

Игровой самомассаж кистей рук

И.Б. Малюкова

Одним из направлений нашей программы «Театр исцеляющих и развивающих движений» является реабилитационная, коррекционная и развивающая работа по укреплению мышц и совершенствованию функций кистей рук у детей. О необходимости проведения целенаправленной работы по развитию мелкой моторики написано немало статей и книг, с разных сторон освещающих проблему **корреляции функциональных возможностей кистей рук с речевым и интеллектуальным развитием детей**. Нашими предшественниками разработаны разные подходы, приемы, методики, по-

вышающие эффективность этой работы. Среди них – пальчиковая гимнастика, ручной труд, изобразительная деятельность, лепка и т.д.

Наша программа предлагает применять игровой самомассаж кистей рук как эффективное и универсальное средство реабилитации тонких движений у детей-инвалидов, как средство коррекции нарушений письменной речи у детей с локальными проблемами и как развивающе-оздоровительное средство для детей без проблем в развитии.

Конкретные рекомендации по применению массажных приемов в форме игровых процедур, сопровождаемых декламацией в исполнении самого ребенка, помещены в разделе программы, называемом «Театр исцеляющих прикосновений». На занятиях мы гармонично объединяем упражнения лечебной физкультуры, пальчиковой гимнастики и игрового самомассажа.

Веселый спектакль, который юный актер разыгрывает на импровизированной «сцене» – пальцах, ладонях, тыльных поверхностях кистей, длится порой всего несколько секунд, а текст «пьесы» укладывается в четверостишие. Однако для того, чтобы его сыграть, необходимо создать комбинированный яркий образ: содержание массажного приема (механическое воздействие на мышцы) должно четко соответствовать смыслу стихотворения, динамике развития сюжета, творческой и эмоциональной составляющей текста.

Сам по себе массаж – это мощный биологический стимулятор, способствующий улучшению функций кожи, ее снабжению кислородом, питательными веществами, выведению продуктов распада, повышению работоспособности мышц массируемой кисти, увеличивающий эластичность связок и подвижность суставов.

Самомассаж кистей рук является средством повышения иммунитета детей, поскольку на ладонях располагаются рефлекторные окончания внутренних органов, деятельность которых активизируется, а значит, улучшается функциональное состояние всего организма.

В процессе выполнения самомассажа укрепляются мышцы, суставы и связки не только массируемой, но и массирующей кисти, т.е. происходит силовая пальчиковая гимнастика.

Игровой самомассаж кистей рук – это важная составляющая сенсорного воспитания, поскольку ощущения, возникающие одновременно в обеих кистях рук ребенка, отличаются друг от друга не только происхождением, но и разными условиями восприятия, поскольку массируемая рука пассивно воспринимает механические раздражения, а массирующая рука еще и создает их. Это уникальная тактильная гимнастика, поставляющая в мозг мощный поток импульсов от рецепторов, расположенных в коже, а также от проприорецепторов мышц и суставов, совершенствующих

соматосенсорную сферу. Одновременно с этим в кору головного мозга поступает информация в рече-слуховые, зрительные, эмоциональные и творческие зоны, что не только оказывает тонизирующее воздействие на центральную нервную систему, но и способствует созданию новых нейронных сетей. Расширяются резервные возможности функционирования головного мозга, а это является важным аспектом реабилитационной работы с детьми, имеющими органическое поражение коры головного мозга. Выполнение традиционной пальчиковой гимнастики вызывает возбуждение локальных участков мозга, в то время как игровой самомассаж оказывает тотальное воздействие на кору, а это предохраняет отдельные зоны от переутомления, равномерно распределяя нагрузку на мозг.

Игровой самомассаж является прекрасным средством совершенствования таких психических функций, как внимание, память (словесно-логическая, моторная, тактильная, эмоциональная, рефлекторная), зрительно-моторная координация. В игровой, произвольной форме происходит развитие речевой и творческой сфер детей.

Веселые стихи, яркие образы, обыгрывающие массажные движения, простота, доступность, возможность использования приемов массажа в различной обстановке и в любое время способствуют переходу ребенка из объекта в субъект педагогического воздействия, а это – гарантия успеха и реабилитационной, и коррекционной, и развивающей работы.

Предлагаемая методика апробирована нами в дошкольных учреждениях г. Ярославля и области. Получены положительные результаты.

Рекомендуем проводить игровой самомассаж ежедневно в виде отдельного 5-минутного занятия или в виде динамической паузы на занятиях в детском саду и на уроках в начальной школе. Предлагаем познакомиться с некоторыми массажными приемами.

| № | Массажный прием | Речевое сопровождение | Методические указания |
|---------------------|--|--|---|
| Поглаживание | | | |
| 1 | Прямолинейное поглаживание тыльной и ладонной поверхностей кисти подушечками выпрямленных 2–5-го пальцев – это «лучи солнца» | Солнышко лучами Гладит нас, ласкает. Солнце, как и мама, Лишь одно бывает. <i>(Г. Виеру)</i> | Предварительно попросите ребенка изобразить солнышко, расправив пальцы массирующей руки. Направление движения – от кончиков пальцев до лучезапястного сустава |
| 2 | Круговое поглаживание ладони | Сорока, сорока, Где была? – Далеко. Дрова рубила, Печку топила, Воду носила, Кашку варила, Деток кормила. <i>(Русская народная потешка)</i> | Производится подушечками 2-го и 3-го пальцев |
| 3 | Спиралевидное поглаживание тыльной и ладонной поверхностей кисти подушечками 2–5-го пальцев | Свистели метели, Летели снега. Стелила постели Большая пурга, Стелила постели Морозам она, И было метелям Совсем не до сна. Мы утром в окошко Взглянули на сад – Сугробы в саду, Как подушки лежат. <i>(В. Степанов)</i> | Направление движения – от кончиков пальцев до лучезапястного сустава |
| 4 | Зигзагообразное поглаживание тыльной и ладонной поверхностей кисти | Дунул ветер на березку, Разлохматил ей прическу. Ветер очень торопился, Улетел, не извинился. <i>(М. Пляцковский)</i> | Обратите внимание ребенка на то, что рука человека напоминает дерево, где предплечье – это ствол, а кисть с растопыренными пальцами – крона |
| Растирание | | | |
| 1 | Прямолинейное потирание выпрямленных ладоней друг о друга | <i>1-й вариант</i> Чьи руки зимою всех рук горячей? Они не у тех, кто сидел у печей, А только у тех, а только у тех, Кто крепко сжимал обжигающий снег, И крепости строил на снежной горе, И снежную бабу лепил во дворе. <i>(В. Берестов)</i> <i>2-й вариант</i> Пять пальцев на руке своей Назвать по имени сумей. Первый палец – боковой, Называется Большой. Пальчик второй – Указчик старательный, Не зря называют его Указательный. | На первые две строки стихотворения «потираем руки». Проговаривая третью и последующие строки, сжимаем и разжимаем кулаки. Первые две строки сопровождают растирание ладоней, следующие строки – растирание пальцев подушечкой большого пальца противоположной руки |

| | | | |
|-------------------|--|---|---|
| | | <p>Третий твой пальчик Как раз посредине, Поэтому Средний Дано ему имя. Палец четвертый зовут Безымянный. Неповоротливый он И упрямый. Совсем как в семье, Братец младший – любимчик. По счету он пятый, Зовется Мизинчик. <i>(Л. Хереско)</i></p> | |
| 2 | Гребнеобразное круговое растирание ладонной впадины | <p>Мурка лапкой носик мыла, Сидя утром у окошка. Мурка моется без мыла Потому, что Мурка – кошка. <i>(В. Левин)</i></p> | <p>Предварительно вспомните с ребенком, как умывается кошечка. Движения выполняются плавно средними и концевыми фалангами пальцев</p> |
| 3 | Граблеобразное круговое растирание ладони подушечками пальцев противоположной руки | <p>Диво дивное – паук, Восемь ног и восемь рук. Если надо наутек, Выручают восемь ног. Сеть плести за кругом круг Выручают восемь рук. <i>(В. Суслов)</i></p> | <p>Пальцы слегка расставлены в стороны, как лапки у паука</p> |
| 4 | Пиление ладони гребнями пальцев противоположной руки | <p>Принялась она за дело, Завизжала и запела. Ела, ела дуб, дуб, Поломала зуб, зуб. <i>(С. Маршак)</i></p> | <p>Обратите внимание ребенка на то, что суставы сложных пальцев напоминают зубья пилы</p> |
| 5 | Пиление ладони ребром ладони противоположной руки | <p>Пилит, пилит пила, И жужжит, как пчела, И визжит, и поет, Соням спать не дает. <i>(В. Сокол)</i></p> | <p>Продольное и поперечное движения</p> |
| 6 | Циркулярное растирание кистей рук | <p>Не секрет для нас с тобой, Каждый знает это – Руки мой перед едой И после туалета.</p> | <p>«Намыливание» рук мылом</p> |
| Разминание | | | |
| 1 | Круговое разминание ладони подушечкой большого пальца противоположной руки | <p>Толстуха-ползушка, Дом завитушка, Ползи по дорожке, Ползи по ладошке, Ползи, не спеши, Рога покажи. <i>(Немецкая народная песенка в пер. Л. Яхнина)</i></p> | <p>Вспомните с ребенком, как медленно ползет улитка</p> |
| 2 | Щипцеобразное разминание мышечного валика локтевого края ладони | <p>– Гуси, гуси! – Га-га-га! – Есть хотите? – Да-да-да! – Так летите же домой. – Серый волк под горой Не пускает нас домой. <i>(Русская народная потешка)</i></p> | <p>Предварительно попросите ребенка изобразить руками гуся. Можно выполнять массаж продольно и поперечно</p> |

| Вибрация | | | |
|---------------------|---|--|---|
| 1 | Пунктирование 2–5-м пальцами (игра на пианино) | <p>Кто там топает по крыше? Кап-кап-кап. Чьи шаги всю ночь я слышу? Кап-кап-кап. Я усну теперь едва ли. Кап-кап-кап. Может, кошек подковали? Кап-кап-кап. <i>(Ж. Давитьянец)</i></p> | Имитация падения дождевых капель |
| 2 | Поколачивание ладонной впадины кончиком указательного пальца противоположной руки | <p>Кто на розовой заре, На росистом серебре Барабанит, барабанит По сосновой по коре? Дятел петь захотел, Дятел носом песню спел. <i>(Э. Мошковская)</i></p> | Сила удара зависит от угла наклона пальца по отношению к массируемой поверхности. Чем больше угол, тем более сильным и глубоким будет воздействие |
| 3 | Поколачивание ладони кончиками сложенных в щепоть пальцев | <p>Уложили дятла спать В деревянную кровать. Он в кровати всем назло Продолбил себе дупло. <i>(В. Линькова)</i></p> | Обратите внимание ребенка на то, что кисть, сложенная в щепоть, напоминает голову птицы |
| 4 | Поколачивание ладони локтевым краем кулака противоположной кисти | <p>Тук-тук-тук, Молоток мой лучший друг. <i>(Г. Виеру)</i></p> | Мягкость и эластичность поколачивания достигается хорошим расслаблением мышц предплечья и кисти массирующей руки |
| Поглаживание | | | |
| | Легкое плоскостное поглаживание тыльной поверхности кисти | <p>Во дворе у Толика Маленькие кролики. Беленькие кролики, Целых восемь штук. По утрам мы с Толиком Кормим наших кроликов. И едят морковку Кролики из рук. <i>(В. Кодрян)</i></p> | Массируемая рука изображает кролика, а массирующая – гладит. Движения ласковые, аккуратные |

Ирина Борисовна Малюкова – ассистент кафедры олигофренопедагогики дефектологического факультета Ярославского государственного педагогического университета.