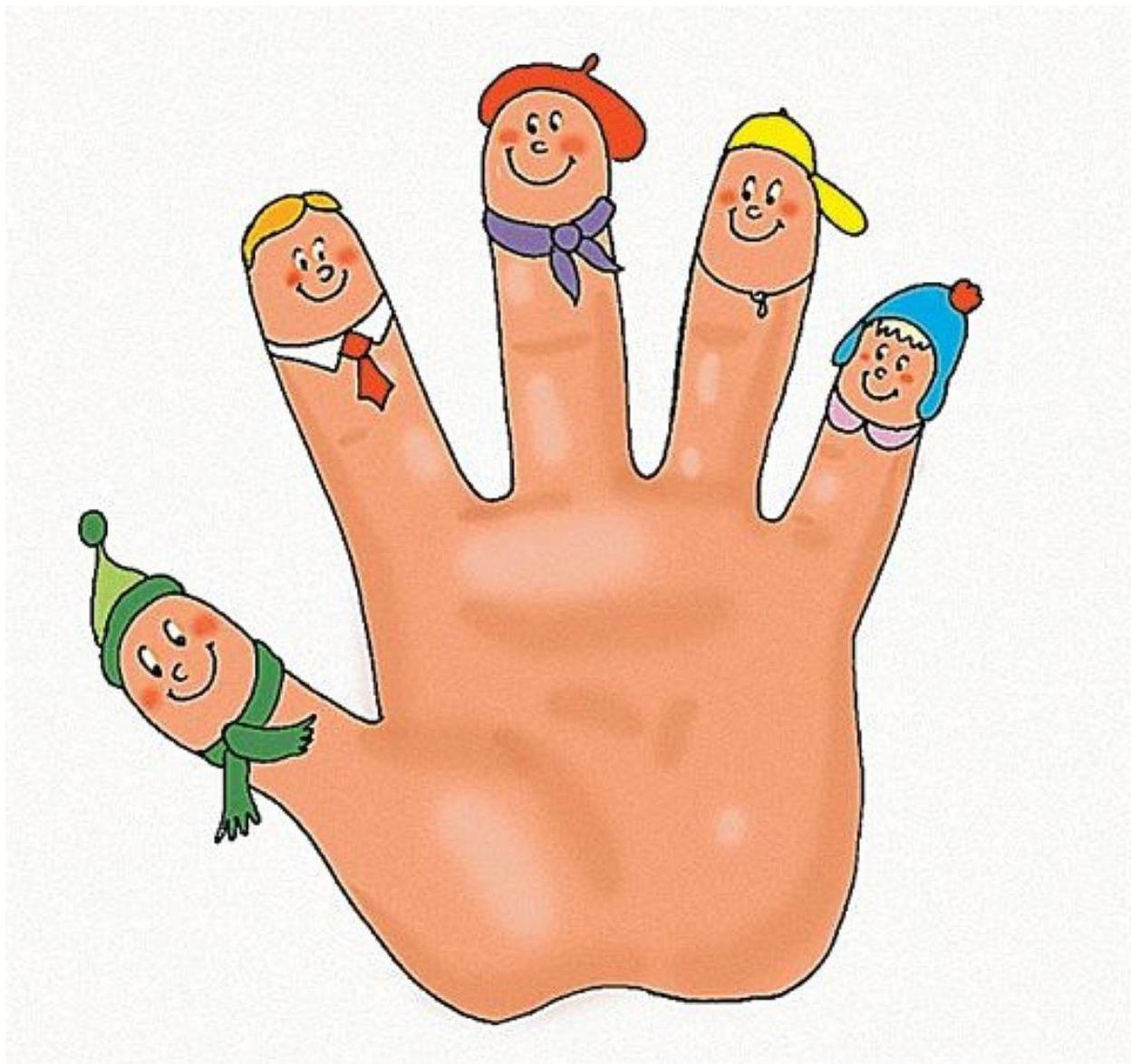


Консультация для педагогов МБДОУ – детского сада № 393

## Массаж кистей рук и пальцев для детей



Подготовила: Е.А. Качина, воспитатель

**Массаж кистей рук и пальцев для детей** — метод развития мелкой моторики, который помогает улучшить координацию движений, развить гибкость пальцев и стимулировать тактильные ощущения.

### **Показания**

Массаж кистей рук и пальцев может быть назначен детям с разными особенностями, например,

- **Нарушения в развитии моторики рук:** слабость мышц, дрожание или плохая координация.
- **Нарушения речи** (например, при задержке речевого развития) — моторика кистей тесно связана с речевыми центрами мозга.
- **Детский церебральный паралич (ДЦП)** — массаж помогает снизить мышечный тонус и развить крупные и мелкие движения.
- **Проблемы с письмом и рисованием** у школьников из-за неразвитой моторики.
- **Общая слабость и недостаточное развитие мышечного аппарата верхних конечностей.**

### **Противопоказания**

Перед проведением массажа необходимо проконсультироваться с педиатром и невропатологом. Некоторые противопоказания:

- открытые раны или кожные инфекции на руках ребёнка;
- высокая температура или лихорадочные состояния;
- серьёзные заболевания сердечно-сосудистой системы (по рекомендации врача);
- свежие переломы или другие травмы рук;
- аллергические реакции на масла, применяемые в процессе массажа.

### **Техника выполнения**

Целесообразно использовать следующие приёмы массажа: поглаживание, растирание, вибрацию. Некоторые особенности техники:

**Поза массируемого** — сидя, массирующая рука свободно лежит на плоской поверхности стола.

- **Массажист** располагается напротив ребёнка или несколько сбоку.



- **Массаж выполняется одной рукой**, другой рукой фиксируется конечность массируемого.
- **Массажные движения** производятся в направлении от кончиков пальцев к предплечью.
- **Продолжительность массажа** — 3–5 минут.
- **Поводить массаж** можно ежедневно или через день, 10–12 сеансов за курс. При необходимости курс можно повторить через 10–30 дней.

**Важно регулировать силу воздействия** — массаж должен быть укрепляющим, но в то же время лёгким, не доставляющим неприятных ощущений.

### **Упражнения**

Для большей эффективности массажа его можно сочетать с активными и пассивными движениями кистей рук. Некоторые упражнения:

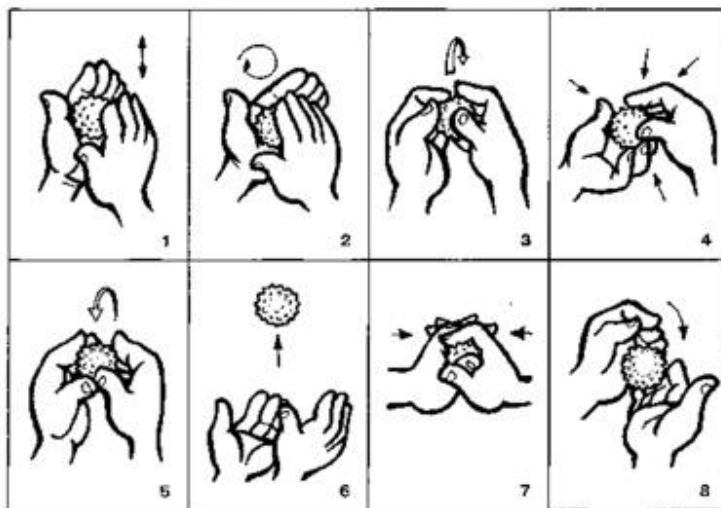
- **Массаж пальцев** — круговыми движениями большого и указательного пальцев помассировать каждый пальчик, начиная от их кончиков.
- **Массаж кисти** — с помощью круговых и мнущих движений пальцев.
- **Массаж всей руки** — осторожно помассировать руку ребёнка путём поглаживающих и растирающих движений ладони от кисти к плечу.

### **Рекомендуется:**

- комбинировать упражнения с играми и проговариванием для одновременного развития моторики и речи;
- заниматься регулярно и систематично, не пропуская занятий;
- заинтересовать ребёнка, сделав занятие увлекательной игрой.



## Массаж пальчиков



# Массаж ладоней и пальцев рук

