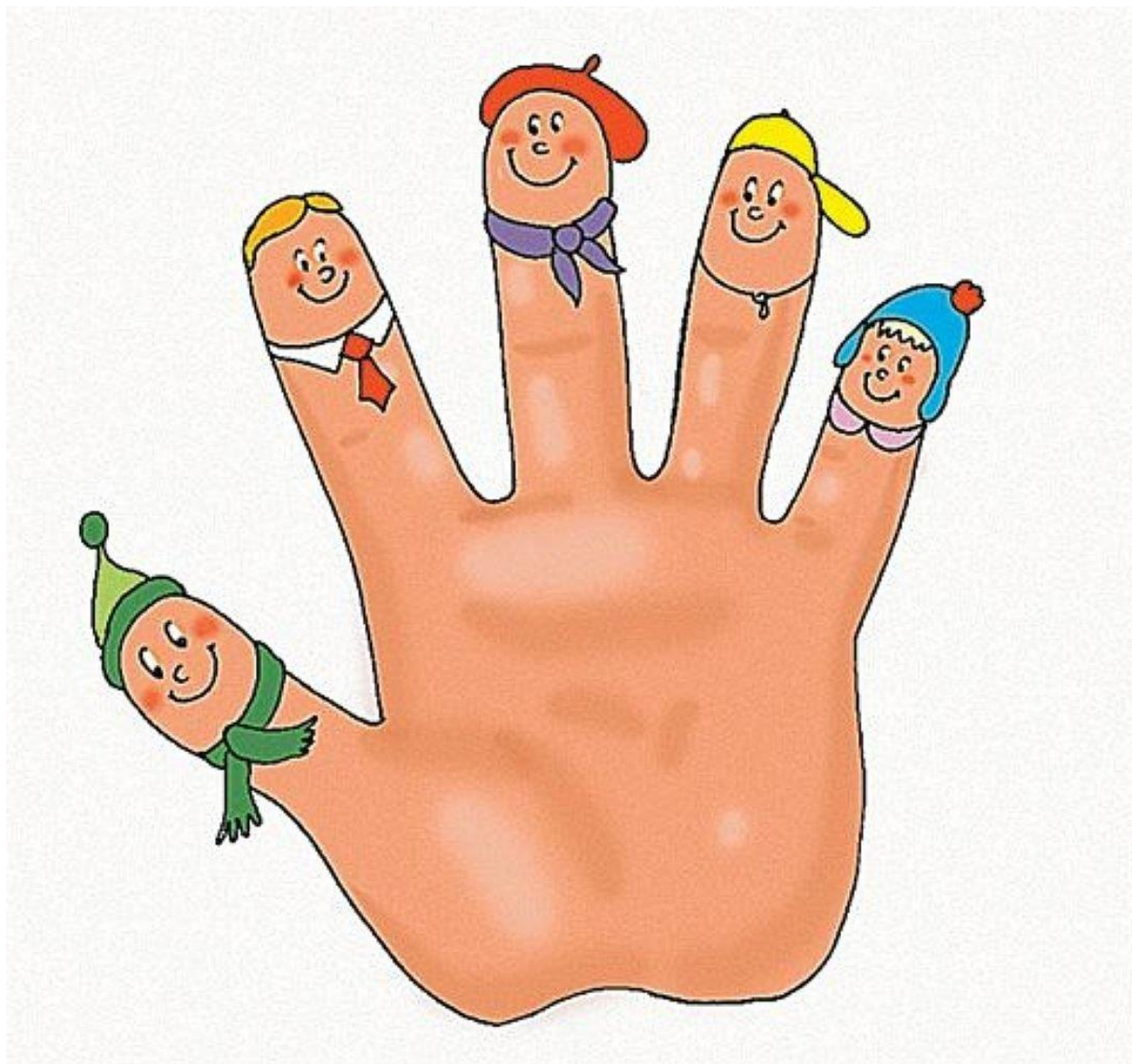


Массаж кистей рук и пальцев для детей



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.

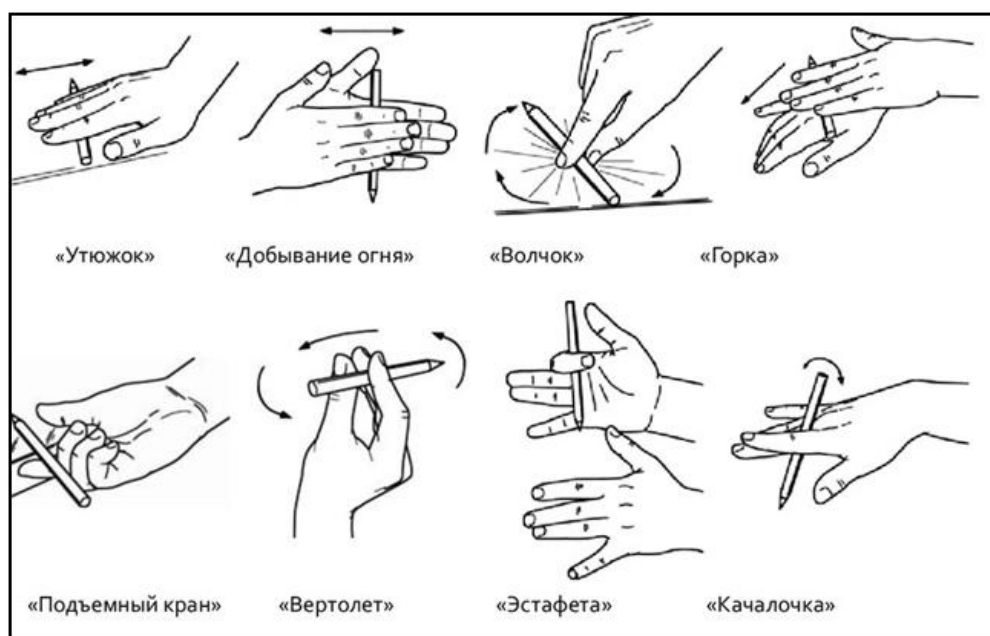
Упражнения

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 ладоней и пальцев рук

