

Массаж и самомассаж рук

Простейший беспредметный массаж — это сгибание - разгибание пальцев: пальцы изначально сжаты в кулак; каждый палец по очереди разгибается и массируется со стороны ладони круговыми движениями от основания к кончику.

Массаж с предметами и приспособлениями

Массаж ладоней и пальцев можно выполнять различными предметами. И 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; практический совет: мячик должен быть твердым, максимальным).

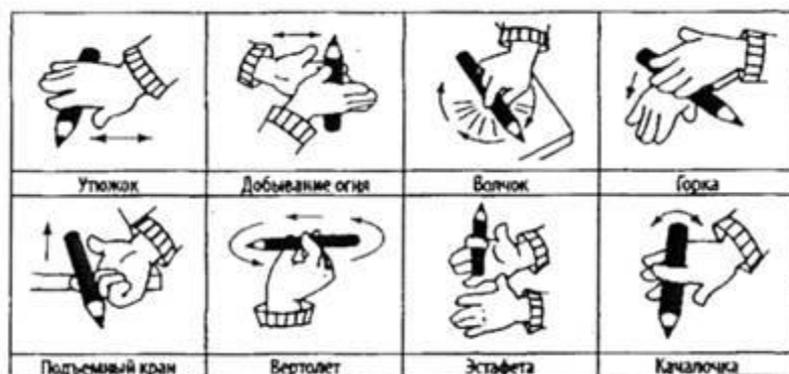


Массажные (сенсорные) мячики сделаны из резины, латекса, пластмассы, предназначены для микромассажа и рефлексотерапии кистей рук и стоп ног. Шипы на поверхности мячи при перекатывании воздействуют на нервные окончания, улучшают приток крови и стимулируют кровообращение, служат для релаксации мышечных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

упражнения.

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.

Упражнения для массажа карандашами

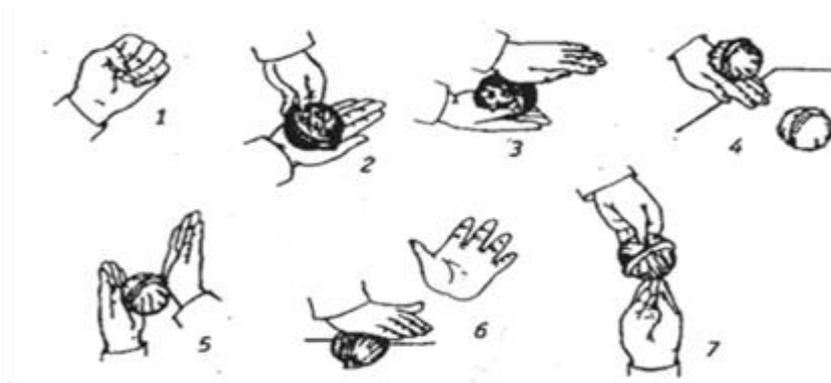


Массаж грецкими орехами. С помощью грецкого ореха можно массировать запястья, кисти рук ребенка, ладони, пальцы, тыльные стороны кистей, межпальцевые зоны.

Желательно иметь орехи различной величины, круглой и 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.
6. Раскатывать орех по поверхности стола ладонью круговыми движениями, как пластилин.
7. Удерживать орех между пальцами обеих рук, сложив их в щепоть.



Массаж шариками марблс



Массаж шариками марблс — стеклянные, пластмассовые, деревянные, металлические (разноцветные, диаметром 1-2,5 см) шарики — хороший тренажер для развития мелких движений пальцев рук. Их нужно вертеть в руках, щелкать по ним пальцами, «стрелять», направлять в специальные желобки и лунки-отверстия, состязаясь в точности попадания

А еще с шариками можно играть в интересные игры.



Массаж четками Традиционно четки изготовлены из пластмассовых или деревянных элементов круглой, овальной, цилиндрической формы или из плоских пластин. Ребенок перебирает их пальцами, сочетая это со счетом, проговариванием ритмизированных текстов, стихов. Нужно научить ребенка правильно держать четки: 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 четками способствуют развитию пальцевой моторики и координации мелких движений.



Массажер «Каштан» используется в логопедической практике для коррекционных упражнений при речевых расстройствах у детей, на физкультминутках в ходе занятий для профилактики мышечного пальчикового утомления, для подготовки руки к письму, повышения работоспособности, снятия нервного напряжения.

Детям младшего возраста предназначен массажер «Каштан» с колокольчиком. Колокольчик звуком привлекает внимание ребёнка к своим рукам, развивая зрительно-двигательную координацию. Для детей старшего дошкольного возраста с выраженными моторными нарушениями желательнее использовать модификацию массажера, оснащенную магнитом.

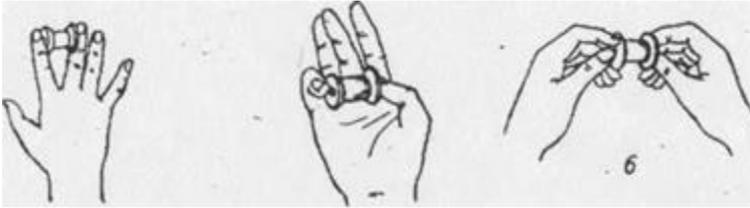
Иппликатор Кузнецова. Приспособление для стимуляции нервных окончаний на ладонях и кончиках пальцев рук. Обычно имеет круглую форму. Пластмассовые иглы закреплены на тканевой основе. Расстояние между ними от 2 до 8 мм. Методика применения очень проста. Иппликатор располагается на столе игольчатой стороной вверх. Ребенок прижимает ладони к иппликатору (в пределах болевой переносимости) в течение 40-60 секунд, после чего иппликатор снимают, давая рукам отдых в течение 1 мин., кисти рук массируют и поглаживают. Затем процедура повторяется еще 3 раза. Курс проводится в течение 2 недель каждый день по 3-5 мин.

Массаж деревянными катушками.

Деревянные катушки для наматывания ниток можно использовать как тренажер для развития мелкой моторики пальцев и для самомассажа кистей рук и ладоней. Манипуляции с катушкой могут превратиться для ребенка в увлекательную, интересную забаву.

1. Самомассаж ладоней катушкой в различных направлениях.





2. **«Перевертыши».** Приподнять катушку над столом, зажав ее боковыми поверхностями пальцев, перевернуть кисть руки ладонью вверх и поставить катушку на стол противоположной стороной.

3. **«Круги».** Повернуть катушку на столе кончиками пальцев по часовой стрелке, а затем обратно, так чтобы катушка описала круг.

4. **«Штанга».** Поднять катушку усилием мышц среднего и указательного пальцев над столом как можно выше, как штангу. Большой, указательный пальцы и мизинец плотно прижаты к поверхности стола.

5. **«Прижми к ладонке».** Катушка удерживается за внешние стороны дисков в горизонтальном положении между большим пальцем и мизинцем. Ребенок старается плотно прижать катушку к ладони, а потом максимально выдвинуть ее вперед.

6. **«Заведи мотор».** Удерживая катушку горизонтально за диски подушечками указательных и средних пальцев, вращать ее вперед, словно заводя мотор.

Массаж шариком для пинг-понга. Маленькие целлулоидные шарики тоже можно приспособить для массажа детских ладошек. Детям обычно очень нравится этот предмет: легкий, прыгучий, иногда привлекательно ярко окрашенный. Можно выполнять следующие упражнения.

1. Сжимание шарика в правой и левой ладони попеременно.
2. Удержание шарика двумя пальцами: большим и указательным, большим и средним, большим и безымянным, большим и мизинцем.
3. Удержание шарика верхней фалангой пальцев, передача шарика от одного пальца к другому.
4. Прокатывание шарика по столу внутренней поверхностью ладони.
5. Прокатывание шарика по столу в различных направлениях каждым пальцем правой и левой руки.
6. Прокатывание шарика по межпальцевым поверхностям и удержание верхними фалангами соседних пальцев.
7. Перекатывание шарика по столу и отбивание внутренними поверхностями ладоней.

8. Прокатывание шарика между двумя ладонями.

Приёмы массажа шариком для пинг-понга



Пальчиковые упражнения

Детей старшего дошкольного возраста можно заинтересовать играми с пальчиками, или, как говорят специалисты, пальчиковой гимнастикой (пальчиковыми упражнениями).

Сцепить мизинцы обеих рук друг с другом, как два крючка, чтобы их трудно было расцепить. По аналогии делать фигуры и другими парами пальцев: безымянными, средними, указательными и большими.

«Черепашка»

— Ножка, ножка, поскорей

Двигаю домик мой сильнее!

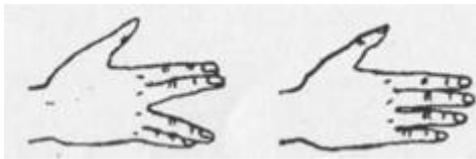


Подушечками пальцев и нижней частью ладони прикоснуться к столу, образуя «полушарие». Вытянуть указательный палец с упором на стол и подтянуть им вперед весь «домик черепашки». Аналогичным способом передвигать «домик черепашки» средним, безымянным пальцами и мизинцем.

«Братцы»

Пошли два братца

Вместе прогуляться,



А за ними еще два братца.

Ну а старший — не гулял,

Очень громко их позвал.

Он за стол их посадил,

Вкусной кашей накормил.

Ладонь положить на стол. Прямые пальцы соединить. Раздвинуть в стороны поочередно две пары пальцев: сначала мизинец и безымянный, затем — средний и указательный. Большим пальцем «звать» братьев и «кормить» их кашей.

Если ребенок испытывает большие трудности при выполнении пальчиковых упражнений, ему можно помочь, используя самодельное, но очень эффективное пособие.



Пример пособия для отработки пальчиковых поз

Возьмите лист ватмана. Расположите на нем в произвольном порядке обведенные фломастером и раскрашенные ладошки с различным расположением пальчиков. Пусть ребенок прикладывает ладошки к листу, копируя изображенные пальчиковые позы. Продвигаться от позы к позе можно по цепочкам цветных кружков, соединяющих изображения.