

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, что 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.





**Поколачивание ладони кончиками
сложенных в щепоть пальцев.**

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



**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

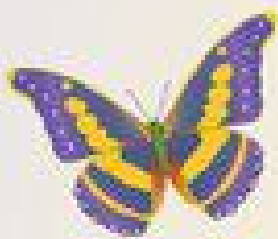




«Намыливание» рук

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.

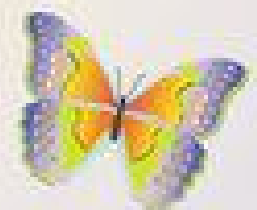
Пунктирование пальцами (игра на пианино)

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





Зигзагообразное поглаживание

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

М. Пляцковский

**Греблеобразное 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






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.





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.
П. Хереско

