

Массаж и самомассаж пальцев рук

Доказано, что ранняя стимуляция моторного развития способствует предупреждению речевых нарушений у детей. Исследования (Г.А.Каше, М.М.Кольцовой, Т.Б.Филичевой) показывают, что речевые области формируются под влиянием импульсов от пальцев рук, а их тренировка на два с половиной месяца ускоряют созревание речевых областей коры головного мозга.

Массажные движения создают благоприятные условия для мышечной деятельности, ускоряя передачу нервного возбуждения. При массаже мышечная ткань интенсивно снабжается кислородом и активно освобождается от продуктов распада.

Массаж рук улучшает кровоснабжение всего организма, в частности головного мозга, способствует расслаблению – возвращает человеку уравновешенность и хорошее самочувствие.

В данной статье предлагается несколько комплексов упражнений для детей раннего и дошкольного возраста.

Массаж подушечек пальцев

Подушечка большого пальца взрослого ставится на ноготь массируемого пальца ребенка. Ногтевая фаланга ребенка разминается между большим и остальными пальцами взрослого. Можно обучить детей самомассажу. На каждые две строчки стихотворения производить разминание подушечки соответствующего пальца.

Для правой руки:

Это – пальчик наш большой,

Он с широкою душой.

Это – указательный,

Умный и внимательный.

Это – пальчик средний,

Вовсе не последний.

Это – безымянный,

Он немножко странный.

И мизинчик маленький,

Смелый да удаленький.

Для левой руки:

Это пальчик первый,

Он на ручке левой.

Это пальчик наш второй –

Он вторым вступает в строй.

Это третий палец,

Он у нас красавец.

А за ним четвертый –

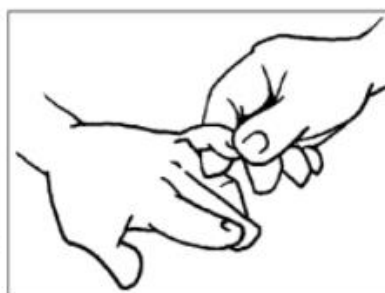
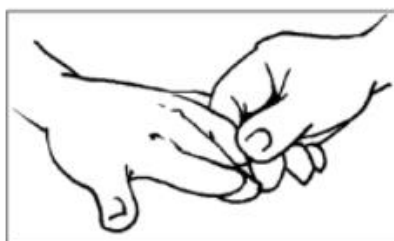
Он калачик тертый.

Пятый пальчик меньше всех

И его обидеть грех!

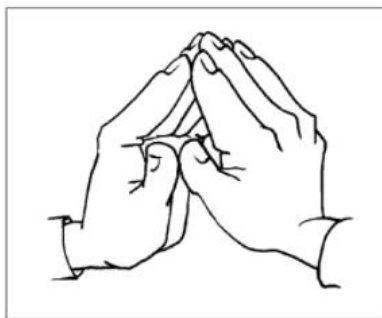
Потягивание за кончики пальцев

«Вытягивание» пальцев за ногтевые фаланги.

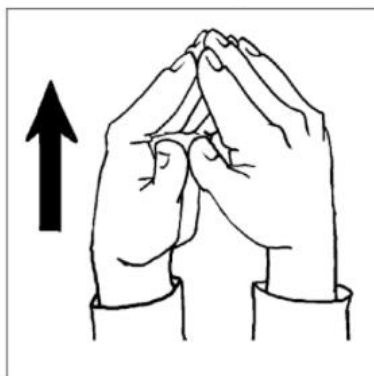


Тянут, тянут
бабка с дедкой
Из земли
большую репку:
«Вот пришла бы
наша внучка,
Помогла б
собака Жучка.
Где же кошка,
мышка-крошка?»

мизинец	}	правая рука
безымянный		
средний		
указательный	}	левая рука
большой		
большой		
указательный		
средний		
безымянный		
мизинец		



Хоть держалась крепко, (Одноимённые пальцы
подушечками друг к другу.)



Вытянута репка! (Обе руки вверх в таком положении.)

В наше время существует масса приспособлений, с помощью которых можно массировать как пальцы взрослого, так и ребенка. Это и специальные массажные валики, зонды, рошлики, палочки, игольчатые и шипованные мячи и многое другое.

Упражнение с бигуди-липучкой

«Бигуди». Даем ребенку бигуди-липучку. Ребенок катает бигуди между ладонями, проговаривая:

Мы крутили бигуди –

К нам теперь не подходи!

Мы – кудрявые красотки,

У кудряшек век короткий.

Данные приспособления улучшают кровообращение, активно воздействуют на движение рук, восстанавливают чувствительность нервных окончаний.

Упражнения с мячиком су-джок



1. Катать мячик между ладонями сначала в медленном, затем в быстром темпе.

Взрослый показывает, ребенок повторяет.

2. На счет «раз» сжать мячик правой рукой; на счет «два» - разжать ладонь; на счет «три» - сжать мячик левой рукой; на счет «четыре» - разжать ладонь; на счет «пять» - сжать мячик двумя руками.

3. Мячик поочередно прикатить к пальцам левой руки под счет до пяти, начиная с большого. Дойдя до мизинца, вернуться к большому пальцу. То же самое выполнить с пальцами правой руки.

4. Осуществлять круговые движения мячиком по левой ладони под счет до пяти сначала по часовой стрелке, затем против нее. Аналогичную работу проводить с правой рукой.

5. Мячик положить на стол и удерживать правой рукой. Каждым пальцем левой руки, начиная с большого, с усилием нажимать на мячик. Упражнения повторить с пальцами правой руки.

Массаж благоприятно влияет на все функции организма, способствует их развитию, побуждает к своевременному возникновению двигательных и речевых навыков и их совершенствование.

Стоит отметить важную роль регулярности занятий и безусловное участие в коррекционной работе родителей.

Использованные источники:

1. Антакова-Фомина Л.В. Стимуляция развития речи у детей раннего возраста путем тренировки движений пальцев рук/Тезисы докладов 24-го Всесоюзного совещания по проблемам высшей нервной деятельности. – М., 1974.
2. Кольцова М.М. Двигательная активность и развитие функций мозга ребенка. – М.: Педагогика, 1973.
3. Крупенчук О.И. Комплексная методика коррекции нарушений слоговой структуры слова. – СПб, 2020.
4. Оглоблина И.Ю., Танцюра С.Ю. Логопедический массаж: игры и упражнения для детей раннего и дошкольного возраста. – М., 2019.