

Консультация для родителей

«Массаж пальчиков рук. Массируем пальчики – развиваем речь!»

Движения пальцев и кистей рук ребенка имеют особое развивающее воздействие. Влияние мануальных (ручных) действий на развитие мозга человека было известно еще во втором веке до нашей эры в Китае. Мудрецы того времени утверждали, что игры с участием рук и приводят в гармоничные отношения тело и разум, поддерживают мозговые системы в превосходном состоянии.

Исследования современных физиологов также подтверждают связь развития рук с развитием мозга. Работы В. М. Бехтерева доказали влияние манипуляции рук на функции высшей нервной деятельности, развитие речи. Простые движения рук помогают убрать напряжение не только с самих рук, но и с губ, снимают умственную усталость. Они способны улучшить произношение многих звуков, а значит — развивать речь ребенка. Исследования М. М. Кольцовой доказали, что каждый палец руки имеет довольно обширное представительство в коре больших полушарий мозга. Развитие тонких движений пальцев рук предшествует появлению артикуляции слогов. Благодаря развитию пальцев, в мозгу формируется проекция «схемы человеческого тела», а речевые реакции находятся в прямой зависимости от тренированности пальцев. Поэтому рекомендуется стимулировать речевое развитие детей путем тренировки движений пальцев рук. Такую тренировку следует проводить с самого раннего детства, начиная с 6-7 месяцев. Сюда входят: массаж кисти рук и каждого пальчика в отдельности, каждой его фаланги.

Массаж рук

Проводится сначала на одной руке, затем на другой

1. Поглаживание от кончиков пальцев до середины руки с внешней и тыльной стороны.
2. Разминание пальцев: интенсивные круговые движения вокруг каждого пальца.
3. Интенсивные движения большого пальца вперед-назад, вверх-вниз, по кругу.
4. Сгибание-разгибание всех пальцев одновременно, поочередное загибание и выпрямление.
5. Аккуратное сгибание-разгибание руки в кистевом суставе.
6. Интенсивное растирание всех пальцев.
7. Повторить первое упражнение.

Уже с десятимесячного возраста можно постепенно вводить элементы самомассажа, активные упражнения для пальцев рук, игры с мелкими предметами, вовлекая в движение больше пальцев с хорошей, достаточной амплитудой. Упражнения подбираются с учетом возрастных особенностей. Не

стоит забывать и о безопасности. Следите за тем, чтобы мелкие предметы не попали в дыхательные пути ребенка.

Приспособления для самомассажа и игр с мелкими предметами

Эффективные упражнения для стимулирующего пальчикового массажа можно выполнять с помощью хорошо знакомого детям предмета-карандаша. Могут применяться различные карандаши: толстый шестигранный, толстый круглый, тонкий круглый, короткий либо длинный тяжелый карандаш. С этим предметом можно выполнять следующие упражнения, сочетая их выполнение с проговариванием каких-нибудь двусишней и четверостиший:

1. Перекатывать между ладонями.
2. Катать по тыльной стороне руки.
3. Раскатывать одной и двумя руками по поверхности стола
4. Удерживать одним пальцем руки.
5. Раскачивать, обхватив двумя пальцами (указательным и средним).

С помощью *грецких орехов* 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. Вот 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.

Маленькие *мячики и шарики*, уместающиеся в детской ладошке — незаменимый тренажер для развития мелких движений пальцев рук. Они могут быть стеклянные, пластмассовые, деревянные, металлические, разного диаметра. Регулярные упражнения с шарами улучшают память, умственные способности ребенка, устраняют его эмоциональное напряжение, улучшают деятельность сердечно - сосудистой и пищеварительной систем, развивают координацию движений, силу и ловкость рук, поддерживают жизненный тонус. Дети с удовольствием выполняют несложные комплексы таких упражнений:

1. Сжимание мячика в правой и левой ладони попеременно.
2. Прокатывание мячика по столу внутренней поверхностью ладони.
3. Прокатывание мячика по столу в различных направлениях каждым пальцем правой и левой руки.
4. Прокатывание мячика между ладонями.

5. Прокатывание мячика по межпальцевым поверхностям и удержание верхними фалангами соседних пальцев.

6. Щелканье по мячику пальцами, состязаться в точности попадания.

Чётки традиционно изготовлены из пластмассовых или деревянных элементов круглой, овальной, цилиндрической формы или из плоских пластин. Ребенок перебирает их пальцами, сочетая это со счетом, прямым и обратным. Нужно научить ребенка правильно держать четки: шарик лежит на первой (ногтевой) фаланге, большой палец — сверху. Перебирание четок развивает пальчики и координацию мелких движений рук, успокаивает.

Пуговичный массаж. Заполните просторную коробку (например, из-под обуви) пуговицами. Желательно, чтобы пуговиц было много. А теперь совместно с ребенком: опустите руки в коробку;

1. поводите ладонями по поверхности пуговиц;
2. захватите пуговицы в кулаки, чуть приподнимите и разожмите кулаки;
3. погрузите руки глубоко в «пуговичное море» и «поплавайте» в нем;
4. перетирайте пуговицы между ладонями;
5. пересыпайте их из ладонки в ладошку; сначала одной рукой, потом другой, затем обеими руками захватите «щепотку» пуговиц и отпустите;
6. берите в руки по одной разнообразные пуговицы: большую, вытянутую, квадратную, гладкую, перекачивайте ее между ладонями, постепенно увеличивая амплитуду движений.

Благодаря такому массажу, мы активизируем так называемый «мануальный интеллект», находящийся на кончиках пальцев рук и ладонях. Таким образом, происходит сенсомоторное развитие, являющееся условием успешного взаимодействия с окружающим миром.

Исходя из оздоровительного воздействия на организм ребенка каждого из пальцев, помогайте малышу ими манипулировать. Регулярное повторение вышеперечисленных упражнений способствует развитию внимания, мышления, памяти, оказывает благоприятное влияние на речь ребенка, кисти рук становятся более подвижными и гибкими, что помогает будущим школьникам успешно овладеть навыками письма.

