала одной, потом другой руки.
2. Кончиками пальцев одной руки «ввинчивать» орех в середину ладони другой руки.
3. Прокатывать орех по поверхности ладони, лежащей на столе, от кончиков пальцев до запястья.
4. Скатывать орех с тыльной стороны кисти рук, как с горки.
5. Прокатывать орех между ладонями от пальцев к запястью и обратно.

Массаж бусами круглой, овальной, цилиндрической формы или пуговицами. Ребенок перебирает их пальцами, сочетая это со счетом, проговариванием ритмичных текстов, стихов. Нужно научить ребенка правильно держать бусы: шарик лежит на первой (ногтевой) фаланге, большой палец — сверху.

Коррекционный эффект возникает от массажа активных точек и от непрерывного монотонного движения. Упражнения и игры с бусами способствуют развитию пальцевой моторики и координации мелких движений.

Бусы мы перебираем,
Все на свете мы считаем.
За день всходит только раз
В синем небе солнца глаз.
И гордится голова:
У неё-то глаза два!
Мы пускаем пузыри:
Раз пузырь и два, и три.
Мы считаем дырки в сыре:
Раз и два, и три, четыре.
Будем пальчики считать:
Раз, два, три, четыре, пять.

Упражнения с бусами.

- Положить на ладошку бусину и катать ее круговыми движениями, поочередно, каждым пальчиком противоположной руки.
- Перебирать бусину двумя пальчиками: большой-указательный, большой-средний, большой-безымянный, большой-мизинец.



Массаж бельевой прищепкой.

Бельевой прищепкой (проверяем её, чтобы она не была слишком тугой) поочерёдно “кусаем” ногтевые фаланги от указательного к мизинцу и обратно, на ударные слоги стиха:

Сильно кусает котёнок глупыш, Он думает это не палец, а мышь. (Смена рук.) Но я же играю с тобою, малыш, А будешь кусаться, скажу тебе: “Кыш!”.

Массаж ковриком «Травка» - 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, *(прыгают пальчики по коврику)*

И катались по траве, *(катаем ладони от основания к кончикам пальцев)*

От хвоста и к голове.

Долго зайцы так скакали, *(допрыгались и легли на коврик)*

Но напрыгались, устали.

Мимо змеи проползали, *(ладони по очереди ползут по коврику)*

«С добрым утром» - им сказали.

Стала гладить и ласкать *(ладони поочередно гладят коврик)*

Всех зайчат зайчиха мать.

Массаж сухим бассейном (с горохом или фасолью) – в пластмассовые ведра насыпаем фасоль или горох и соответственно материалу подбираем стихотворение. На дне бассейна можно спрятать игрушку из киндера, стеклянные камушки.

Горох.

В ведро насыпали горох,

И пальцы запустили,

Устроив там переполох,

Чтоб пальцы не грустили.

Фасоль.

В ведре не соль, совсем не соль,

А разноцветная фасоль.

На дне игрушки для детей,

Мы их достанем без затей.

Массаж Су – Джок шарами (дети повторяют слова и выполняют действия с шариком в соответствии с текстом):

Катится колючий ёжик,

Нет ни головы не ножек.

По ладошке он бежит,

И пытит, пытит, пытит.

Мне по пальчикам бежит,

И пытит, пытит, пытит.

Бегает туда-сюда,

Мне щекотно да, да, да.

Уходи колючий ёж

В темный лес, где ты живёшь.

Массаж пальцев эластичным кольцом (Дети поочередно надевают массажные кольца на каждый палец, проговаривая стихотворение пальчиковой гимнастики)

Раз – два – три – четыре – пять, (разгибать пальцы по одному)

Вышли пальцы погулять,

Этот пальчик самый сильный, самый толстый и большой.

Этот пальчик для того, чтоб показывать его.

Этот пальчик самый длинный и стоит он в середине.

Этот пальчик безымянный, он избалованный самый.

А мизинчик, хоть и мал, очень ловок и удал.



Картотека игрового самомассажа для кистей и пальцев рук.

Массаж рук «Петушиная семья»

Петя, Петя-петушок
Поднял красный гребешок,
Громко-громко закричал,
К себе курочек позвал.
Курочки-пеструшки
Петю услышали.
Быстро побежали.
А за ними и цыплятки
Побежали без оглядки.
Стали зёрнышки клевать -
Клюю-клю-клю, Клюю-клю-клю!
Травку сочную щипать –
Щип-щип, щип-щип!
А потом давай плясать-
Тра-ля-ля, тра-ля-ля!

Качают головой вправо-влево.
Прижимают ладошки друг к другу,
Раздвинув пальцы,
приставляют их к голове
(«гребешок»)
Поглаживают от кисти к плечу
сначала
левую руку, потом правую.
Похлопывают ладошкой левую
руку, затем правую.
«Пробегают» пальчиками правой
руки
по левой- по правой.
Поколачивают пальцами
сначала левую руку, потом правую.
Поглаживают левую руку.
Поглаживают правую руку.

Массаж рук «Строим дом»

Целый день тук да тук,
Раздаётся звонкий стук.
Молоточки стучат,
Строим домик для зайчат.
Молоточки стучат, строим домик
для бельчат.
Этот дом для белочек,
Этот дом для зайчиков
Этот дом для девочек,
Этот дом для мальчиков.
Вот какой хороший дом,
Как мы славно заживём,
Будем песни распевать, веселиться
и плясать.

Похлопывают ладонью правой руки
по левой руке от кисти к плечу.
Похлопывают по правой руке.
Поколачивают правым кулачком по
левой руке
от кисти плечу.
Тоже по правой руке.
Растирают правым кулаком
левую руку круговыми
движениями.
Растирают правую руку.
Быстро «пробегают» пальчиками
правой руки
по левой от кисти к плечу
«Пробегают» по правой руке.
Поглаживают ладонью левую
от кисти к плечу. Поглаживают
правую руку «Тарелочки»

Массаж пальцев рук «Блины»

Ой, лады! Ой, лады!
Мы блинов напекли.
Первый дадим зайке, зайке-попрыгайке,
А второй – лисичке, рыженькой сестричке,
Третий дадим мишке, бурому братишке,
Блин четвёртый коту, коту с усами,
Пятый блин поджарим и съедим мы сами.
Хлопают то одна рука сверху, то другая.
Поочередно массируют пальцы,
начиная с большого.

Массаж пальцев рук «Гусь»

Где ладошка? Тут? Тут!
На ладошке пруд? Пруд!
Палец большой – это гусь молодой,
Указательный – поймал,
Средний – гуся ошипал,
Безымянный – суп варил,
А мизинец – печь топил.
Полетел гусь в рот,
А оттуда в живот.
Вот!

Показывают правую ладошку.
Гладят левой ладонью правую.
Поочередно массируют каждый палец.
Машут кистями, двумя ладонями,
прикасаются ко рту, потом к животу.
Вытягивают ладошки вперёд.

Массаж рук «Мыло»

Каждый день я мыло мою, под
горячею водою
И в ладонях поутру,
Сильно, сильно мыло тру.
Мойся мыло не ленись, не
выскальзывай, не злись!

«Пробегают» пальцами правой руки
по левой руке от кисти к плечу,
затем по правой руке.
Поглаживают правой ладонью левую
руку от кисти к плечу.
Также поглаживают правую руку.
Раздвинув пальцы, хлопают в ладоши
так,
чтобы пальцы обеих рук
соприкасались.

Массаж рук «Цветы»

Как у нас на грядке,
сколько цветиков цветут:

розы, маки, ноготки,
астры - пестрые цветки,
георгины и левкой.

Выбираешь ты какой?

Поочередно массируют
каждый палец.

Энергично растирают
ладони и кисти рук.

Массаж кистей рук «Мышка»

Маленькая мышка в норке

Тихо грызла хлеба корку.

«Хрум, хрум!» - что за шум?

Это мышка в норке хлебные ест корки.

Дети скребут ногтями по коленям.

Сжимают пальцы в кулачки и разжимают их.

Растирают ладони друг о друга.

Массаж рук «Паук»

Диво дивное – паук, восемь ног и восемь рук.

Если надо наутёк, выручают восемь ног.

Сеть плести за кругом круг выручают восемь рук.

(Граблеобразное круговое растирание ладони одной руки подушечками пальцев другой руки – пальцы слегка расставлены в стороны, как лапки у паука.)

Массаж кистей рук «Жук»

Молча жук сидел в канавке.

Молча жук пополз по травке.

А когда он полетит – жужжит он, загудит:

«Ж-ж-ж...»

Сидя, согнуть пальцы обеих рук, изображая жука, и положить кисти на ноги.

Двигать пальцами по ногам к коленям.

Поднимают руки и быстро шевелят пальцами.

Быстро вращают указательными пальцами и жужжат.

Массаж рук «Муравьишка»

Муравьишка по тропинке
На плече несёт травинку,
К домику не близок путь.
Помогите кто-нибудь.

Дети «*пробегают*» пальцами правой руки по левой от кисти к плечу.
А теперь пальцами левой руки по правой.
Прижимают ладони друг к другу и сильно потирают их.

Массаж пальцев рук «Полевые цветы»

На лугу растут ромашка,
Лютик едкий, клевер-кашка.
Что ещё? Гвоздика, смолка,
Колокольчик, хвощ – как ёлка.
Подорожник, василёк,
Граммфончик-вьюнок.

(Растирание круговыми движениями по типу «*надеваем колечко*» каждого пальца одной руки пальцами другой руки.)

Массаж пальцев рук «Грибная семья»

Меж еловых мягких лап
Дождик кап-кап-кап
Где листок к листку прилип,
Вырос гриб, гриб, гриб, гриб, гриб...
Не один гриб, друзья, это целая семья!
Сжимают и разжимают пальцы рук.
Стучат указательным пальцем по ладони.
Потирают ладони друг о друга.

Выставляют большой палец и поглаживают им каждый палец, начиная с мизинца.

Поглаживая, выставляют все пальцы руки.
Повторить с пальцами другой руки.

Подготовила Растихина Е.С.

