



# 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.





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





**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. 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





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

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



**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

