

Пальчиковый массаж - это нетрадиционный, высокоэффективный, доступный и безопасный метод оздоровления, развития речи, познавательной деятельности, общей и мелкой моторики детей.

Это уникальная тактильная гимнастика, благодаря которой в мозг поступает мощный поток импульсов от рецепторов, расположенных в коже.

1. Возьмите ладошку малыша и тщательно помассируйте каждый пальчик, начав с мизинца. Массажные движения выполняйте от ногтевой фаланги к ладони, уделяя внимание каждому суставчику.



2. Помассируйте подушечки пальцев малыша, производя лёгкие нажатия на них.



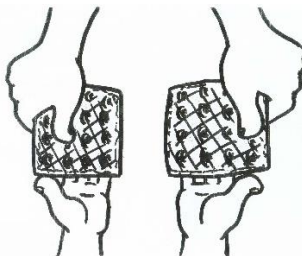
3. Возьмите ладонь ребёнка в свою руку и лёгким надавливанием большого пальца делайте круговые движения в центре ладони.



4. Помассируйте пальцы кольцевым спиральным массажёром. Наденьте массажёр на пальчик малыша и движениями вверх-вниз помассируйте пальчики в той же последовательности (начиная с мизинца).



5. Возьмите две массажные щётки и проведите ими по ладоням ребёнка. Его руки при этом лежат на коленях ладонями вверх.



Федеральное государственное
автономное образовательное
учреждение высшего образования
«Южный федеральный университет»
Академия психологии и педагогики

Памятка для родителей

*«Массаж пальцев
рук (мелкой
моторики)»*

Подготовила: *Щербаненко
Кристина Леонидовна*

Ростов-на – Дону

2020г.

Массаж пальцев и кистей рук с помощью карандаша

1. Утюжок

Возьми толстый карандаш. Положи его на стол. «Прогладь» карандаш сначала одной ладонью, потом другой. Покатай карандаш по столу.

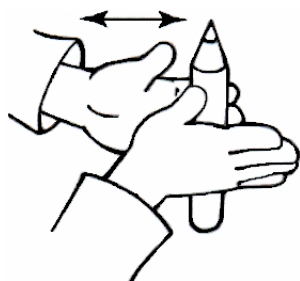
*«Карандаш я покачу
Вправо-влево – как хочу»*



2. Добывание огня

Положить шестигранный карандаш на ладошку, прикрыть его другой ладонью и прокатить между ладонями сначала медленно, потом быстрее от кончиков пальцев к запястьям.

*«Быстро палочкой мы трем-
Огонек сейчас найдем»*



Массаж пальцев рук тонизирует центральную нервную систему, улучшает функции рецепторов.

Рекомендуется делать классический массаж пальцев рук, используя:

- поглаживания,
- растирания,
- пощипывания,
- растирания.

Кроме того, хорошим подспорьем в массаже рук будут всевозможные тренажеры. (мячики, колючие шарики, колечки, карандаши)



Массаж ладоней и пальцев рук колючим массажным мячиком

1. Мяч находится между ладоней ребёнка, пальцы прижаты друг к другу. Делайте массажные движения, катая мяч вперёд-назад.



2. Мяч находится между ладоней ребёнка, пальцы прижаты друг к другу. Делайте круговые движения, катая мяч по ладоням.



3. Держа мяч подушечками пальцев, с усилием надавите ими на мяч (4–6 раз).



