

**ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИЕ  
ТЕХНОЛОГИИ**

# **ВИДЫ МАССАЖА**

**Автор: СОЛОВЬЁВА Л.  
И.**

# ВИДЫ МАССАЖА ДЛЯ РУК

- 1. Массаж грецкими орехами
- 2. Массаж каштанами
- 3. Массаж карандашами
- 4. Массаж скрепками
- 5. Массаж колпачками
- 6. Массаж камешками
- 7. Массаж прищепками
- 8. Массаж шишками
- 9. Массаж шариками
- 10. Массаж помятой бумагой
- 11. Массаж колючими шариками





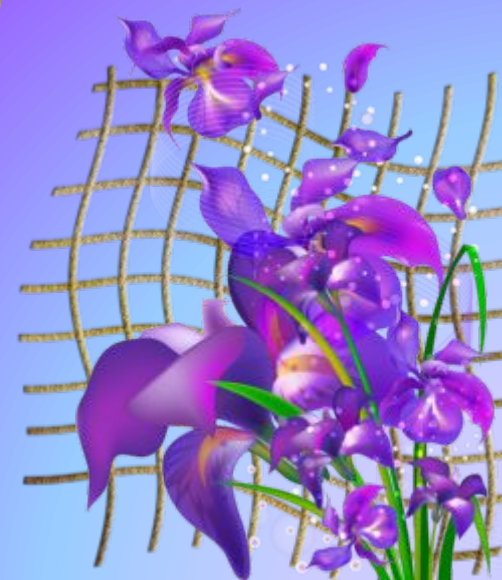
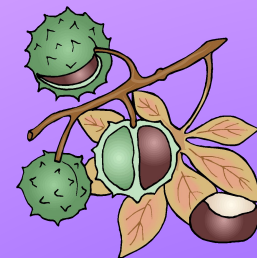
- **Цель:** повышение результативности воспитательно-образовательного процесса в ходе применения различных видов массажа для рук, направленных на развитие и укрепление мелкой моторики.



Наш орешек непростой,  
Он волшебный, золотой.  
С орешком будем мы играть  
Своим ручкам помогать

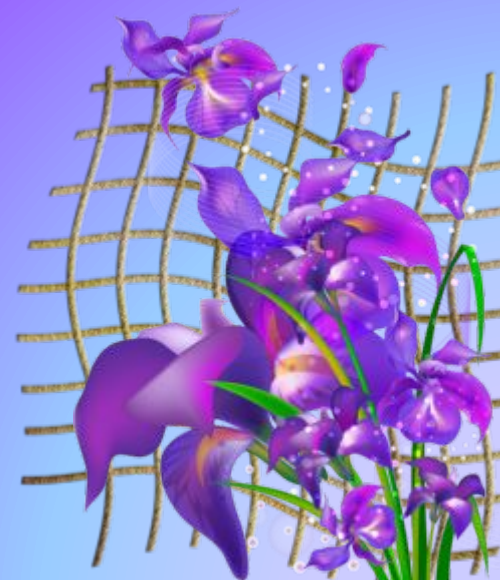


Я каштан держу в руке,  
И ладошками катаю.  
Зажимаю в кулаке.  
Отпускаю, разжимаю.

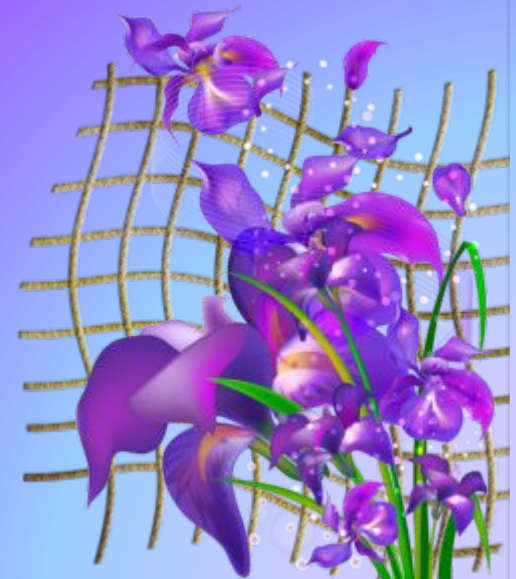




МАССАЖ  
ШЕСТИГРАННЫМИ  
КАРАНДАШАМИ

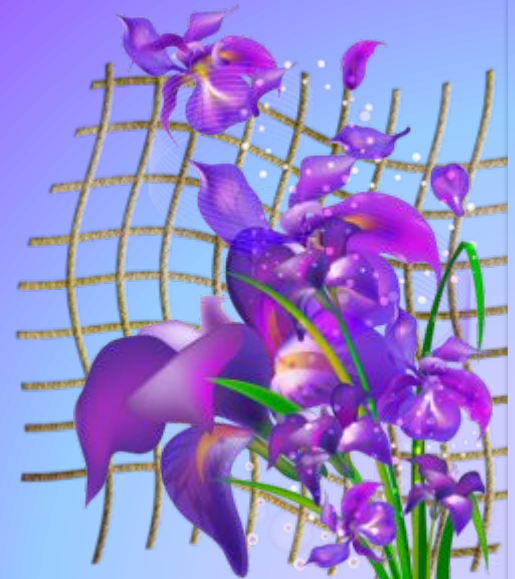






## Формы организации здоровьесберегающей работы (массаж для рук):

1. физкультурные занятия
2. самостоятельная деятельность детей
3. подвижные игры
4. утренняя гимнастика (традиционная, дыхательная, звуковая)
5. двигательнo-оздоровительные физкультминутки
6. физические упражнения после дневного сна
7. физические упражнения в сочетании с закаливающими процедурами
8. физкультурные прогулки
9. физкультурные досуги
10. спортивные праздники
11. оздоровительные процедуры

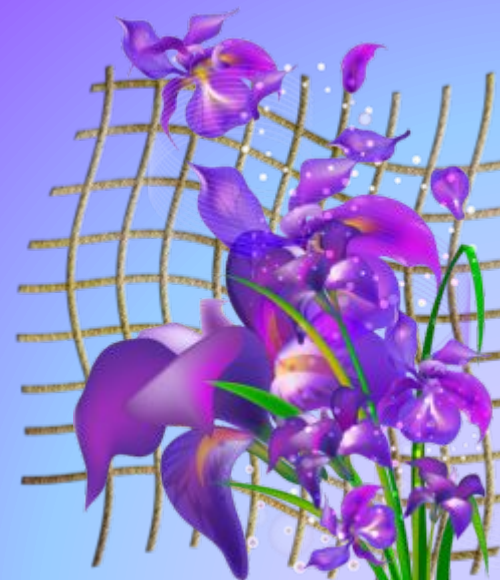




# МАССАЖ СКРЕПКАМИ

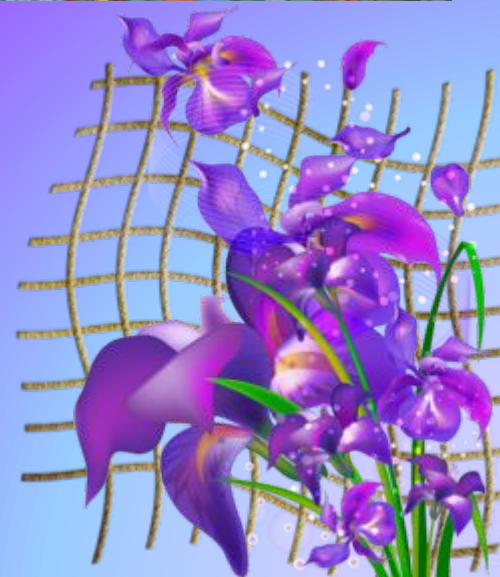
Скрепкой будем мы играть!  
Своим ручкам помогать



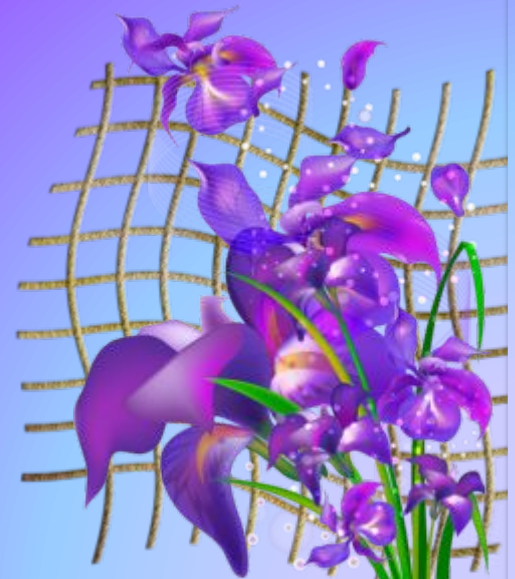




# МАССАЖ КОЛПАЧКА

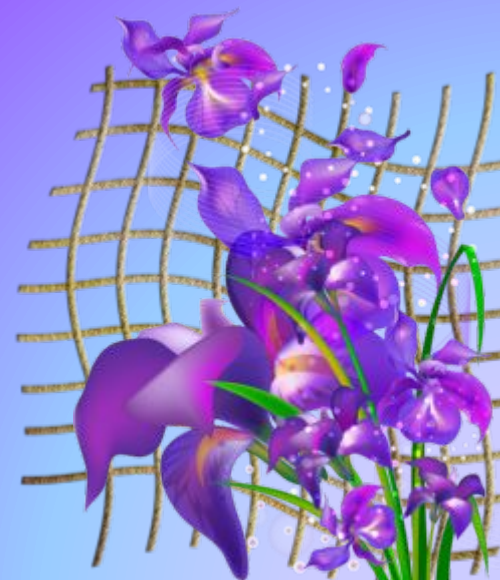






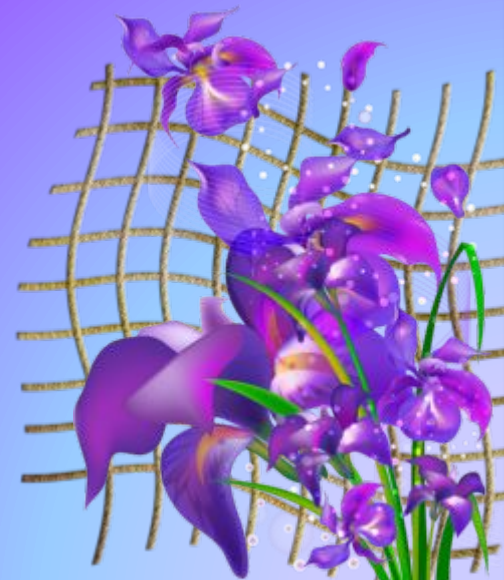


# МАССАЖ КАМЕШКАМИ

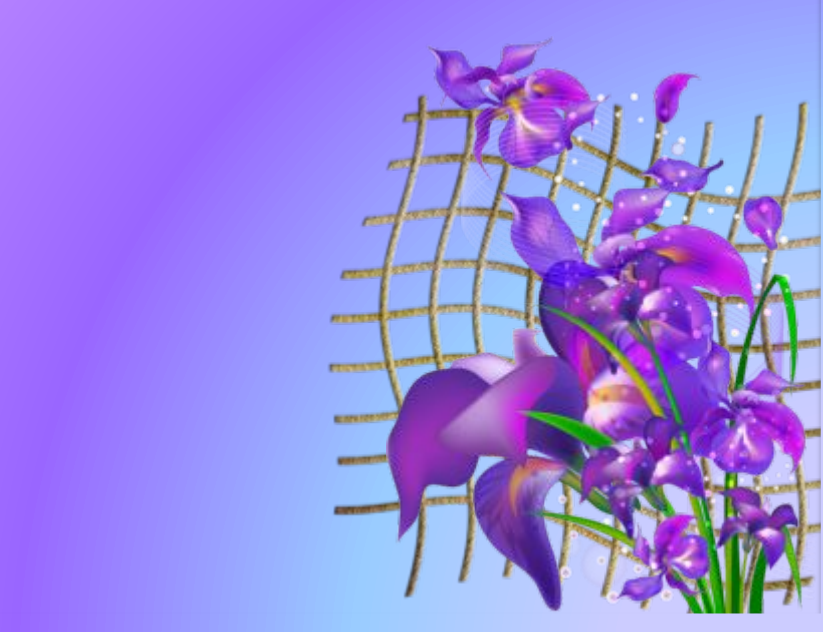


# МАССАЖ ПРИЩЕПКАМИ

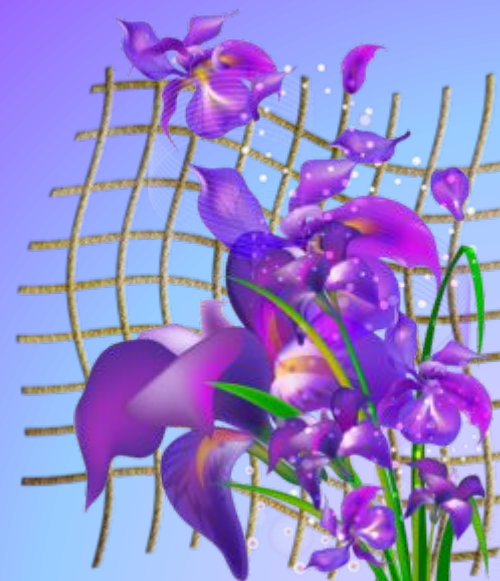
Мы весёлые прищепки,  
Коль поймаем - держим крепко!  
Раз, два, три, четыре, пять!  
С прищепками будем мы играть!



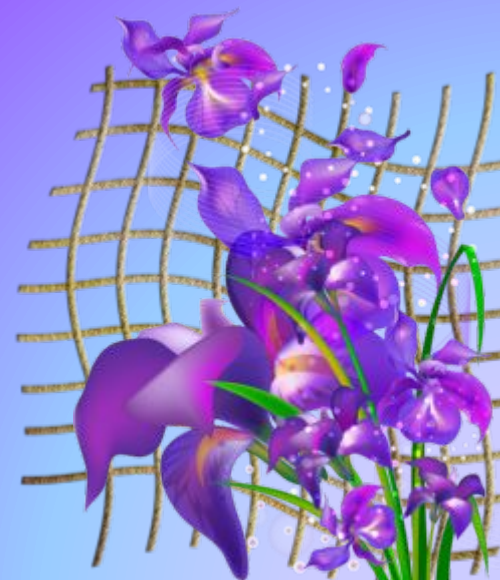




Этот мячик непростой,  
Он колючий, вот какой.  
Будем с мячиком играть,  
Своим ручкам помогать.







**1 , 2, 3, 4, 5!**

**Мы бумажку будем мять!**

**Мы бумажку будем мять!**

**Свои ручки развивать!**

