

«ИГРОВОЙ САМОМАССАЖ»

Здоровье – одна из главных ценностей в жизни. Каждый ребёнок хочет быть сильным, бодрым, энергичным: бегать, не уставая, кататься на велосипеде, плавать, играть с ребятами во дворе, не болеть. Плохое самочувствие, болезни являются причинами отставания в росте, неудач на занятиях, в играх, в спорте.

Интенсивное воздействие на кончики пальцев стимулирует прилив крови к рукам. Это благоприятствует психоэмоциональной устойчивости и физическому здоровью, повышает функциональную деятельность головного мозга, тонизирует весь организм.

Процесс самомассажа должен быть для детей в удовольствие, не причинять болевых ощущений, вызывать положительные эмоции, а его элементы и последовательность их выполнения должны легко запоминаться.

Игровой самомассаж служит для детей хорошей тренировкой образного мышления, тренирует их память, помогает быстро и легко запомнить стихи, потешки, песенки,

способствует укреплению умственного и физического здоровья.

Самомассаж рук для детей важно проводить регулярно, чтобы активизировать определенные зоны в головном мозге. Так как каждый пальчик, как на ручках, так и на ножках детей отвечает за определенный орган, рекомендуется выполнять такие упражнения вместе с детьми.

Выполняется массаж только чистыми, сухими теплыми руками, с коротко остриженными ногтями.

Противопоказания: плохое настроение, болезненное состояние, заболевания кожных покровов



УПРАЖНЕНИЯ

1. *Прямолинейное поглаживание тыльной и ладонной поверхностей кисти руки подушечками выпрямленных двух-пяти пальцев – это «лучи солнца»*

**Солнышко лучами
Гладит нас, ласкает.
Солнце, как и мама,
Лишь одно бывает.**

2. *Круговое поглаживание ладони подушечками двух или трех пальцев.*

**Сорока, сорока,
Где была? Далеко.
Дрова рубила,
Печку топила,
Воду носила,
Кашку варила,
Деток кормила.**

3. *Поглаживание руки от кончиков пальцев к локтю*

**Гладит, гладит он прилежно
Для семьи своей одежду.
Этот самый утюжок
Очень близкий мой дружок.**

4. *Пиление (продольное и поперечное) ладони ребром ладони противоположной руки.*

**Пилит, пилит пила,
И жужжит, как пчела,
И визжит, и поет,
Соням спать не дает.**

5. *Поколачивание ладони кончиками сложенных в щепоть пальцев.*

**Уложили дятла спать
В деревянную кровать.
Он в кровати всем назло
Продолбил себе дупло.**

6. *Грецкий орех положить между ладонями, делать круговые движения, постепенно увеличивая нажим и темп.*

**Научился два ореха
Между пальцами держать.
Это в школе мне поможет
Буквы ровные писать.**

7. *Растирание ладоней шестигранным карандашом с постепенным увеличением усилий.*

**Карандаш в руках катаю,
Между пальчиков верчу.
Непременно каждый пальчик
Быть послушным научу.**

8. *Сцепить пальцы «Домиком» и потереть ими друг об друга*

**Сцепим пальцы мы в замок,
Чтоб чужой войти не мог.
Пустим только белочку,
Ежика и зайчика,
Пустим только девочку,
Пустим только мальчика.**

9. *Разминаем подушечки пальцев (надавливание).*

**Раз, два, три, четыре, пять,
Вышли пальчики гулять.
Этот пальчик в лес пошел,
Этот пальчик гриб нашел,
Этот пальчик чистить стал,
Этот пальчик жарить стал,
Ну, а этот только ел
Оттого и потолстел**

10. *Поколачивание ладони кулаком противоположной руки.*

**Тук-тук-тук,
Молоток – мой лучший друг.**

Источник: <https://infodoo.ru/igrovoj-samomassazh-v-dou>

Г.Серов

Филиал МАДОУ № 2 «Родничок» -
детский сад № 36 «Светлячок»



**Памятка-буклет для родителей
«Игровой самомассаж пальцев и
кистей рук»**

Подготовила:

учитель-логопед М.Н.Олищук