

«Учимся делать массаж пальцев рук».

Массаж кистей рук позволяет активизировать и синхронизировать работу обоих полушарий мозга.



В.А. Сухомлинский говорил: «Ум ребёнка находится на кончиках его пальцев».

Большая часть родителей, думая о том, как лучше подготовить малыша к школе, чаще всего обращают внимание на умение ребёнка читать и считать. При этом не предают значения тому, как развита у малыша мелкая моторика рук.

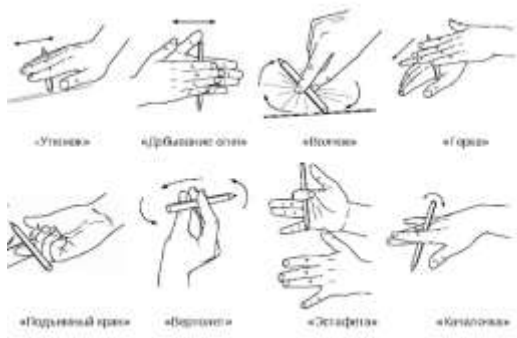
Однако умение производить точные движения пальцами руки является важным показателем готовности к обучению в школе. Исследования многих отечественных ученых (В.М.Бехтерева, Н.М.Кольцова, Л.В.Фомина и др.) свидетельствуют о том, что развитие двигательных импульсов пальцев рук способствуют развитию речи и имеют большое значение для овладения письмом. Его целесообразно проводить во время свободной деятельности индивидуально с каждым ребёнком. Самомассаж проводится с целью улучшения координации произвольных движений, восстановления ослабленных мышц, снятия излишнего напряжения. Самомассаж и массаж следует проводить 2 раза в день: в утренние часы по 3-5 мин и во второй половине дня. При этом стоит использовать от 3 до 5 упражнений (на начальном этапе), затем 5-7.

Между массажными упражнениями необходимо проводить упражнения на расслабление мышц рук.

На сегодняшний день методов развития мелкой моторики рук достаточно много. Предлагаю вам несколько упражнений.

- **Растирание ладоней** — трем правую руку о левую, пока не почувствуется тепло. Этот самомассаж ладоней и пальцев рук для детей является подготовительным этапом, нужно чтобы ребенок почувствовал тепло.
- **«Браслетик»** — растирание запястья одной руки другой.

Самомассаж кистей рук для детей продолжается работой с каждым пальцем отдельно, что активизирует работу головного мозга.



- «Снятие перчатки» — указательным и большим пальцами «снимаем» перчатку с каждого пальчика.
- Массаж пальцев, начиная с большого и до мизинца.
- Растереть зубной щеткой сначала подушечку пальца, затем медленно опускаться к его основанию.

Я возьму зубную щетку,
 Чтоб погладить пальчики.
 Станьте ловкими скорей,
 Пальчики-удальчики.

- Массаж поверхностей ладоней мячиками-ежиками.

Мячик мой не отдыхает,
 На ладошке он гуляет.
 Взад-вперед его качу,
 Вправо-влево - как хочу.
 Сверху – левой, снизу – правой
 Я его катаю, браво.



- Массаж шестигранными карандашами.

Грани карандаша легко «укалывают» ладони, активизируют нервные окончания, снимают напряжение. Пропускать карандаш между одним, двумя-тремя пальцами, удерживая его в определенном положении в правой и левой руке.

Карандаш в руках катаю,
 Между пальчиков верчу.
 Непременно каждый пальчик,
 Быть послушным научу.

- Массаж грецкими орехами

Катать два ореха между ладонями.
 Прокатывать один орех между двумя пальцами.

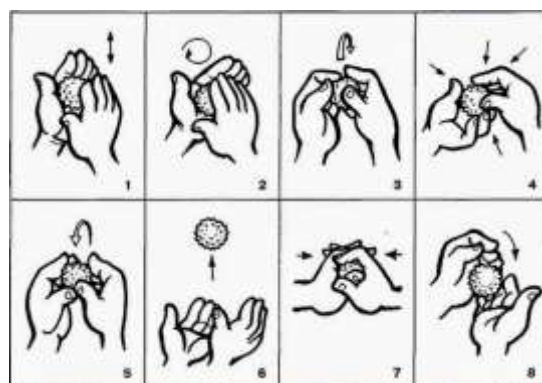


Научился два ореха,
Между пальцами катать.
Это в школе мне поможет
Буквы ровные писать.

➤ **Самомассаж колючим шариком «Су-джок»**

Для активизации речи, познавательной деятельности, развития мелкой моторики пальцев рук и повышения иммунитета детей.

В ручку правую возьмём,
В кулачок его сожмём.
Раз сжимаем, два сжимаем
Шарик мы не выпускаем.
В ручку левую возьмём,
В кулачок его сожмём.
Раз сжимаем, два сжимаем



Шарик мы не выпускаем.
В ручку левую возьмём,
В кулачок его сожмём.
Раз сжимаем, два сжимаем
Шарик мы не выпускаем.
Мы положим шар на стол
И посмотрим на ладошки,
И похлопаем немножко,
Потрясём свои ладошки.
Мы немного отдохнём,
Заниматься мы начнём.

Успехов в развитии ваших детей!

**Рекомендации подготовила
воспитатель старшей группы
Петрова Е.О.**