

Массаж пальчиков для младших школьников

Вы наверняка не раз замечали, что дети, да и взрослые при волнении нередко вертят в руках предметы (ручку, пуговицу и т.п.), теребят одежду. Оказывается, так организм сбрасывает чрезмерное возбуждение. Не пресекайте подобные неосознаваемые действия, помогайте ребенку справляться с волнением, вселяйте в него уверенность в том, что все получится.

Известно, что на подушечках пальцев расположено большое количество рецепторов. Кроме того, пальцы тесно связаны с внутренними органами, особенно с головным мозгом. Доказано, что массаж пальцев благотворно влияет на определенный орган:

- массаж большого пальца повышает активность мозга;
- массаж указательного пальца стимулирует желудок и поджелудочную железу;
- массаж среднего пальца улучшает работу кишечника;
- массаж безымянного пальца стимулирует печень;
- массаж мизинца способствует улучшению сердечной деятельности, снимает психическое и нервное напряжение.

Поэтому наряду с пальчиковыми играми рекомендуется делать с дошкольниками такой массаж:

- **массаж пальцев**, начиная с большого и до мизинца. Растирают сначала подушечку пальца, а затем медленно поднимаются к основанию. Массаж желательно сопровождать веселыми рифмовками;
- **массаж ладонных поверхностей** каменными, металлическими, резиновыми или стеклянными шариками: их нужно вертеть в руках, щелкать по ним пальцами, направлять в специальные желобки и лунки-отверстия, состязаться в точности попадания;
- **массаж грецкими орехами**: катать два ореха между ладонями, один орех прокатывать между пальцами, удерживать несколько орехов между растопыренными пальцами ведущей руки и обеих рук;
- **массаж шестигранными карандашами**: пропускать карандаш между одним и двумя-тремя пальцами, удерживать в определенном положении в правой и левой руке.

Особенно важны подобные занятия для возбудимых, чрезмерно подвижных детей. Как правило, именно у них возникают проблемы в развитии мелкой моторики и саморегуляции. Этот массаж не только развивает моторику, но и улучшает память, внимание, устраняет психическую напряжённость,

восстанавливает бодрое настроение, благотворно влияет на мозг и нервную систему в целом.