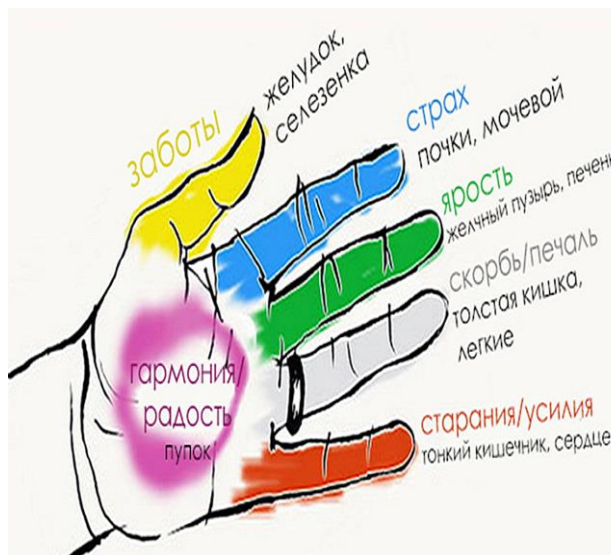


- зажмите пуговицы в кулаки, чуть приподнимите и разожмите кулаки;
- погрузите руки глубоко в пуговичное «море» и поплавайте в нем;
- перетирайте пуговицы между ладонями;
- пересыпайте их из ладошки в ладошку (сначала одной, затем другой рукой, затем обеими руками), захватите «щепотку» пуговиц и отпустите.

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

Регулярное повторение вышеперечисленных упражнений оказывает благотворное влияние на речь ребенка, повышает подвижность и гибкость кистей рук, что помогает успешно овладевать навыками письма.

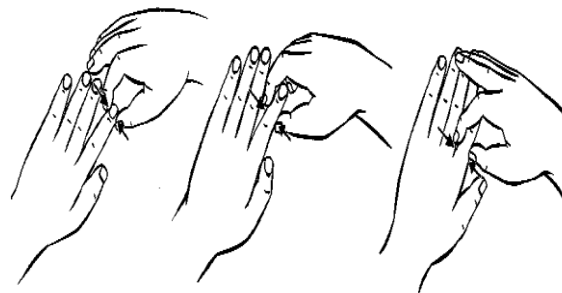


ЖЛАЮ УДАЧИ!!!

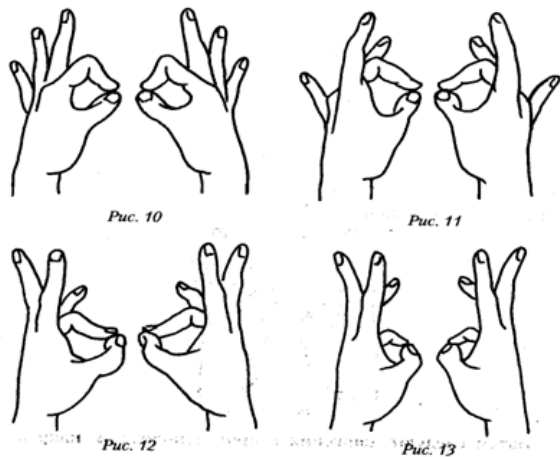
«Средняя общеобразовательная школа
№13 имени выдающегося земляка
И.К.Желтова»

Памятка для родителей

«Самомассаж кистей рук»



«Рука – это мозг, выведенный наружу».
И. Кант



Муниципальное общеобразовательное
учреждение города Костромы

У многих дошкольников недостаточно развита двигательная активность пальцев рук. На пальцах рук находятся «активные точки», массаж которых улучшает работу мозга, двигательной области коры головного мозга. Доказано, что движения пальцев рук стимулируют развитие центральной нервной системы и ускоряют развитие речи ребенка. Постоянная стимуляция зон коры головного мозга является важным структурным элементом в системе массажного воздействия.

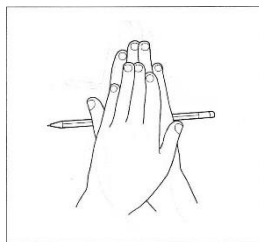
В технику массажа входят следующие приемы:

- 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;
- похлопывание кистью ребенка по мягкой и жесткой поверхности (по руке педагога);
- 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.

Эффективные упражнения для

стимулирующего пальчикового самомассажа можно выполнять 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;

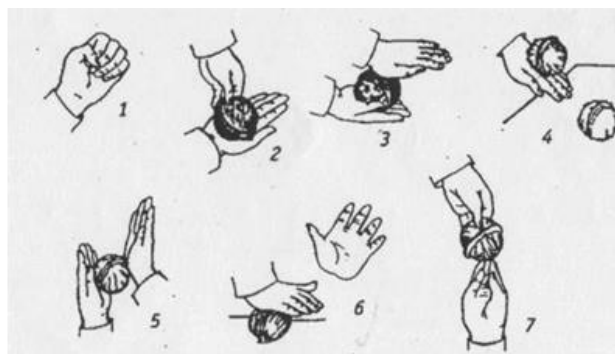
- удерживать одним пальцем руки;

- раскатывать, обхватив двумя пальцами (указательным и средним).

Упражнения с карандашами можно сочетать с проговариванием двусиш и четверстиш.

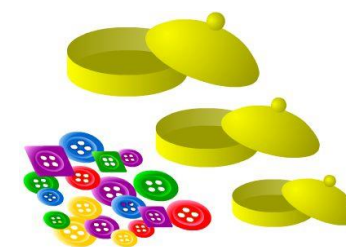
Массаж с помощью грецких орехов.

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;