

Игровой массаж ладоней и пальцев рук для детей до 3 лет

Учитель-логопед МБДОУ «Д/с №10»

Тищенко Ю.Н.

Массаж пальчиков очень полезен для маленького ребенка. Не зря же говорят, что ручная работа успокаивает психику, умиротворяет, потому что пальцы рук тесно связаны с деятельностью головного мозга. На ладонках и пальчиках находится множество точек, отвечающих за функционирование разных органов в нашем организме. Из-за тонуса ручек, примерно до 2 летнего возраста (у кого раньше, у кого позже), но он все равно сохраняется, и ребенок часто зажимает пальчики в кулачок. Массаж ручек и пальчиков избавит его от такого зажатия, ребенок будет лучше управлять своими ручками и пальчиками, ему будет легче рисовать, держать карандаш, лепить. Развивается гибкость и координация пальчиков, мелкая моторика. Ребенок раньше заговорит, только помните, что занятия нужно проводить регулярно.

Иногда, дети, когда волнуются, теребят в руках что-нибудь, будь то игрушка или какая-нибудь предмет. В этом случае не стоит отбирать у ребенка эти предметы, так он инстинктивно старается себя успокоить, избавляется от излишнего волнения организма.

Пальчиковые упражнения, сопровождаемые веселыми стишками или потешками очень нравятся деткам. Они подойдут в возрасте от 9 месяцев и старше. Ребенок во время таких занятий учится слушать, проецировать услышанное на реальные события и предметы, вырабатывается чувство ритма. Изучаем названия пальчиков.

Сначала, когда только начнете вводить такие упражнения, малыш может только наблюдать за вами, никак не реагируя, со временем он привыкнет к занятиям и будет помогать. Как только мама начнет произносить знакомый стишок, малыш уже делает нужные движения пальчиками. Затем, если занятия регулярные, ребенок выучит знакомые ему стишки. Сначала он будет повторять отдельные слова за мамой, а потом и целые строки.

Если вы впервые начинаете пальчиковые упражнения, то начните с первого комплекса. Он подходит для детишек у кого ручки зажаты, мелкая моторика слабо развита. Такой вводный курс можно начинать уже с первых дней жизни. Когда проделаете первый комплекс, почувствуете, что ребенок уже готов идти дальше, приступайте ко второму. Второй же можно проводить постоянно ежедневно или через день.

Возьмите одной рукой ручку ребенка, другой рукой делайте массаж.

Комплекс №1

1. Погладьте несколько раз ручку ребенка от кончиков пальцев к локотку и наоборот. Сначала погладьте внешнюю сторону руки, потом внутреннюю.

Ручки, ручки! Я вас знаю,

Я водой вас умываю.

Пальчики я тоже знаю,

Ими я сейчас играю.

2. Поглаживающими движением каждого пальчика к ладошке. Каждый пальчик, каждую фалангу, от подушечки к основанию пальчиков, затем поменяйте ручки.

У девочек и мальчиков

На руке пять пальчиков:

Палец большой — парень с душой,

Палец указательный — господин влиятельный,

Палец средний — тоже не последний.

Палец безымянный — с колечком ходит важный,

Пятый — мизинец, принёс вам гостинец.

3. Похлопывающими движениями проведите по каждому пальчику от кончиков к ладошке. Затем поменяйте ручки.

Этот пальчик — дедушка,

Этот пальчик — бабушка,

Этот пальчик — папочка,

Этот пальчик — мамочка,

А вот этот пальчик — я,

Вот и вся моя семья!

4. Точечными круговыми движениями от кончиков пальцев к ладошке. Затем поменяйте ручки.

Этот пальчик хочет спать

Этот пальчик лег в кровать

Этот пальчик чуть вздремнул

Этот пальчик уж уснул

Этот крепко — крепко спит

Тише, тише, не шумите...

Солнце красное взойдет,

Утро ясное придет,

Будут птицы щебетать,

Будут пальчики вставать!

5. Помассируйте подушечки, слегка надавливая на них, а на ладошке — круговыми движениями, как «сорока ворона».

На моей руке пять пальцев,

Пять хватальцев, пять держальцев.

Чтоб кидать и чтоб держать,

Чтобы брать и чтоб давать.

Их нетрудно сосчитать:

Их конечно целых пять!

6. Завершите гимнастику упражнением №1

Комплекс №2

Если ребенок вас еще не понимает, что вы от него хотите, то можете выполнять упражнения взяв его ручки в свои. Некоторые упражнения не сможете пока выполнять.

1. Потрите ладошки друг об друга, чтобы они стали теплее.

2. Сожмите руку в кулачок, потом разожмите.

3. Зацепляйте одноименные пальчики одной руки с другой и слегка потяните в стороны.

4. Сделайте ручки в замочек. И не разжимая пальчиков, подвигайте запястьем.

5. «Солнышки». Утро настало, солнышко встало (ладони с растопыренными пальцами поднимаются вверх). Держим параллельно ладошки со сжатыми пальчиками, затем пальчики растопыриваем. — Солнышко светит.

6. Пальчики здороваются. Поочередно каждым пальчиком соприкасаемся с большим пальчиком на каждой руке.

7. Человечки бегают и потом играют в футбол. Катать пальчиками небольшой шарик.

8. «Ножницы». Имитируем ножницы двумя пальцами. Как — будто режем, что есть под рукой — книжку, пеленку и пр.

9. Положите ручки на стол. И попеременно поднимайте каждый пальчик.

Список литературы:

1. Большакова, С.Е., Формирование мелкой моторики рук: Игры и упражнения, Большакова С.Е., М.: Сфера, 2014
2. Нищева, Н.В. Картотека подвижных игр, упражнений, физкультминуток, пальчиковой гимнастики, Н.В. Нищева, СПб.: Детство-Пресс, 2008
3. Савельева, Е.А. Пальчиковые и жестовые игры в стихах для дошкольников, Е.А. Савельева, СПб.: Детство-Пресс, 2010