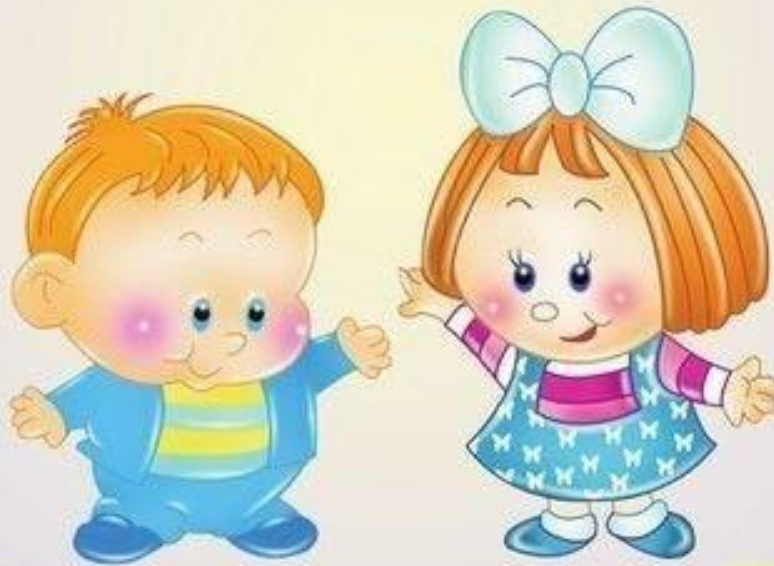




# ИГРОВОЙ САМОМАССАЖ КИСТЕЙ РУК





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.





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.





Прямолнейное 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. Жереско





**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





**Зигзагообразное поглаживание**

Дунул ветер на березку, разложматил 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,  
Вырывают восемь ног.  
Сеть плести за кругом круг  
Вырывают восемь рук.

В. Сулов



**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





**«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. Давитьянец

