



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.





Зигзагообразное поглаживание

Дунул ветер на березку, разложматил 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,
Соняя 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 показанными 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 падонях 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 сумей.
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





Поколачивание падони 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.
Беленъкие 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 падони подушечкой большого пальца противоположной руки



Толстушка-ползушка,
Дом-завитушка,
Ползи по дорожке,
Ползи по падошке,
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, кошечку подковали?

Кап-кап-кап.

Ж. Давитьянц

