

Массаж кистей руки и пальцев для развития МОЗГА

Самые простые из рекомендованных им упражнений применяются в обязательном порядке во всех детских садах и школах Японии. Начиная с 2-х летнего возраста детей, обучают приемам самомассажа кистей рук и пальцев.

Массаж пальцев

Начиная с большого и до мизинца. Растирают сначала подушечку пальца, затем медленно опускаются к его основанию. Такой массаж желательно сопровождать веселыми рифмованными приговорками.

Массаж ладонных поверхностей

каменными, металлическими или стеклянными шариками. Детям предлагаются шарики, которые можно просто вертеть в руках, щелкать по ним пальцами и «стрелять», направлять в специальные желобки и лунки, состязаясь в меткости.

Массаж грецкими орехами.

Предлагается:

- а) катать 2 ореха между ладонями;
- б) прокатывать 1 орех между пальцами;
- в) удерживать несколько орехов между растопыренными пальцами ведущей руки;
- г) удерживать несколько орехов между пальцами обеих рук.

4. Массаж шестигранными карандашами. Грани карандаша легко «укальывают» ладони и активизируют нервные окончания, снимают напряжение. Детей учат пропускать карандаши между одним или 2 – 3 пальцами, удерживать его в определенном положении в правой и левой руке.

5. Массаж «четками». Перебирание «четок» (бус) развивает пальцы, успокаивает нервы. В это время можно считать количество четок в прямом и обратном порядке.