

# Массаж кистей рук и пальцев

Массаж является одним из видов пассивной гимнастики. Он оказывает общеукрепляющее действие на мышечную систему, повышая тонус, эластичность и сократительную способность мышц.

## Точечный массаж помогает

Проводить профилактику простудных заболеваний

- ✚ Закаливание детей
- ✚ Научит детей расслабляться, освобождаться от стрессов, перенапряжения

## Точки здоровья



# Самомассаж – массаж, выполняемый самим ребёнком

Самомассаж является основой закаливания и оздоровления детского организма. Выполняя упражнения самомассажа в игровой форме, с музыкальным сопровождением, дети получают радость и хорошее настроение. Такие упражнения способствуют формированию у ребенка сознательного стремления к здоровью, развивая навык собственного оздоровления.

Непременным условием является постоянное наблюдение за самочувствием и индивидуальной реакцией детей. Все упражнения должны выполняться на фоне позитивных ответных реакций ребенка. При проведении массажа рекомендуется обучать детей не надавливать с силой на указанные точки, а массировать их мягкими движениями пальцев. Выполнять массажные движения следует от периферии к центру.

## Самомассаж мышц лица.

Цель: нормализация мышечного тонуса данных мышц. Выполняется по схеме:

- ✚ Массаж головы
- ✚ Мимических мышц лица



## Самомассаж мышц головы и шеи.

Цель: стимуляция кинестетических ощущений мышц

## Приёмы массажа и самомассажа кистей и пальцев рук:

- ✚ Массаж тыльной стороны кистей рук
- ✚ Массаж ладони
- ✚ Массаж пальцев рук



# « Черепаха »

## Самомассаж тела

**Шла купаться черепаха** Дети выполняют легкое пощипывание  
**И кусала всех со страха** пальцами рук груди, ног.  
**Кусь! Кусь! Кусь! Кусь!**  
**Никого я не боюсь!**

**Черепаха Рура!** Дети поглаживают себя ладонями,  
**В озеро нырнула,** выполняя круговые движения и  
**С вечера нырнула приговаривают.**  
**И пропала... Э-эй,**  
**Черепашка Рура,**  
**Выгляни скорей!**

# « Ладочки »

## Самомассаж

**Вот у нас игра какая: хлоп, ладошка,** Хлопки в ладоши  
**Хлоп, другая!**  
**Правой, правой ладошкой** Шлепки по левой руке от плеча к кисти  
**Мы пошлепаем немножко.**

**А потом ладошкой левой** Шлепки по правой руке  
**Ты хлопки погромче делай.**  
**А потом, потом, потом** Легкое похлопывание по щекам  
**Даже щечки мы побьем.**

**Вверх ладошки! Хлоп! Хлоп!** Хлопки над головой  
**По коленкам – шлеп, шлеп!** Хлопки по коленям  
**По плечам теперь похлопай!** Шлепки по плечам  
**По бокам себя пошлепай!** Шлепки по бокам

**Можем хлопнуть за спиной!** Шлепки по спине  
**Хлопаем перед собой!** Шлепки по груди  
**Справа – можем! Слева – можем!** Поколачивание по груди справа, слева  
**И крест-накрест руки сложим!**

**И погладим мы себя.** Поглаживание по рукам, груди, бокам,  
**Вот какая красота!** спине, ногам.



## « Гусь »

Дети садятся на ковер и делают массаж пальцев

Где ладошка? Тут? Тут!  
На ладошке пруд? Пруд!

Показывают правую ладошку.  
Гладят левой ладонью правую.

Палец большой-Поочередно массируют  
Это гусь молодой,  
Указательный-поймал,  
Средний-гуся ощипал,  
Безымянный-суп варил,  
А мизинец-печь топил.

каждый палец.

Полетел гусь в рот,  
А оттуда в живот.прикасаются ко рту, потом к животу

Машут кистями, двумя ладонями,

Вот!

Вытягивают ладошки вперед.

## « Утка и кот »

Массаж биологически активных зон для профилактики простудных заболеваний

А уточки, а уточки  
Все топают по улочке.  
Идут себе вразвалочку  
И крикают считалочку.

Утка крикает, зовет  
Всех утят с собою,  
Поглаживать шею ладонями сверху  
вниз.

А за ними кот идет,  
Словно к водопою.крылья носа.

Указательными пальцами растирать

У кота хитрющий вид,  
Их поймать мечтает!

Пальцами поглаживать лоб от середины  
к вискам.

Не смотри ты на утят-  
Не умеешь плавать!

Раздвинуть указательный и средний  
пальцы, сделать «вилочку» и массировать  
точки около уха.

