

Подготовила учитель-логопед МБДОУ  
«Детский сад №209 «Эврика» г.  
Чебоксары  
Паргунькина Анна Владимировна



## **Массаж для рук для развития моторики**

Общеизвестно, что пальчиковый массаж положительно влияет на речевые и мыслительные процессы, но этим его польза не ограничивается.

О важности развития моторики рук говорили многие ученые на разных этапах развития человечества. Еще античные мыслители, например, великий Кант, доказывали, что кисть руки – не что иное, как наружная выпуклость человеческого мозга. Впоследствии подобную мысль высказал и Сухомлинский, подарив миру знаменитую фразу – «Ум ребенка на кончиках его пальцев». Иван Павлов – первый россиянин, ставший нобелевским лауреатом, также отмечал, что руки учат голову, а потом наоборот, и это круговой процесс. Именно поэтому ответственным родителям, которые стремятся развивать ребенка не только физически, но и интеллектуально, с первых дней жизни малыша важно научиться делать пальчиковый массаж.

### *Показания к массажу*

Прямым показанием для назначения врачом детского массажа рук может быть длительное время сохраняющийся тонус, из-за которого ребенок постоянно зажимает пальцы в кулак. В целом же, массаж рук может быть использован родителями практически с первых дней жизни младенца (при условии предварительной консультации с педиатром и невропатологом).

При желании принести пользу своему новорожденному крохе для развития речи и мышления в будущем, не стоит ждать, пока врач порекомендует или назначит подобный массаж. С первых месяцев жизни вводите постепенно в распорядок дня специальные техники и развивающие игры для пальчиков, ладошек и кистей рук. Вреда от них уж точно не будет.

### *Эффективность*

Тесная взаимосвязь речи и мелкой моторики прослеживается еще в специфике общения первобытных людей, когда что-то объясняющие жесты

сопровождались эмоциональными возгласами. Речь эволюционировала, но так и осталась «в компании» с жестикуляцией. Замечали ли вы, как часто люди, не умея найти в разговоре подходящего слова, сопровождают свой рассказ «языком тела», активно применяя невербальное общение? Это наглядный пример, подтверждающий, что центры коры головного мозга, ответственные за речь и жесты, находятся рядом друг с другом.

Вполне логично, что применение матерью массажа ладоней и пальцев новорожденного малыша стимулирует пробуждение и активизацию части мозга, от которой зависит речевая деятельность. Для прогнозирования возможных трудностей с ее освоением в логопедии существует определенный тест, применимый к деткам 7 месяцев: если ребенок без особых усилий вытаскивает из кулачка хотя бы один палец – сложностей ждать не стоит.

### *Зачем это нужно*

Уже давно доказано, что на кончиках пальцев расположено громадное количество нервных окончаний и точек, тесно связанных с деятельностью головного мозга и отвечающих за корректное функционирование внутренних органов. Так, например, мизинец ответственен за здоровье сердца, безымянный – за работу печени, а указательный влияет на ЖКТ.

Именно поэтому сложно переоценить ту пользу, которую несет массаж для рук для мелкой моторики. Регулярные движения кистей и пальчиков помогают крохе научиться быстрее разговаривать. Доказано, что развитость моторики прямо пропорциональна словарному запасу и показателям памяти. Такие детки четче произносят звуки, даже на этапе их становления. Достаточно уделять пальчиковым играм до 15 минут в день, чтобы вскоре увидеть наглядный результат и предотвратить развитие речевых проблем.

### *Чем полезен*

Общеизвестно, что пальчиковый массаж положительно влияет на речевые и мыслительные процессы, но этим его польза не ограничивается. Подобная гимнастика:

- расслабляет и снимает мышечный тонус;
- помогает крохе научиться управлять своими верхними конечностями, «чувствовать» их;
- развивает гибкость и координацию пальцев;
- улучшает кровообращение;
- стимулирует активную деятельность внутренних органов;
- укрепляет иммунитет;
- положительно воздействует на работу ЖКТ;
- нормализует дыхание;
- улучшает состояние кожи, убирает на ней шелушения, делает мягче;

- в целом повышает активность ребенка.

Кроме того, специальные методики и упражнения для пальчиков, дополненные забавными стихотворениями и веселыми потешками, всегда вызывают у детворы восторг. Их можно применять уже с 3-6 месяцев. Чем старше становится ребенок, тем больше в процессе подобных занятий он учится слушать. У него вырабатывается чувство ритма, он пробует проецировать мамины слова на реальные предметы. Параллельно с массажем ручек и потешками можно учить названия пальчиков, считать до 5, запоминать членов семьи. Например, «Это маленький мизинец, Саше он принес гостинец. Ой, гляди, а вон большой – прямо парень удалой, а это указательный – он строгий и влиятельный...», «Это пальчик – дедушка...», «На моей руке 5 пальцев, 5 хватальцев, 5 держальцев...» и т. п.

### *С какого возраста*

Применять пальчиковый массаж можно и для новорожденного, при условии одобрения невропатолога. Бывает, что высокий или низкий мышечный тонус становится препятствием для подобных занятий. Среди прочих общих медицинских противопоказаний:

- высокая температура тела;
- присутствие в организме инфекций;
- воспалительные процессы, раздражения, мелкие повреждения нежной кожицы рук;
- грибковые заболевания и аллергические реакции.

В целом же, для каждого возрастного этапа (с 3 месяцев и до 3 лет) предусмотрены собственные методики, включающие специальные отдельные упражнения и целые их комплексы, направленные на развитие мелкой моторики и речи.

### *Приемы и техники*

Базовые принципы проведения любого массажа рук у ребенка:

- разминание кистей и запястий;
- легкие пощипывания кожи вокруг пальцев;
- поглаживания, в том числе по внутренней стороне ладони;
- вибрирующие, колебательные движения, выполняемые с разной скоростью и интенсивностью;
- массирующие движения.

У младенцев до 3 месяцев, при условии отсутствия у них проблем с неврологией, вся техника массаж рук сводится к легкому поглаживанию, растиранию, а затем разминанию, не обделяя вниманием каждый палец.

Следующим воздействием на младенца станет сжатие кулачка и его разжимание. При этом руки мамы должны быть чистыми и теплыми, неплохо бы слегка смазать их детским маслом. Время пальчикового массажа не должно превышать 3 минут.

С детками старше 3-х месяцев уже можно применять специальные пальчиковые массажеры или предметы обихода/дары природы, которые получится перекачивать в руке (например, карандаш, грецкий орех, мячик с пупырышками, шишка и т. п.). Самые простые приемы:

- сгибаем пальчики поочередно, повторяем несколько раз;
- растираем пальцы их по спирали, не пропуская в процессе и ладоней;
- выполняем поглаживающие движения от кисти рук к кончикам пальцев, а затем в обратную сторону;
- выполняем аккуратные вращательные движения кистями рук по часовой стрелке и против нее;
- разминаем подушечки пальцев, двигаясь по кругу, нажимаем на них пружинящими движениями, без чрезмерного давления;
- перекачиваем по ладонке орех/карандаш и т. д.;
- зажимаем его ручками, двигаем ими, тем самым массируя поверхность ладоней.

Когда крохе исполняется год, дополнительно задействуются упражнения, которые он может выполнять самостоятельно при поддержке или незначительной помощи взрослых:

1. Ребенок переплетает мизинцы одной и другой руки, а мама пытается расцепить их «объятия».
2. Одновременное сдавливание подушечек большого и указательного пальцев на двух руках. Так малыш будет учиться концентрироваться, контролировать интенсивность сжатия и пытаться уравнивать ее на обеих конечностях.
3. Между средним и указательным пальцем левой руки вставляется любой из «жителей» правой («пальчик попал в плен»). Там он крутится во все стороны, пытаюсь «освободиться», а затем вытаскивается вращательными движениями.

В этом возрасте в процессе массажа для развития мелкой моторики воздействие должно оказываться уже на всю руку. Порядок действий для мамы:

1. Гладим каждую руку, начиная от локтя, заканчивая кончиками пальцев. Сначала делаем все нежно, едва уловимо, затем чуть интенсивнее.
2. Полностью разминаем запястье – от ноготков до самого верха, стараясь максимально воздействовать на суставы.
3. Пощипываем боковую поверхность кисти.
4. Под каждым пальцем массируем бугорки.

5. Сгибаем/разгибаем поочередно каждый из 10 пальчиков.
6. Интенсивно трясем руками.

Если все эти упражнения сопровождать шутками-прибаутками, ребенку будет интереснее и веселее, к тому же – это максимально стимулирует речевые центры головного мозга.

### *Приемы пассивного массажа*

Под словом «пассивный» подразумевается, что все манипуляции выполняет взрослый.

Как вариант, можно использовать массаж пальцев рук, предложенный Оксаной Георгиевной Приходько, доктором педагогических наук, действующим директором института специального образования и комплексной реабилитации в МГУ:

- 6-8 поглаживаний внутренней и внешней поверхности руки (от кисти к локтю);
- 2-4 одновременных сгибания/разгибания пальцев, кроме большого, который должен оставаться неподвижным;
- 2-4 «спиральки» по каждой ладонке (взрослый своим пальцем совершает круговые движения, двигаясь от середины ладони к основанию пальцев);
- 1-2 массирования каждого пальчика от кончиков к основанию (все движения взрослый выполняет большим и указательным пальцами, массируя всю поверхность, в том числе межпальцевую и тыльно-ладонную плоскости);
- отведение большого пальца руки в разные стороны – вперед/назад, вправо/влево;
- 5-6 поглаживаний детской руки от периферии к центру.

Кроме того, в качестве пассивных приемов можно использовать знаменитые потешки, например, «Сороку-ворону» (постукиваем по ладони/загибаем пальцы), «Паучка» («рисует» по ладони ребром руки сверху вниз, затем диагонально) и т. п.

### *Приемы активного воздействия*

По мере взросления карапуза стоит привлекать к процессу массажа рук и его самого, с этой целью оптимальными станут такие веселые упражнения:

1. «А ну-ка, догони!» – пальчики малыша «бегут» по ладошке, а пальцы взрослого пытаются их поймать.
2. «Каталочки» – пластиковые теннисные шарики, пупырчатые мячики или любой другой круглый предмет нужно катать, зажав двумя ладонями. Можно попробовать делать это с разной скоростью.

3. «Снимаем варежки» – одна рука рывками тянет пальчики на другой, имитируя снятие рукавиц или перчаток.
4. «Утюжок» – нужно представить, что одна ладонь – это одежда, а вторая – утюг, которому эту самую одежду необходимо хорошенечко погладить.
5. «Вертолет» – с помощью простого карандаша, размещенного на ладони, нужно имитировать движения пропеллера.

Родителям стоит максимально задействовать фантазию, эмоционально и ярко комментируя каждое действие своего чада. Мало того, что кроха будет в восторге от подобного времяпровождения, так еще подобные упражнения придутся как нельзя кстати при любого рода нарушениях в произношении.

### *Игровой массаж*

Несколько вдохновляющих идей, как можно провести массаж для рук для развития моторики во время игры (что, кстати, лучший вариант для подросшего ребенка, которому сложно усидеть на одном месте):

1. Во время купания попросить карапуза изобразить ладошками рыбку, которая быстро плывет по морю, спасаясь от злой акулы.
2. Комкать листы бумаги, придавая им шарообразную форму и нужный размер (т. е. малышу придется выполнять все действия, прилагая разную степень усилий), потом можно изготовленными шариками поиграть в снежки, склеить из них снеговика или поупражняться в меткости, бросая «мячики» в «баскетбольное кольцо» (ведро или корзину).
3. Поиграть ладошками в театр теней.
4. Сделать пальцы героями сказок, которым нужно выполнять разные действия: скакать на лошади, подметать пол и т. п.
5. Рисовать пальцами по манной (или любой другой) крупе, воображая себя модным художником современности.

Родителям важно понимать, что сам по себе массаж для ручек не сможет стимулировать речевую деятельность и мышление, если одновременно с ним не разговаривать со своим крохой. Поэтому всегда сочетайте массажные упражнения и пальчиковые игры со скороговорками, стихами, выдуманными историями и просто вашими забавными комментариями.