

Памятка для родителей «Массаж пальцев рук»

подготовила воспитатель
А. Н. Пурлова

Интенсивное воздействие на кончики пальцев стимулирует прилив крови к рукам. Это благоприятствует психоэмоциональной устойчивости и физическому здоровью, повышает функциональную деятельность головного мозга, тонизирует весь организм.

Уважаемые родители, «поиграем с ручками» вместе с детьми!

Первый вариант:

- дети растирают ладони до приятного тепла.
- большим и указательным пальцем одной руки массируем - растираем каждый палец, начиная с ногтевой фаланги мизинца другой руки.
- массируем тыльные стороны ладоней, имитируя мытье рук.
- переплетаем вытянутые пальцы обеих рук и слегка трем их друг о друга, направляя ладони в противоположные стороны.
- переплетенные пальцы закрываем на замок и подносим к груди.
- вытягиваем пальчики вверх и шевелим ими.
- дети встряхивают руки, расслабляют их и отдыхают.

Второй вариант:

Массаж биологически активных точек (бат), которые находятся на кончиках пальцев.

Для этого необходимо положить кончик каждого пальца под ногтем одной руки между указательным и большим пальцем другой руки так, чтобы подушечка лежала на указательном пальце и вращательными движениями массировать по часовой стрелке (30 раз) увеличивая силу нажима, затем против часовой стрелки (30 раз), ослабляя силу нажима. Таким образом массируем все пальцы правой и левой руки. На каждый палец затрачиваем по 1 минуте, на все пальцы 10 минут. Этот массаж выполняется строго 30 дней подряд, так как за это время формируется нервный импульс, если пропустили один день массаж начинается сначала.

Третий вариант:

Массаж с помощью различных предметов:

- работа с аппликатором Кузнецова или логопедической щеткой «ежик», мячика с шипами, ореха, шишки;
- прокатывание между ладонями ребристого карандаша, бигуди витые, бигуди ворсистые (вертикально);
- прокатывание пальцев руки по ребристой поверхности;
- работа с наждачной бумагой.