ПАССИВНАЯ ГИМНАСТИКА ДЛЯ ПАЛЬЦЕВ РУК

Массаж кистей рук

Массаж не должен вызывать у ребенка неприятных ощущений. Можете сказать ему, что сейчас мы погреем ручки. Девочки очень любят сравнивать этот массаж с массажем в косметическом кабинете («чтобы ручки были красивыми»).

Целесообразно использовать следующие приемы массажа: поглаживание, легкое растирание и вибрацию. Массажные движения выполняются в направлении от кончиков пальцев до запястья. Желательно, чтобы приемы массажа вам показал профессиональный массажист. Однако, простейшими приемами массажа вы можете овладеть и сами.

При **поглаживании** кисть без напряжения с выпрямленными и сомкнутыми пальцами и, находящимися в одной плоскости, производит движения в различных направлениях (продольно, поперечно, кругообразно, спиралевидно). С поглаживания начинают и поглаживанием заканчивают сеанс массажа. Поглаживание проводят медленно, плавно.

**Растирание** выполняется концевыми фалангами нескольких пальцев. При выполнении приема растирания применяется большая сила давления, чем при поглаживании. Рука не скользит по коже, а сдвигает ее. Помните, что в нашем случае растирание должно быть легким.

**Вибрация** заключается в нанесении следующих один за другим ударов кончиками полусогнутых пальцев. Можно выполнять этот прием вибромассажером (детям очень нравится).

**Массаж** лучше выполнять одной рукой. Другой рукой фиксируют массируемую конечность.

Продолжительность массажа – 3-5 минут. Проводить массаж можно ежедневно или через день 10 – 12 раз. При необходимости курс можно повторить через 10 – 30 дней.

 Во время массажа можно слушать приятную, лучше классическую музыку.