

# Массаж и самомассаж рук

## Пассивный (беспредметный массаж) (массирующие движения выполняются взрослым)

### Солнышко

Прямолинейное поглаживание тыльной и ладонной поверхности кисти руки подушечками пальцев – это «лучи солнца».

*Солнышко лучами гладит нас, ласкает.*

*Солнце, как и мама лишь одно бывает.*

### Сорока белобока

Спиралевидное поглаживание тыльной и ладонной поверхности кисти руки подушечками пальцев.

*Сорока – сорока, где была? Далеко.*

*Дрова рубила, печку топила, воду носила.*

*Кашку варила, деток кормила.*

### Метели

Зигзагообразное поглаживание.

*Свистели метели, летели снега*

*Стелила постели большая пурга.*

*И было метелям совсем не до сна.*

*Мы утром взглянули на сад – сугробы в саду как подушки летят.*

### Улитка

Щипцеобразное разминание края ладони.

*Толстуха – ползуха, дом завитушка. Ползи по дорожке,*

*Ползи по ладошке. Ползи, не спеши рога покажи.*

### Паук

Пиление (продольное и поперечное) ладони пальцами.

*Диво дивное – паук. 8 ног и 8 рук.*

*Если надо наутек, выручают 8 ног.*

*Сеть сплести за кругом круг, выручают 8 рук.*

### Пила

Пиление (продольное и поперечное) ладони ребром ладони.

*Принялась она за дело. Завизжала и запела.*

*Ела, ела, дуб, дуб, поломала зуб, зуб.*



## Активный массаж (ребенок самостоятельно выполняет массирующие движения)

### Звери

Массаж подушечек пальцев. После пятой строчки происходит смена рук.

*Дети любят всех зверей: (большой палец)*

*Птиц, и щерци, и змей, (указательный палец)*

*Пеликанов, журавлей, (средний палец)*

*Бегемотов, соболей, (безымянный палец)*

*Голубей и глухарей, (мизинец)*

*И клестов, и снегирей, (большой палец)*

*Любят горного козла, (указательный палец)*

*Обезьянку и осла, (средний палец)*

*Дикобраза и ежа, (безымянный палец)*

*Черепаху и ужа (мизинец)*

### Медведь

Массаж подушечек пальцев. На каждую строку осуществляется разминание одного пальца. После 5 строчки – смена рук.

*Шел медведь к своей берлоге, да споткнулся на пороге.*

*«Видно очень мало сил я на зиму накопил», -*

*Так подумал и пошел он на поиск диких пчел.*

*Все медведи – сладкоежки, любят, есть медок без спешки,*

*А наевшись, без тревоги до весны сопят в берлоге.*

## Огород

На каждый ударный слог осуществляется разминание фаланги одного. После 4 строчки – смена рук. Последние две строчки – разминание больших пальцев каждой руки.

Вырос у нас чесночок,  
Перец, томат, кабачок,  
Тыква, капуста, картошка,  
Лук и немножко горошка.  
Овощи мы собирали,

Ими друзей угощали,  
Квасили, ели, солили,  
С дачи домой увозили.  
Прощай же на год,  
Наш друг – огород!

## Щелчки

Ладонь прижата к столу, пальцы разведены. Другая рука поднимает пальцы по одному (лежащая рука с силой прижимается, сопротивляясь подъему). Затем палец отпускают, и он со стуком резко падает на стол. На каждую строку поднимают один палец. После 5 строчки – смена рук.

Поднял ушки бурундук. Он в лесу услышал звук:

- Это что за громкий стук, тук, да тук, тук да тук?  
- А пойдем, - сказал барсук, сам увидишь этот трюк:  
Это дятел сел на сук, и без крыльев и без рук  
Ищет он, где спрятан жук, вот и слышен перестук!

## Массаж с предметами и приспособлениями

Массаж ладоней и пальцев можно выполнять различными предметами. И лучше всего начинать с использования **специальных ребристых мячиков или мячиков с резиновыми шипами**. Мячиком нужно совершать движения по спирали от центра ладони к кончикам пальцев; практический совет: мячик должен быть твердым, максимальным).

Массажные (сенсорные) мячики сделаны из резины, латекса, пластмассы, предназначены для микромассажа и рефлексотерапии кистей рук и стоп ног. Шипы на поверхности мячи при перекачивании воздействуют на нервные окончания, улучшают приток крови и стимулируют кровообращение, служат для релаксации мышечных тканей. Маленькие мячики и шарики умещаются в детской ладонке, - незаменимый предмет для самомассажа. Дети с удовольствием выполняют несложные комплексы упражнения.



### Массаж карандашами

Эффективные упражнения для стимулирующего пальчикового массажа можно выполнять с помощью хорошо знакомого детям предмета — карандаша. В зависимости от поставленной задачи применяются толстый шестигранный, толстый круглый, тонкий круглый, короткий либо длинный тяжелый карандаши.

## Упражнения для массажа карандашами

### Утюжок

Возьми толстый карандаш. Положи его на стол. «Прогладь» карандаш сначала одной ладонью, потом другой. Покатай карандаш по столу.

**Карандаш я покачу  
Вправо-влево – как хочу.**

### Добывание огня

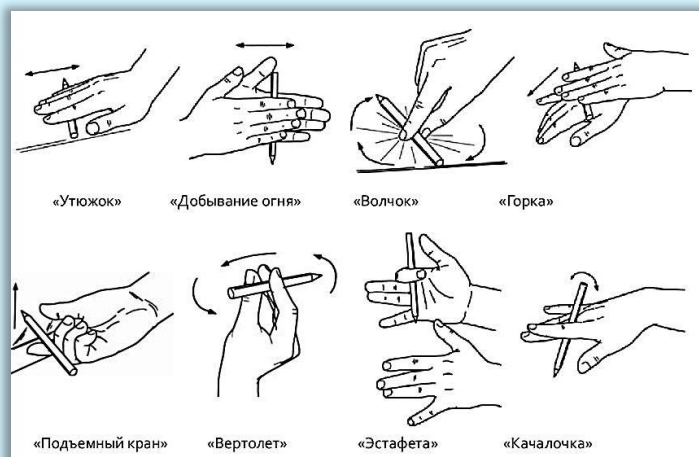
Положи карандаш на одну ладонку, прикрой её другой. Прокатывай карандаш между ладонями сначала медленно, а потом быстрее, от кончиков пальцев к запястьям. А теперь попробуй сделать это сразу с двумя карандашами. Получилось?

### Догонялочка

Возьми карандаш всеми пальчиками. Покрути его. Пусть пальчики бегут по карандашу, догоняя друг друга.  
**Пальчики бегут вперед,  
И никто не отстает.**

### Горка

Положи карандаш на тыльную сторону кисти. Наклони руку вниз. Придерживай карандаш другой рукой. Пусть он скатится вниз с твоей руки, как с горки.



### Волчок

Вращай карандаш на столе двумя пальцами сначала одной руки, а потом другой. Попробуй сделать то же большим и средним пальцами.

*По столу круги катаю,  
Карандаш не выпускаю.*

### Вертолет

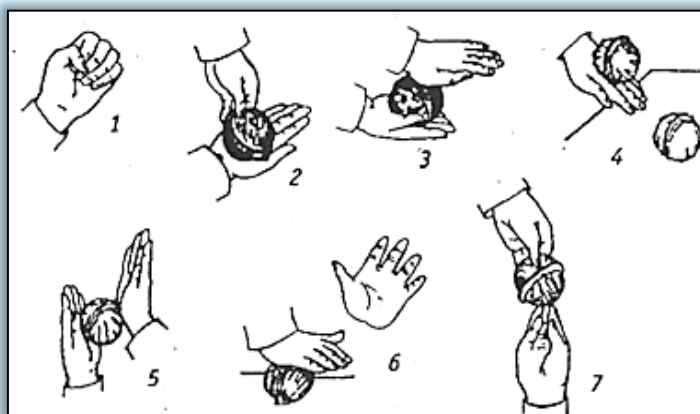
Возьми тонкий длинный карандаш двумя пальцами. Покрути его. Пусть он вращается быстро-быстро, как винт вертолёта.

*Отправляется в полёт  
Наш красавец-вертолёт.*

### Массаж грецкими орехами

С помощью грецкого ореха можно массировать запястья, кисти рук ребенка, ладони, пальцы, тыльные стороны кистей, межпальцевые зоны. Желательно иметь орехи различной величины, круглой и продолговатой формы, с гладкой и бугристой поверхностью. Ниже приведены некоторые полезные упражнения, которые можно выполнять с орехами.

1. Прятать орех в плотно сжатой ладони сначала одной, потом другой руки.
2. Кончиками пальцев одной руки «ввинчивать» орех в середину ладони другой руки.
3. Прокатывать орех по поверхности ладони, лежащей на столе, от кончиков пальцев до запястья.
4. Скатывать орех с тыльной стороны кисти рук, как с горки.
5. Прокатывать орех между ладонями от пальцев к запястью и обратно.
6. Раскатывать орех по поверхности стола ладонью кругообразными движениями, как пластилин.
7. Удерживать орех между пальцами обеих рук, сложив их в щепоть.



*Я катаю мой орех,  
Чтобы стал круглее всех.*



### Массаж четками

Традиционно четки изготовлены из пластмассовых или деревянных элементов круглой, овальной, цилиндрической формы или из плоских пластин. Ребенок перебирает их пальцами, сочетая это со счетом, проговариванием ритмизированных текстов, стихов.

Нужно научить ребенка правильно держать четки: шарик лежит на первой (ногтевой) фаланге, большой палец - сверху.

Коррекционный эффект возникает от массажа активных точек и от непрерывного монотонного движения. Упражнения и игры с четками способствуют развитию пальцевой моторики и координации мелких движений.



**Массаж шариками марблс** - стеклянные, пластмассовые, деревянные, металлические (разноцветные, диаметром 1-2,5 см) шарики - хороший тренажер для развития мелких движений пальцев рук.

А еще с шариками можно играть в интересные игры. Их нужно вертеть в руках, щелкать по ним пальцами, «стрелять», направлять в специальные желобки и лунки-отверстия, состязаясь в точности попадания.

**Массажер «Каштан»** используется в логопедической практике для коррекционных упражнений при речевых расстройствах у детей, на физкультминутках в ходе занятий для профилактики мышечного пальчикового утомления, для подготовки руки к письму, повышения работоспособности, снятия нервного напряжения.

Детям младшего возраста предназначен массажер «Каштан» с колокольчиком. Колокольчик звуком привлекает внимание ребёнка к своим рукам, развивая зрительно-двигательную координацию.



Для детей старшего дошкольного возраста с выраженными моторными нарушениями желательно использовать модификацию массажера, оснащённую магнитом.

### Мячик

Катаем мячик между ладоней:

*Покаваю я в руках*

*Мячик мой хороший.*

*Чтоб всегда здоровым быть,*

*Ловким и весёлым.*

### Мяч

*Я мячом круги катаю,*

*(катаем мячик между ладонями круговыми движениями)*

*Взад вперед его гоняю,*

*(гоняем мячик между ладонями по столу)*

*Им поглажу я ладошку,*

*(гладим одну ладошку мячиком)*

*Будто бы сметаю крошку,*

*(гладим другую ладошку мячиком)*

*И помну его немножко,*

*(сжимаем мячик одной рукой)*

*Как сжимает лапу кошка.*

*(меняем и сжимаем мячик другой рукой)*

### Ежик

*Ежик в руки мы возьмем, (берем массажный мячик)*

*Покачаем и потрем. (катаем между ладошек)*

*Вверх подбросим и поймаем, (подбрасываем вверх и ловим)*

*И иголки посчитаем. (пальчиками одной руки нажимаем на шипы)*

*Пусть ежика на стол, (кладем мячик на стол)*

*Ручкой ежика прижмем (ручкой прижимаем мячик)*

*И немножко покачаем ... (ручкой катаем мячик)*

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

### Еж

Катаем мячик или ёжика от локтя к пальчикам по внутренней стороне, приговаривая слова:

*Катится колючий ёжик,*

*Нет ни головы, ни ножек,*

*Мне по пальчикам бежит,*

*И пытит, пытит, пытит.*

1. Мяч находится между ладоней ребёнка, пальцы прижаты друг к другу. Делайте массажные движения, катая мяч вперед-назад.

2. Мяч находится между ладоней ребёнка, пальцы прижаты друг к другу. Делайте круговые движения, катая мяч по ладоням.

3. Держа мяч подушечками пальцев, делайте вращательные движения вперед (как будто закручиваете крышку).

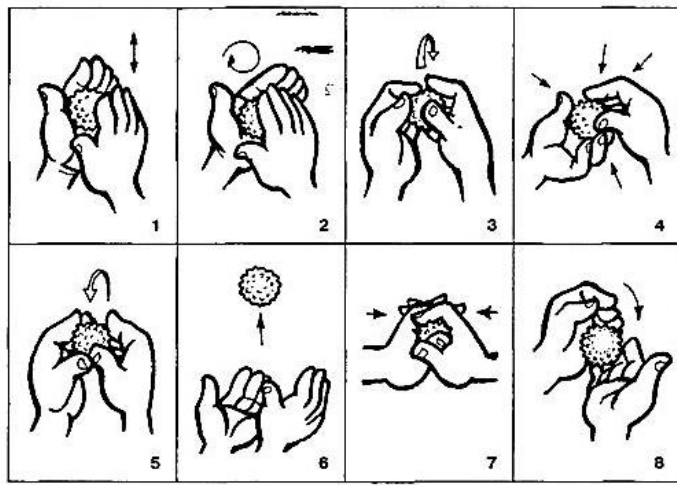
4. Держа мяч подушечками пальцев, с усилием надавите ими на мяч (4–6 раз).

5. Держа мяч подушечками пальцев, делайте вращательные движения назад (как будто открываете крышку).

6. Подкиньте мяч двумя руками на высоту 20–30 см и поймайте его.

7. Зажмите мяч между ладонями, пальцы сцеплены в «замок», локти направлены в стороны. Надавите ладонями на мяч (4–6 раз).

8. Переключайте мяч из одной ладони в другую, постепенно увеличивая темп.



### Шарик

Движения выполняются по тексту:

*Этот шарик не простой*

*Весь колючий, вот такой.*

*Меж ладошками кладем*

*Им ладошки разотрем.*

*Вверх и вниз его катаем*

*Свои ручки развиваем!*

*Можно шар катать по кругу*

*Перекидывать друг другу.*

*1, 2, 3, 4, 5 –*

*Всем пора нам отдыхать!*

### Ежик-чудачок

*Ежик, ежик – чудачок*

*Сшил колючий пиджачок (прокатывать мяч в ладонях вперед – назад)*

*Встал с утра, и в лес – гулять, (поднять руки вверх)*

*Чтоб друзей всех повидать. (перебирать мяч пальцами, опуская медленно руки вниз)*

*Ежик топал по тропинке (постучать мячом по столу)*

*И грибочек нес на спинке. (завести руки с мячом за голову, покатавать мяч по шее)*

*Ежик топал не спеша, (прокатываем мяч по одной коленке вперед)*

*Тихо листьями шурша. (прокатываем мяч по другой коленке назад)*

*А навстречу скачет заяка,*

*Длинноухий Попрыгайка, (подбрасываем и ловим мячик)*

*В огороде чьем-то ловко*

*Раздобыл косою морковку! (завести руки за спину и спрятать мяч)*

## Аппликатор Кузнецова



Приспособление для стимуляции нервных окончаний на ладонях и кончиках пальцев рук. Обычно имеет круглую форму. Пластмассовые иглы закреплены на тканевой основе. Расстояние между ними от 2 до 8 мм.

Методика применения очень проста. Аппликатор располагается на столе игольчатой стороной вверх. Ребенок прижимает ладони к аппликатору (в пределах болевой переносимости) в течение 40-60 секунд, после чего аппликатор снимают, давая рукам отдых в течение 1 мин., кисти рук массируют и поглаживают. Затем процедура повторяется еще 3 раза. Курс проводится в течение 2 недель каждый день по 3-5 мин.

## Массаж деревянными катушками

Деревянные катушки для наматывания ниток можно использовать как тренажер для развития мелкой моторики пальцев и для самомассажа кистей рук и ладоней.

Манипуляции с катушкой могут превратиться для ребенка в увлекательную, интересную забаву.

1. Самомассаж ладоней катушкой в различных направлениях.

2. «Перевертыши». Приподнять катушку над столом, зажав ее боковыми поверхностями пальцев, перевернуть кисть руки ладонью вверх и поставить катушку на стол противоположной стороной.

3. «Круги». Повернуть катушку на столе кончиками пальцев по часовой стрелке, а затем обратно, так чтобы катушка описала круг.

4. «Штанга». Поднять катушку усилием мышц среднего и указательного пальцев над столом как можно выше, как штангу. Большой, указательный пальцы и мизинец плотно прижаты к поверхности стола.

5. «Прижми к ладонке». Катушка удерживается за внешние стороны дисков в горизонтальном положении между большим пальцем и мизинцем. Ребенок старается плотно прижать катушку к ладони, а потом максимально выдвинуть ее вперед.

6. «Заведи мотор». Удерживая катушку горизонтально за диски подушечками указательных и средних пальцев, вращать ее вперед, словно заводя мотор.



## Массаж шариком для пинг-понга

Маленькие целлулоидные шарики тоже можно приспособить для массажа детских ладоней.

Детям обычно очень нравится этот предмет: легкий, прыгучий, иногда привлекательно ярко окрашенный.

Приёмы массажа шариком для пинг-понга:

1. Сжимание шарика в правой и левой ладони попеременно.

2. Удержание шарика двумя пальцами: большим и указательным, большим и средним, большим и безымянным, большим и мизинцем.

3. Удержание шарика верхней фалангой пальцев, передача шарика от одного пальца к другому.

4. Прокатывание шарика по столу внутренней поверхностью ладони.

5. Прокатывание шарика по столу в различных направлениях каждым пальцем правой и левой руки.

6. Прокатывание шарика по межпальцевым поверхностям и удержание верхними фалангами соседних пальцев.

7. Перекатывание шарика по столу и отбивание внутренними поверхностями ладоней.

8. Прокатывание шарика между двумя ладонями.

### Массаж с прищепками

Бельевой прищепкой на ударные слоги стиха поочередно «кусаем» ногтевые фаланги: от указательного к мизинцу и обратно. После первого двустушия – смена рук. Необходимо проверить, чтобы прищепки были не слишком тугие.

*Кусается сильно котенок – глупыш,  
Он думает: это не палец, а мышь.  
- Но я же играю с тобою малыш!  
- А будешь кусаться – скажу тебе «кыш»!*



### Массаж бумагой

#### Прятки

Сжимание бумаги в кулаке. Спрятать кусок бумаги - зажать в кулачке:

*Я бумажку посжимаю и ладошку поменяю.*



### Пальчиковые упражнения

Сцепить мизинцы обеих рук друг с другом, как два крючка, чтобы их трудно было расцепить. По аналогии делать фигуры и другими парами пальцев: безымянными, средними, указательными и большими.

### Черепашка

Подушечками пальцев и нижней частью ладошки прикоснуться к столу, образуя «полушарие». Вытянуть указательный палец с упором на стол и подтянуть им вперед весь «домик черепашки». Аналогичным способом передвигать «домик черепашки» средним, безымянным пальцами и мизинцем.

*Ножка, ножка, поскорей  
Двигай домик мой сильней!*



### Братцы

Ладонь положить на стол. Прямые пальцы соединить. Раздвинуть в стороны поочередно две пары пальцев: сначала мизинец и безымянный, затем — средний и указательный. Большим пальцем «звать» братьев и «кормить» их кашей.

*Пошли два братца  
Вместе прогуляться,  
А за ними еще два братца.  
Ну а старший — не гулял,  
Очень громко их позвал.  
Он за стол их посадил,  
Вкусной кашей накормил.*



Рис. 40. «Черепашка»

Если ребенок испытывает большие трудности при выполнении пальчиковых упражнений, ему можно помочь, используя самодельное, но очень эффективное пособие.

Возьмите лист ватмана. Расположите на нем в произвольном порядке обведенные фломастером и раскрашенные ладошки с различным расположением пальчиков.



Пусть ребенок прикладывает ладошки к листу, копируя изображенные пальчиковые позы. Продвигаться от позы к позе можно по цепочкам цветных кружков, соединяющих изображения.

