

**Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение  
«Одоевская средняя общеобразовательная школа имени В. Д. Успенского»  
структурное подразделение детский сад «Сказка»  
п. Одоев, ул. Л. Толстого, д.24-в, тел.4-17-90 email: skazka.odoev@tularegion.org**

---

**КОНСУЛЬТАЦИЯ**

## **Массаж кистей.**

Подготовила:  
воспитатель Кузмичева О. С.

Одоев

Массаж пальчиков очень полезен маленькому ребёнку. Для развития речи, внимания и мелкой моторики. Благодаря пальчиковым играм развиваются творческие способности, скорость реакции, малыши лучше усваивают такие понятия, как «выше», «ниже», «лево», «право», разучивают счет, да и просто улучшается настроение. Благодаря такому массажу активизируется "мануальный интеллект", находящийся на кончиках пальцев рук и ладонях. Регулярное повторение упражнений оказывает благотворное влияние на речь, повышает подвижность и гибкость кистей рук, что помогает успешно овладевать навыками письма.

Упражнения улучшают циркуляцию крови.

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.

Все массажные движения выполняются по направлению к лимфатическим узлам:

от кончиков пальцев к запястью и от кисти к локтю. После каждого упражнения следует делать расслабляющие поглаживания или встряхивания рук.

Очень полезен в таких играх массажный мяч - Иглбол. Кроме своих стандартных функций игрового предмета-помощника мячик массирует кончики пальцев ребенка закругленными атравматичными шипиками, развивая тактильные ощущения.

В технику массажа входят следующие приемы:

- поглаживание, разминание, спиралевидные движения по каждому пальцу от кончика до основания;
- похлопывание, перетирание кончиков пальцев, а также области между основаниями пальцев;
- поглаживание и похлопывание тыльной поверхности кисти и предплечья от пальцев до локтя;
- вращение пальцев (отдельно каждого), круговые повороты кисти, отведение-приведение кисти вправо, влево;
- поворот руки ладонью вверх - ладонью вниз;
- поочередное разгибание пальцев кисти, а затем сгибание пальцев.

Массаж от 3 до 7 лет

С помощью карандаша

Могут применяться разные карандаши: 3 и 6-гранный, толстый круглый, тонкий круглый, короткий, либо длинный карандаши:

- перекачивать между ладонями;
- катать по тыльной стороне руки;
- раскатывать одной или двумя руками по поверхности стола;

- удерживать одним пальцем руки;
- раскачивать, обхватив двумя пальцами (указательным и средним).

### Массаж с помощью грецких орехов

С помощью грецких орехов можно массировать запястье, кисти рук ладони, пальцы, тыльные стороны кистей, межпальцевые зоны.

Упражнения:

- прятать орех в плотно сжатой ладони (сначала в одной руке, потом в другой);
- кончиками пальцев одной руки ввинчивать орех в середину ладони другой руки;
- прокатывать орех по поверхности ладони, лежащей на столе, от кончиков пальцев до запястья;
- скатывать орех с тыльной стороны кисти рук (как с горки);
- прокатывать орех между ладонями от пальцев к запястью и обратно;
- раскатывать орех по поверхности стола ладонью кругообразными движениями;
- удерживать орех между пальцами обеих рук, сложив их в щепоть.

### Массаж пуговицами

Пуговицы можно засыпать в коробку или большую миску. Желательно, чтобы пуговиц было много.

Сначала совместно с ребенком опустите руки в коробку (миску), затем выполните упражнения:

- проведите ладонями по поверхности пуговиц;
- зажмите пуговицы в кулаки, чуть приподнимите и разожмите кулаки;
- погрузите руки глубоко в пуговичное "море" и поплавайте в нем;
- перетирайте пуговицы между ладонями;
- пересыпайте их из ладошки в ладошку (сначала одной, затем другой рукой, затем обеими руками),
- захватите "щепотку" пуговиц и отпустите.

Благодаря такому массажу активизируется "мануальный интеллект", находящийся на кончиках пальцев рук и ладонях.

### Комплексы по самомассажу и массажу

#### ✓ Растирание ладоней

«Ручки греем» - упражнение выполняется по внешней стороне ладони.

Очень холодно зимой, Мёрзнут ручки: ой, ой, ой!

Надо ручки нам погреть, Посильнее растереть.

«Добываем огонь» - энергично растираем ладони друг о друга, чтобы стало горячо.

Добываем мы огонь,Взяли палочку в ладонь.

Сильно палочку покрутим -И огонь себе добудем.

«Стряпаем» - имитируем скатывание колобков, по 4 раза влево и вправо.

Раскатаем колобок,Колобок – румяный бок.

Будем сильно тесто мять,Будем няне (маме) помогать.

### **Растирание пальцев**

«Крепко пальчики сожмём,После резко разожмём» -

Руку сжать в кулак. Резко разжать (5 раз).

«Зажигалка» - обеими руками одновременно растираем о большие остальные пальцы по очереди (с указательного по мизинец), растирание каждого пальца по 2 раза. Двигать большим пальцем к себе и от себя:«Зажигалку зажигаю,Искры, пламя выбиваю!»

«Мельница» - сцепить пальцы рук и большими пальцами изобразить мельницу.

Закружилась мельница,Быстро мука мелется.

«Точилка» - сжав одну руку в кулачок, вставляем в него поочерёдно по одному пальцу другой руки и покручиваем влево-вправо каждый пальчик по 2 раза.

Мы точили карандаш,Мы вертели карандаш.

Мы точилку раскрутили,Острый кончик получили.

«Точим ножи» - активное растирание раздвинутых пальцев, движения рук вверх-вниз.

Ножик должен острым быть,Будем мы его точить.

Раз, два, три, четыре,Острый ножик наточили.

«Пила» - ребром ладони одной руки «пилим» по ладони другой руки.

Пилим, пилим мы бревно,Очень толстое оно.

Надо сильно постараться,И терпения набраться.

«Сильным я родился,А ну, стена, подвинься!»

Опереться руками о стену. Нажать сильнее, расслабить кисти.

«Вот все пальцы на виду!Бух! – теперь их не найду»

Вытянуть руки вперёд. Поднять кисти рук вверх, дать им свободно упасть вниз.

«Ручкой ручку поддержку, Сильно ею потрясу»

Одной рукой поддерживать другую в запястье и энергично встряхивать.

### Комплексы по самомассажу и массажу

#### ✓ Растирание предплечья

«**Надеваем браслеты**» - одной рукой изображаем «надетый браслет» (все пальцы плотно прилегают к предплечью), круговыми движениями от кисти к локтю «двигаем браслет», прокручивая его влево-вправо,- (по 2 раза на каждой руке).

Мы браслеты надеваем,

Крутим, крутим, продвигаем,

Влево-вправо, влево-вправо,

На другой руке сначала.

«**Пружинка**» - спиралевидное растирание ладонью (кулачком, ребром) одной руки по предплечью другой.

Мы пружинку нарисуем

Длинную и крепкую.

Мы возьмём её растянем,

А потом обратно стянем.

«**Гуси**» - пощипывание руки вдоль по предплечью от кисти к локтю.

Гуси травушку щипали,

Громко, весело кричали:

Га-га-га, га-га-га,

Очень сочная трава.

«**Человечки**» - указательным и средним пальцами выполняем точечные движения вдоль предплечья (человечки – «маршируют, прыгают, бегут»).

Для маршировки:

Человечки на двух ножках

Маршируют по дорожке,

Левой-правой, левой-правой

Человечки ходят браво.

Для прыжков:

Человечки на двух ножках

Стали прыгать по дорожке,

Прыг-скок, прыг-скок,  
Всё быстрее: скок -поскок.

Для бега:

Человечки на двух ножках

Стали бегать по дорожке,

Побежали, побежали,

Вдруг споткнулись и упали.

### Иглбол со стихами

Мячик-ежик мы возьмем, (берем массажный мячик)

Покатаем и потрем.(катаем между ладошек)

Вверх подбросим и поймаем, (можно просто поднять мячик вверх)

И иголки посчитаем. (пальчиками одной руки нажимаем на шипики)

Пустим ежика на стол, (кладем мячик на стол)

Ручкой ежика прижмем (ручкой прижимаем мячик)

И немножко покатаем... (ручкой катаем мячик)

Потом ручку поменяем. (меняем ручку и тоже катаем мячик)

\* \* \*

«Ежик» в руки нужно взять, (берем массажный мячик)

Чтоб иголки посчитать.(катаем между ладошек)

Раз, два, три, четыре, пять! (пальчиками одной руки нажимаем на шипики)

Начинаем счет опять. (перекладываем мячик в другую руку)

Раз, два, три, четыре, пять! (пальчиками другой руки нажимаем на шипики)

\* \* \*

Мы возьмем в ладошки «Ежик» (берем массажный мячик)

И потрем его слегка, (в одной ручке держим мячик, другой проводим по нему)

Разглядим его иголки, (меняем ручку, делаем то же самое)

Помассируем бока.(катаем между ладошек)

«Ежик» я в руках кручу, (пальчиками крутим мячик)

Поиграть я с ним хочу.

Домик сделаю в ладошках – (прячем мячик в ладошках)

Не достанет его кошка.(прижимаем ладошки к себе)

пальцы сначала на левой, потом на правой руке.

В конце упражнения руки у них должны быть сжаты в кулачки. Повторяют упражнение несколько раз.