

МАССАЖ ЛАДОНЕЙ И ПАЛЬЦЕВ РУК

Массаж пальчиков очень полезен маленькому ребенку. Пальцы рук тесно связаны с мозгом и внутренними органами: мизинец — с сердцем, безымянный — с печенью, средний — с кишечником и позвоночником, указательный — с желудком, большой — с головным мозгом.

Возьмите ладошку малыша и тщательно помассируйте каждый пальчик, начав с мизинца. Массажные движения выполняйте от ногтевой фаланги к ладони, уделяя внимание каждому суставчику.

Помассируйте подушечки пальцев малыша, производя легкие нажатия на них.

Помассируйте ладони малыша круговыми движениями указательного пальца.

Возьмите ладонь ребенка в свою руку и легким надавливанием большого пальца делайте круговые движения в центре ладони.

Возьмите две массажные щетки и проведите ими по ладоням ребенка. Его руки при этом лежат на коленях ладонями вверх.

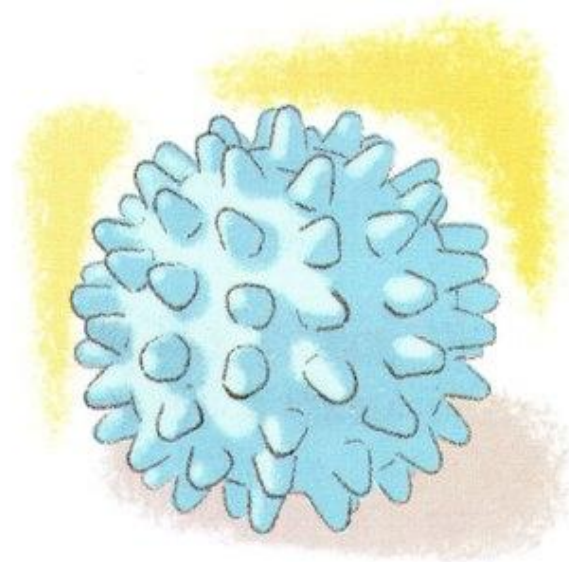
Улитка

Держите ладошку ребенка открытой и своим пальцем «рисуйте» спираль от середины ладони малыша до основания пальцев, захватывая внутреннюю сторону большого пальца. Эту игру можно сопровождать стишками, потешками. Рисовать на каждой ладони по 2—4 раза.



Игра с бигуди

Вам понадобятся бигуди с полой серединкой. Дайте малышу потрогать бигуди, покатайте их между ладошками. Потом наденьте их ему на каждый палец одной руки. Попросите малыша рассмотреть свою ручку с растопыренными пальчиками, затем снять их. Предложите ребенку надеть бигуди на ваши пальцы. Эта игра развивает зрительно-моторную координацию.



Силач

Взять мяч-ежик и предложить ребенку сжимать игрушку сначала двумя руками, затем одной, катать между ладошек. Выполнение упражнений сопровождайте стихами, потешками.

Грецкий орех

Покатайте орех по ладони правой руки, затем по тыльной стороне кисти левой руки. Длительность выполнения упражнения — примерно 3 минуты.

Зернышки

Здесь можно использовать самые разные крупы: гречиху, рис, пшено... И упражнения могут быть тоже самые разные: сжать зерна в кулаке, пересыпать их из одной руки в другую, перемешивать в глубокой миске и др. Длительность выполнения каждого упражнения — 3 минуты.

Пила

Левая рука лежит на столе ладонью вверх. Ребром правой ладони имитируем пиление по всей поверхности левой ладони в направлении вверх-вниз. То же для другой руки.

