

Массаж ладоней и пальцев рук

(составила воспитатель МБДОУ № 148 Мамаева С.А.)

- Массаж пальцев (с большого и до мизинца).

Растирают сначала подушечку пальца, затем медленно опускаются к его основанию. Такой массаж желательно сопровождать веселыми рифмовками(приговорками).

-Массаж ладоней шестигранным карандашом.

Грани карандаша легко покалывают ладони и активизируют нервные окончания, снимают напряжение. Пусть ребенок поместит карандаш между ладонями и вращает, перемещая от основания ладоней к кончикам пальцев.

Детей учат пропускать карандаш между одним и двумя-тремя пальцами, удерживать его в определенном положении в правой и левой руке.

-Массаж пальцев рук колечками.

Пять небольших колечек надеваем по одному на каждый пальчик левой руки, затем – на каждый пальчик правой. Надевая, называем пальчики: большой, указательный и т. д.

-Массаж грецкими орехами:

а) катать два ореха между ладонями;

б) прокатывать один орех между пальцами;

в) удерживать несколько орехов между растопыренными пальцами ведущей

руки;

г) удерживать несколько орехов между пальцами обеих рук.

- Массаж ладоней каменными, металлическими или стеклянными разноцветными шариками.

Детям предлагаются шарики, которые можно просто вертеть в руках, щелкать по ним пальцами и «стрелять», направлять в специальные желобки и лунки, состязаясь в меткости. Закрепите маленький шарик на ниточке.

Пусть ребенок щелчками (каждым пальцем по очереди) «отстреливает» этот шарик.

-Массаж ладоней щеткой или массажным мячиком.

-Массаж бусами.

Перебирание бус развивает пальцы, успокаивает нервы. В это время можно считать количество бусинок (в прямом и обратном порядке).