

МБДОУ – детский сад комбинированного вида № 55

***«Массаж и самомассаж кистей и
пальцев рук с использованием
различных предметов, с
использованием стихов»***



*Воспитатель 1 КК
Юдина Е.В.*

Что такое самомассаж?

Массаж – это совокупность приемов механического дозированного воздействия в виде трения, давления, вибрации, проводимых непосредственно на поверхности тела человека, как руками, так и специальными аппаратами, через воздушную, водную или другую среду.

Самомассаж – это применение массажных приемов на самих себе.

Чем полезен самомассаж?

- *Повышение иммунитета*
- *Активизация функций внутренних органов*
- *Улучшение нервной проводимости
«рецепторы – мозг»*
- *Увеличение резервных возможностей
функционирования головного мозга*
- *Повышение мышечного тонуса*

Каковы правила проведения самомассажа?

- Все движения делаются по ходу лимфатических путей*
- (от кончиков пальцев к запястью и от кисти к локтю)*
- Массажные движения не должны вызывать болезненность и неприятные ощущения, не должны оставлять кровоподтеков и нарушать кожный покров.*
- Продолжительность самомассажа - не более 15 минут.*
- Лимфатические узлы массажировать нельзя!*
- После каждого упражнения следует делать расслабляющие поглаживания или встряхивания рук.*
- Массаж противопоказан при ссадинах, трещинах на коже, гнойничковых и простудных заболеваниях.*
- Самомассаж с использованием мелких предметов допустим с детьми*
- старше 3-х лет.*
- В работе с дошкольниками всегда используется игровая мотивация, обращение к знакомым образам.*

Какие бывают виды самомассажа кистей рук?

*С использованием
стихов*

*С использованием
предметов*

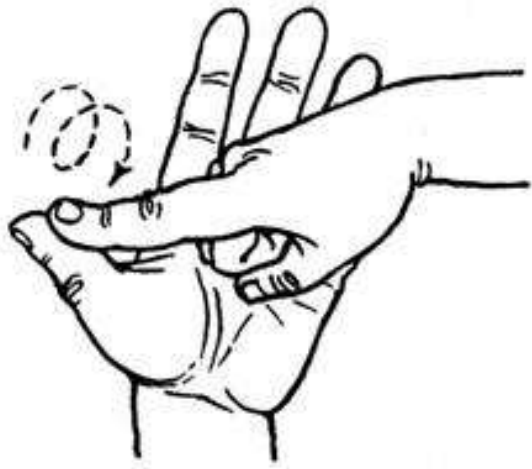
*Специальные
массажеры*

*Природный
материал*

*Подручный
материал*

Какие бывают приёмы самомаассажа?

- *Поглаживание*
- *Растирание*
- *Пиление*
- *Разминание*
- *Вибрация*
- *Щелчки*

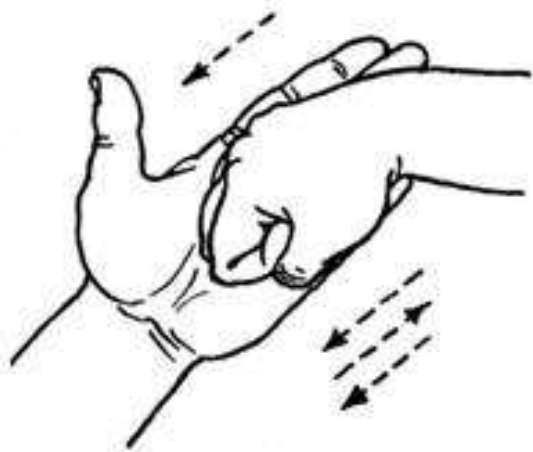


ПИЛЕНИЕ

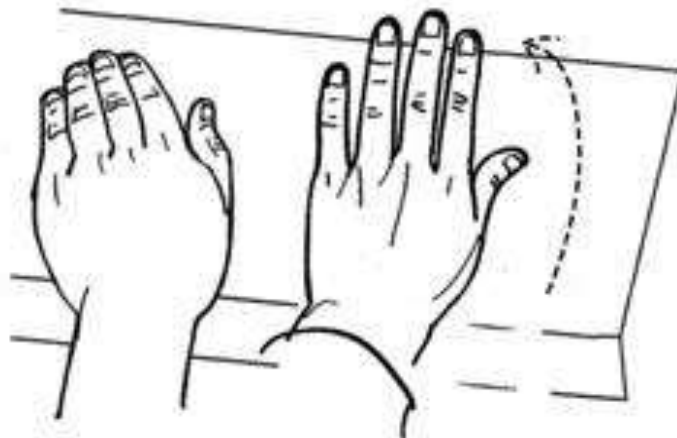


РАСТИРАНИЕ

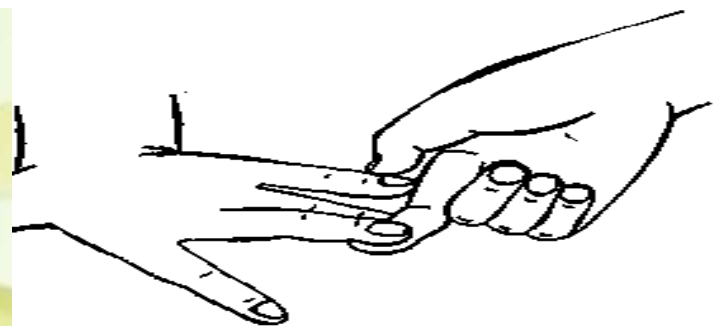




РАЗМИНАНИЕ



ВИБРАЦИЯ



ЩЕЛЧКИ

Какие предметы используют для самомассажа?

- *Бельевая прищепка*
- *Орехи*
- *Шишки*
- *Массажер Су-джок*
- *Шестигранные карандаши*
- *Массажные мячи*
- *Бумага*
- *Бигуди*
- *Зубная щетка*
- *Платочки*
- *Камни*
- *Мешочки фасоли, гороха и т.д.*



Использование предметов:

- способствует хорошему эмоциональному настроению,***
- стимулирует умственную деятельность,***
- повышает общий тонус,***
- снижает психоэмоциональное напряжение,***
- координирует движения пальцев рук,***
- расширяет словарный запас,***
- приучает руку к осознанным, точным, целенаправленным движениям.***

Самомассаж с помощью массажера Су-Джок

Раз, два, три, четыре, пять!
Пружинку будем мы катать!

Вот нашли большой мы пальчик
Он попрыгает, как зайчик!

Вверх-вниз, вверх-вниз
Ты, пружиночка, катись!

Указательный поймаем
И пружинку покатаем.

Вверх-вниз, вверх-вниз
Ты, пружиночка, катись!

Где ты, наш среднячок,
Ты ложись-ка на бочок!

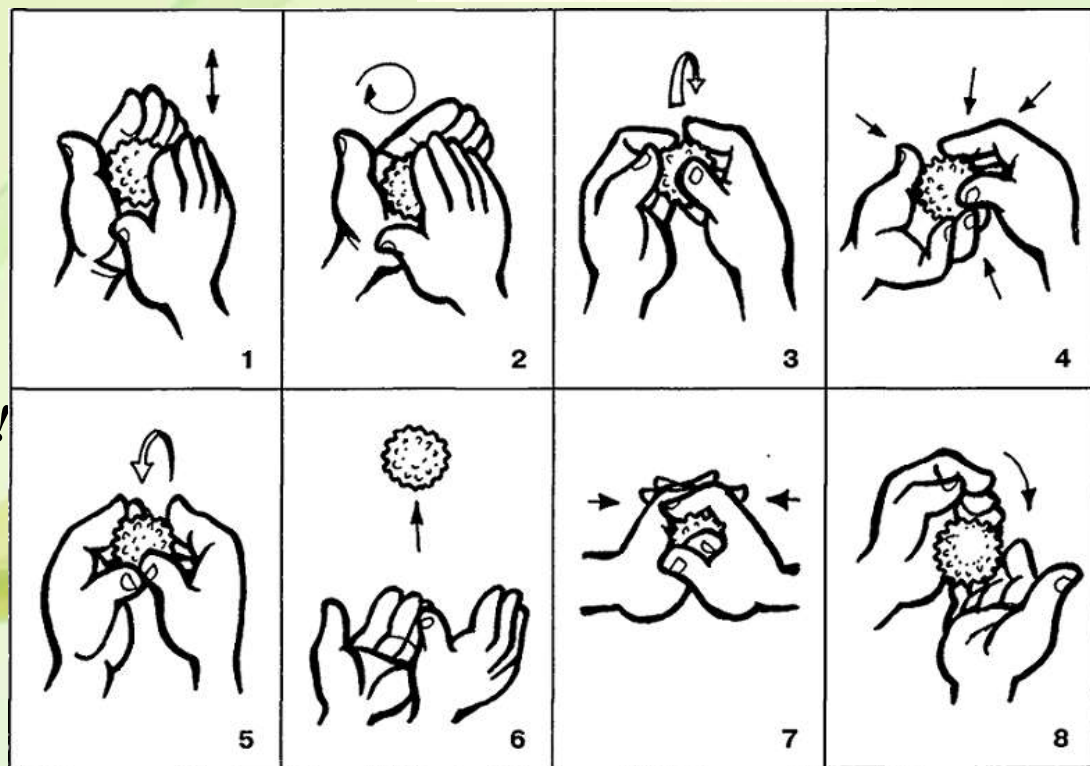
Вверх-вниз, вверх-вниз
Ты, пружиночка, катись!

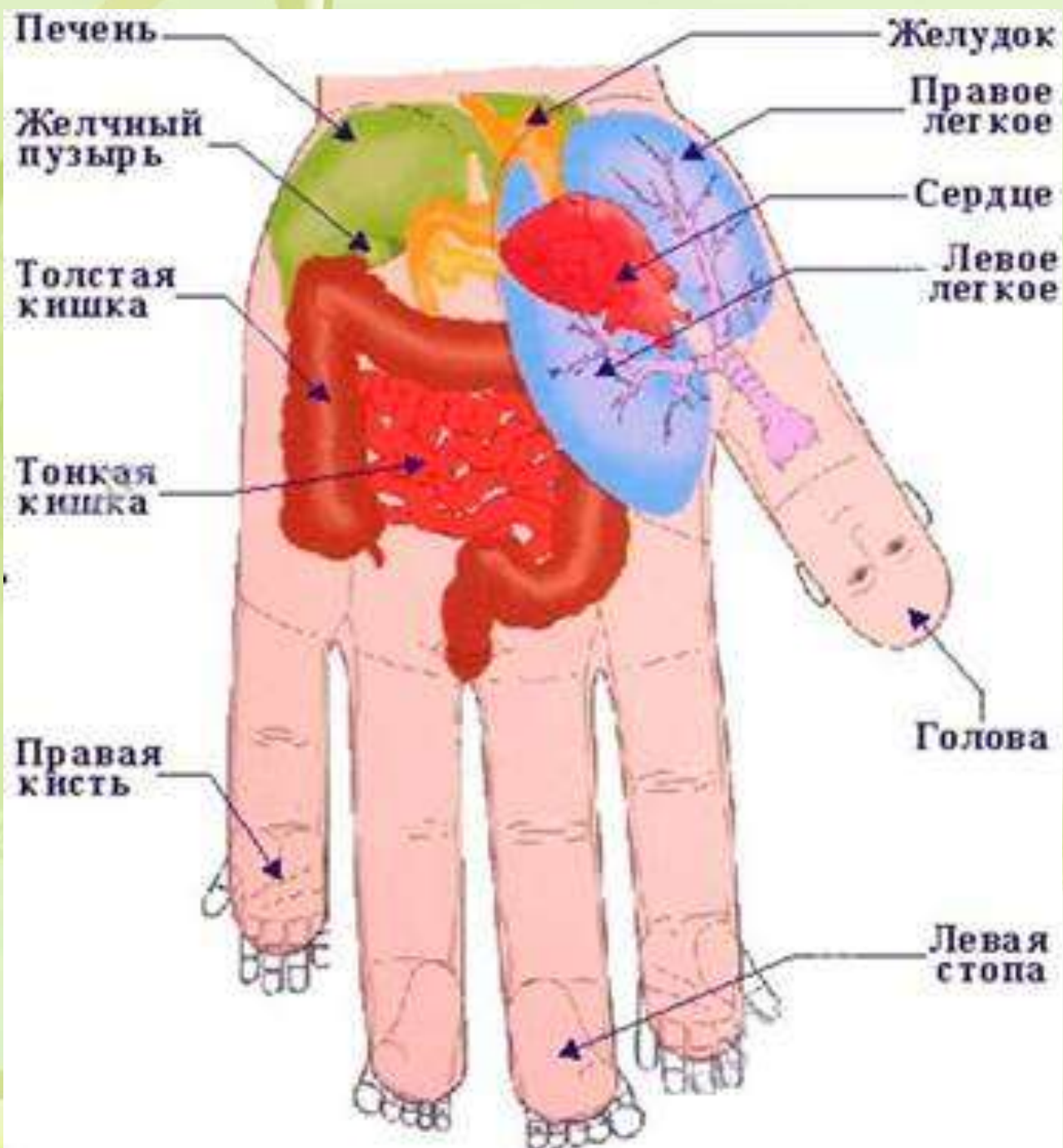
Кольца любит безымянный.
Покажись-ка, наш желанный!

Вверх-вниз, вверх-вниз
Ты, пружиночка, катись!

Вот наш пальчик маленький
Самый он удаленький!

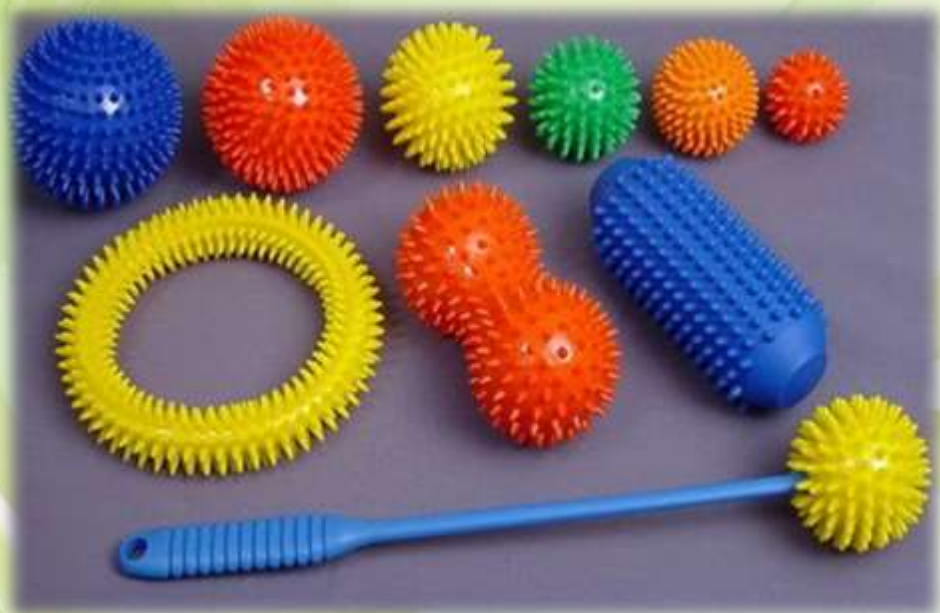
Вверх-вниз, вверх-вниз
Ты, пружиночка, катись!





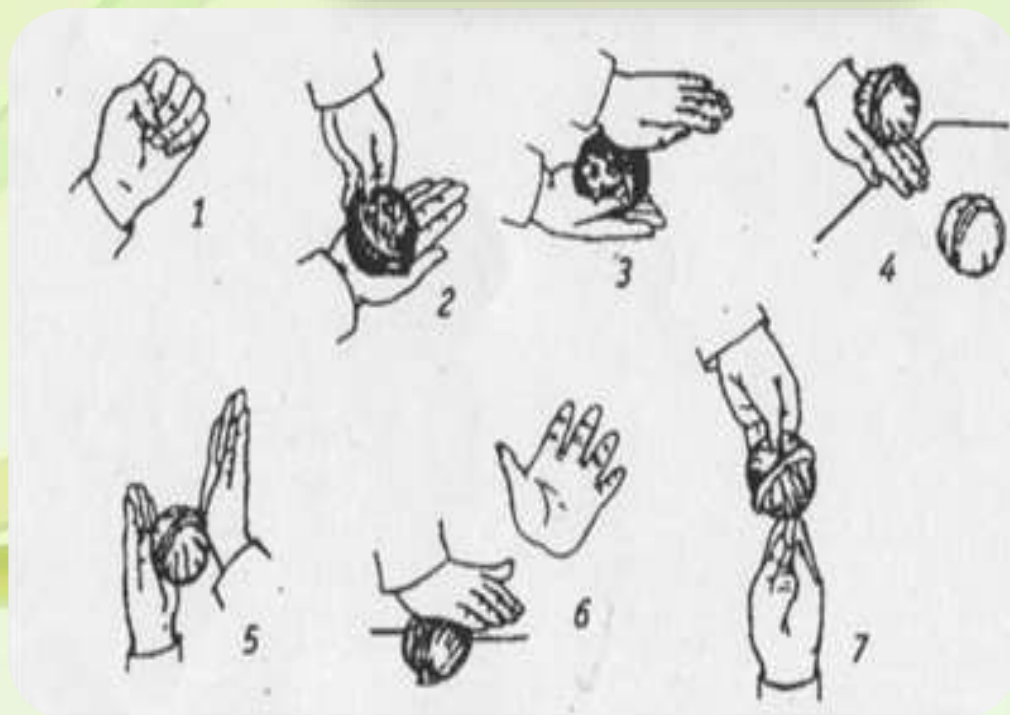
Самомассаж с помощью массажного мяча

*Я мячом круги катаю (между ладоней по кругу),
Взад-вперед его гоняю (движения вверх-вниз),
Им поглажу я ладошку,
А потом сожму немножко.
Каждым пальцем мяч прижму
И другой рукой начну.
А теперь последний трюк -
Мяч летает между рук (переброс мяча
из руки в руку)*



Самомассаж грецкими орехами, каштанами

- Прокачу я свой орех по ладоням снизу вверх, А потом обратно, чтоб стало мне приятно.
- Научился два ореха между пальцами держать. Это в школе мне поможет буквы ровные писать.
- Три ореха я возьму, между пальцами зажму. Раз, два, три, четыре, пять, орехи сложно удержат!
- Я катаю мой орех, чтобы стал круглее всех.
- Вокруг Земли Луна летает, - а вот зачем – сама не знает.



Самомассаж шишками



Самомассаж с помощью бигуди



Самомассаж с помощью сухого бассейна

В ведре не соль,

совсем не соль,

*А разноцветная
фасоль,*

*На дне игрушки для
детей,*

*Мы их достанем без
затей!*



*Самомассаж камнями,
ракушками, орехами*



Самомассаж прищепками

*Кусается больно
котёнок – глупыш,
Он думает:
это не палец, а мышь.
– Но я не играю
с тобою, малыш!
– А будешь кусаться –
скажу тебе «кыш»!*



Самомассаж шестигранным карандашом

- Карандаш в руках катаю, между пальчиков верчу.
Неприменно каждый пальчик быть послушным научу.*
- Карандаш в руке катаю, я ладошки растираю.
Я ладошки разотру, рисовать потом пойду.*



Самомассаж крупой



Самомассаж с помощью бумаги

1, 2, 3, 4, 5!

Мы бумажку будем мять!

Мы бумажку будем мять!

Свои ручки развивать!

В ручку правую возьмём

И чуть-чуть её помнём.

Мы чуть-чуть её помнём

Левой ручке отдаём.

В ручку левую возьмём

И чуть-чуть её помнём.

Мы чуть-чуть её помнём

И на стол быстрее кладём.

На бумажку посмотри,

На что похоже говори!

1, 2, 3, 4, 5!

Мы закончили играть.

Пальчики свои встряхнём,

Заниматься мы начнём!



Самомассаж

Щеткой и зубной щеткой

Плывет зубная щетка

Как по морю лодка.

Как по речке пароход

*По пальчикам она
идет.*



Массаж «четками»

*Дома я одна скучала,
Бусы мамини достала.
Бусы я перебираю,
Свои пальцы развиваю.*



*Решётка для раковины,
подставка под горячее*

В каких формах образовательной деятельности используется самомассаж?

- *Утренняя стимулирующая коррекционная гимнастика*
- *Пальчиковая гимнастика*
- *Физкультминутка*
- *Корригирующая гимнастика*
- *Физкультурное занятие*
- *Совместная с педагогом познавательная, оздоровительная, продуктивная деятельность*
- *Оздоровительный досуг*
- *Индивидуальные логопедические занятия*

Спасибо за внимание!

