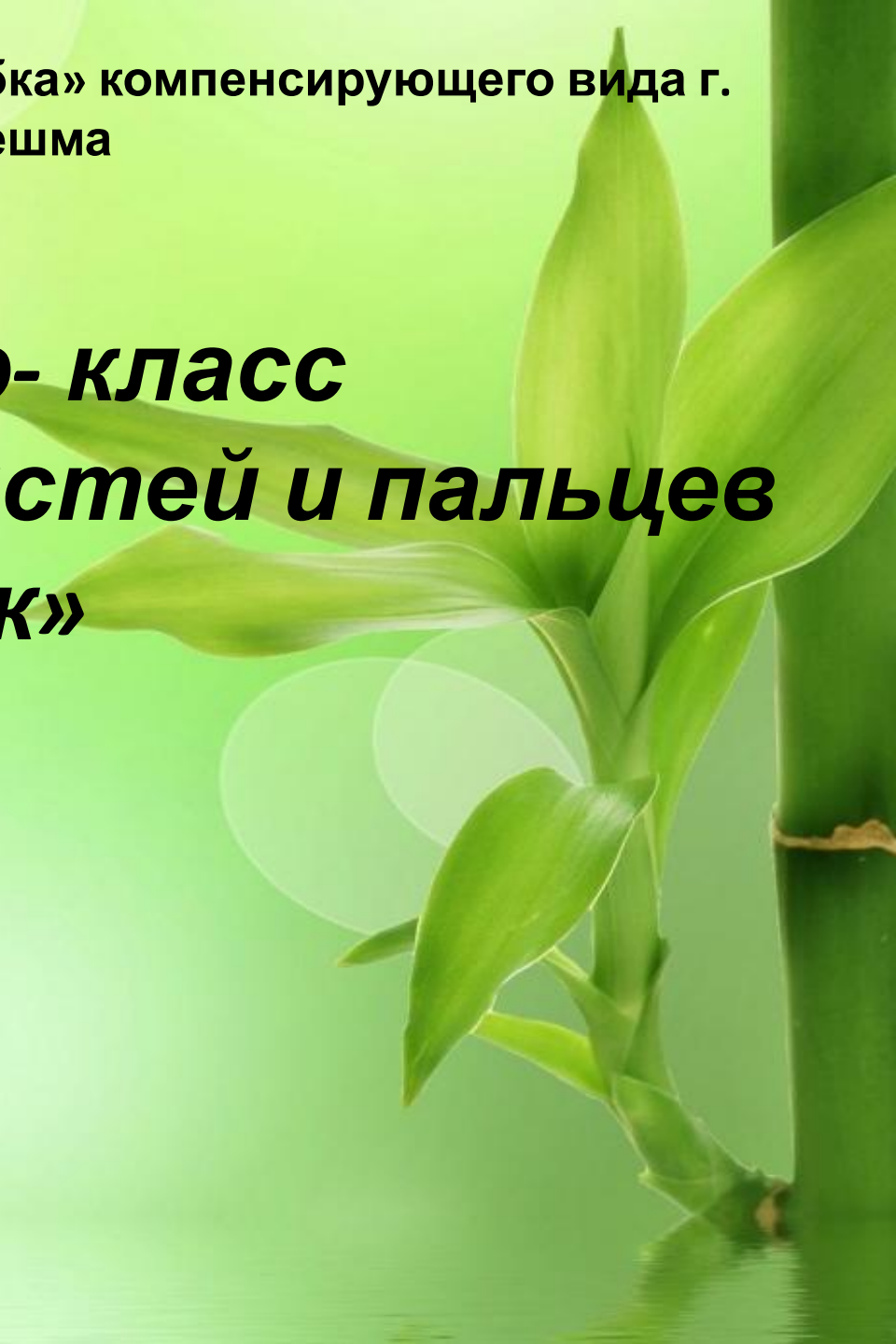


**МДОУ детский сад №34 «Улыбка» компенсирующего вида г.  
Кинешма**

**Мастер-класс  
«Самомассаж кистей и пальцев  
рук»**

**Воспитате  
ль  
1 категории  
Бугрова Н.  
А.**

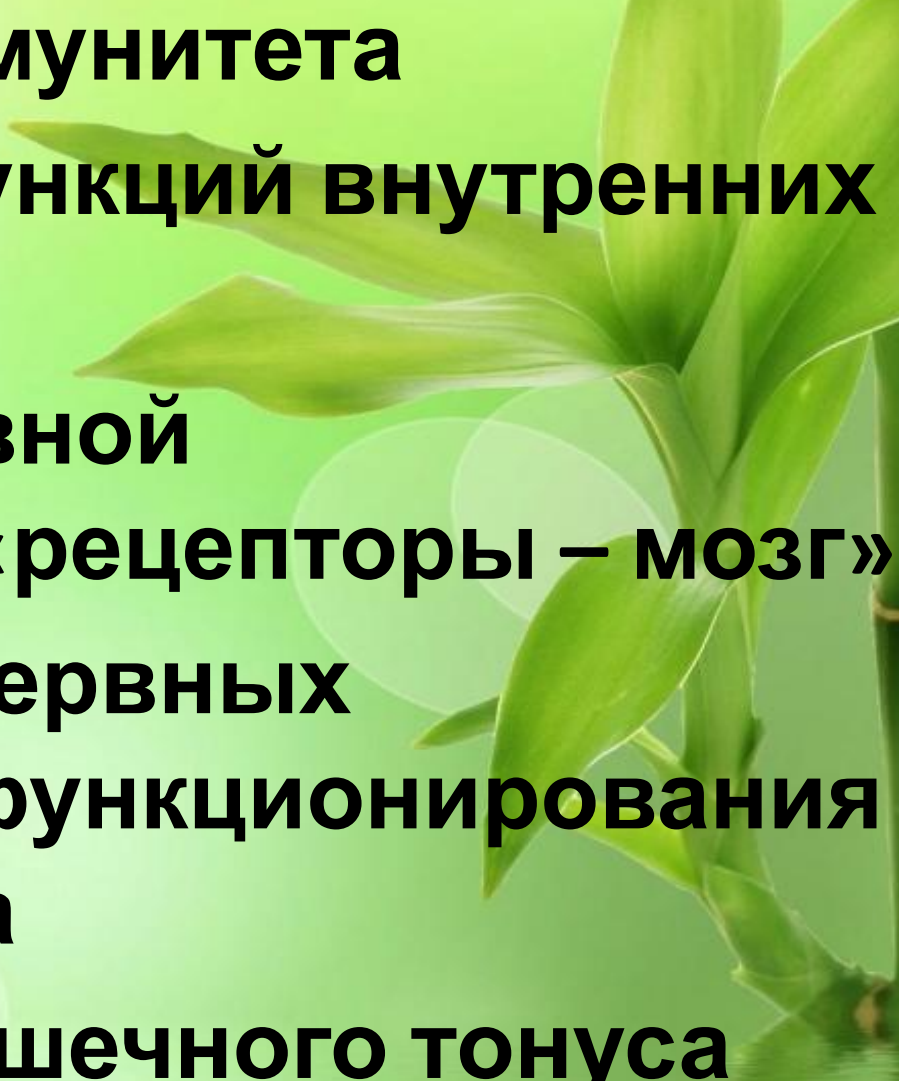


# Что такое самомассаж?

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!
- Необходим постоянный контроль силы надавливания.
- 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?

↓  
**Без использования  
предметов**

↓  
**с  
использованием  
предметов**

↓  
**Специальн  
ые  
массажеры**

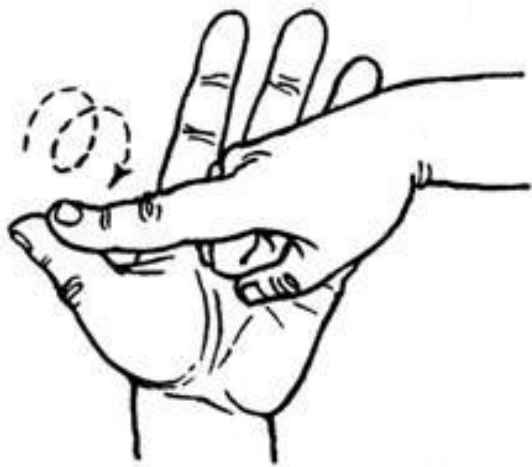
↓  
**Природны  
й  
материал**

↓  
**Подручны  
й  
материал**

# Какие бывают приёмы самомассажа?

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





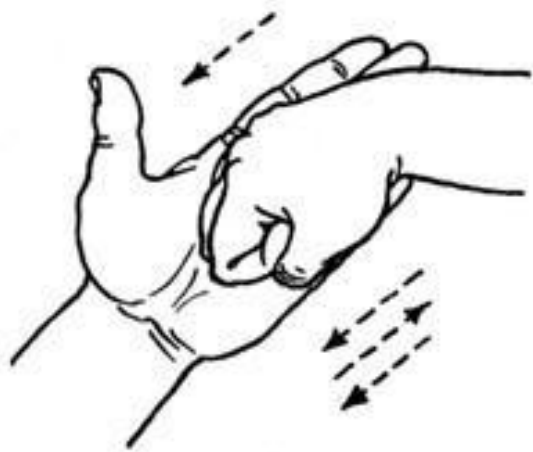
**ПОГЛАЖИВАН  
ИЕ**



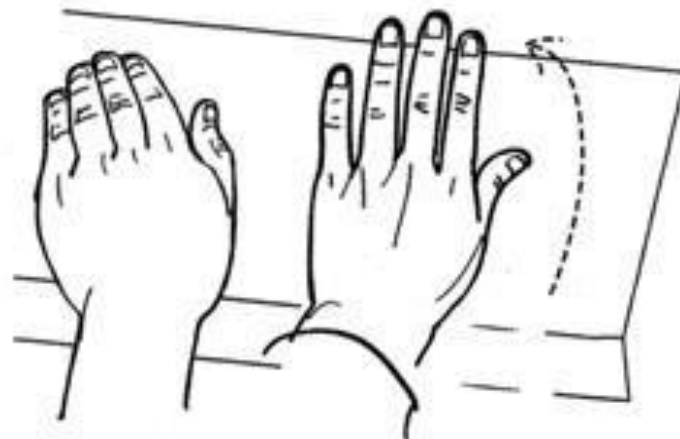
**ПИЛЕНИЕ**

**РАСТИРАНИЕ**

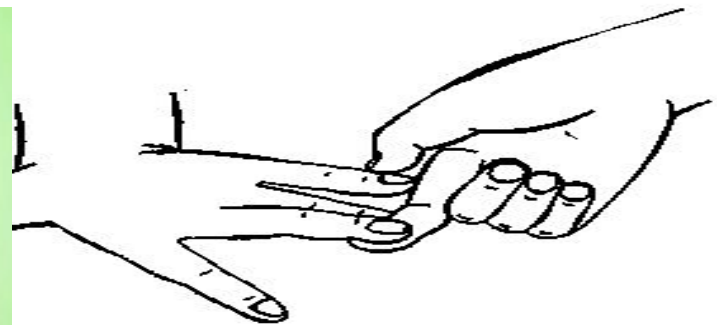




**РАЗМИНАНИЕ**



**ВИБРАЦИЯ**



**ЩЕЛЧКИ**



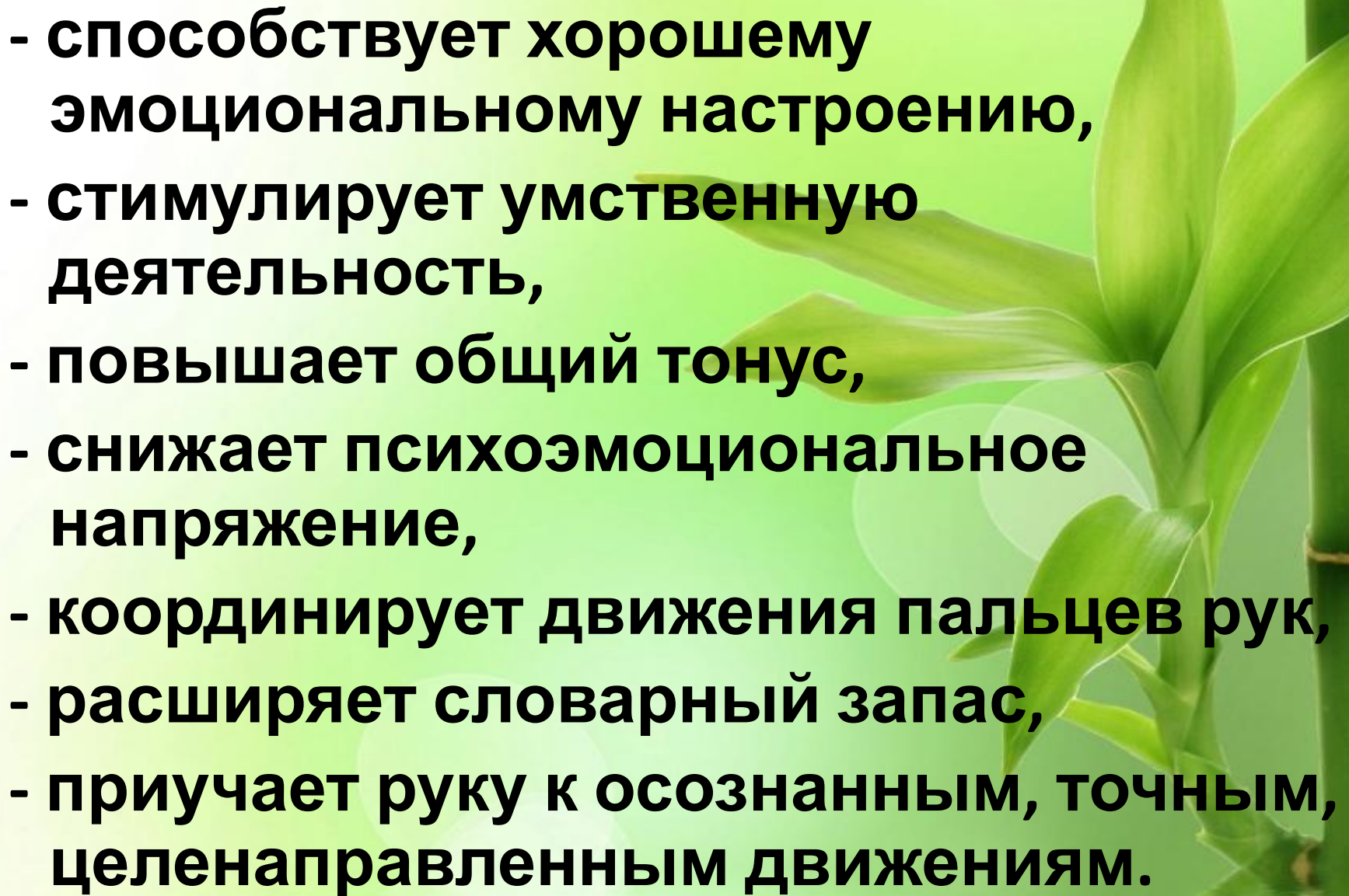
# ***Какие предметы используют для самомассажа?***

- 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 середнячок,  
Ты ложись-ка на бочок!

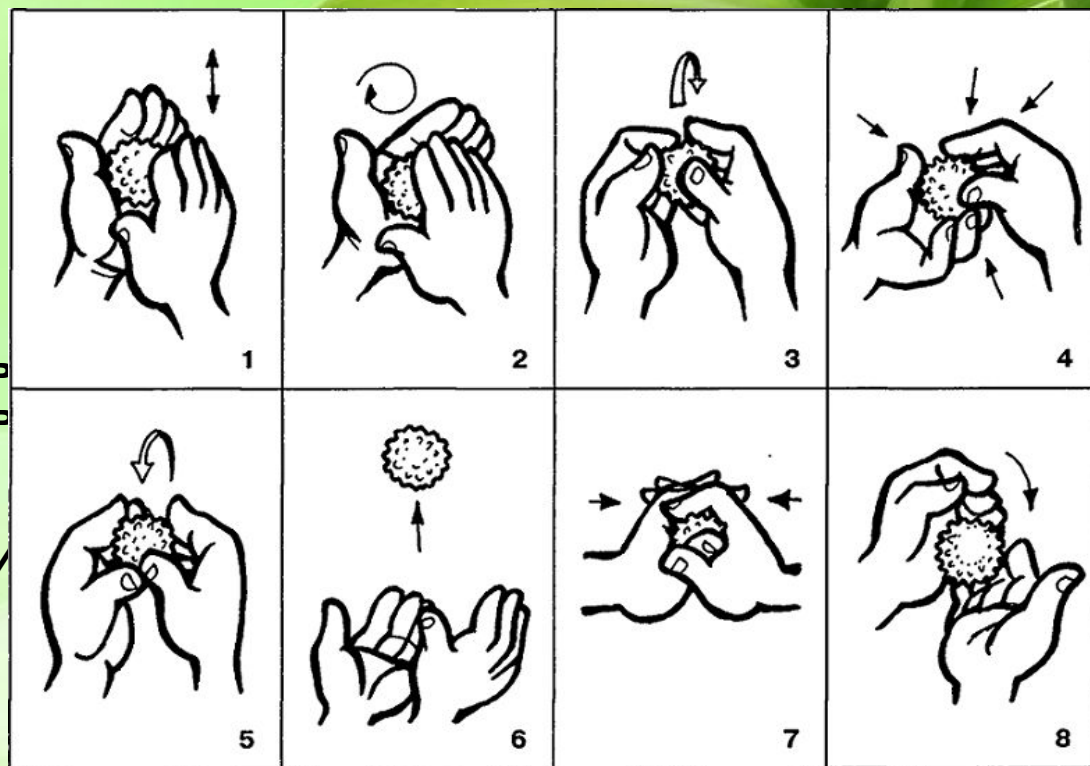
Вверх-вниз, вверх-вниз  
Ты, пружиночка, катись!

Кольца любит безымянный  
Покажись-ка, наш желанный

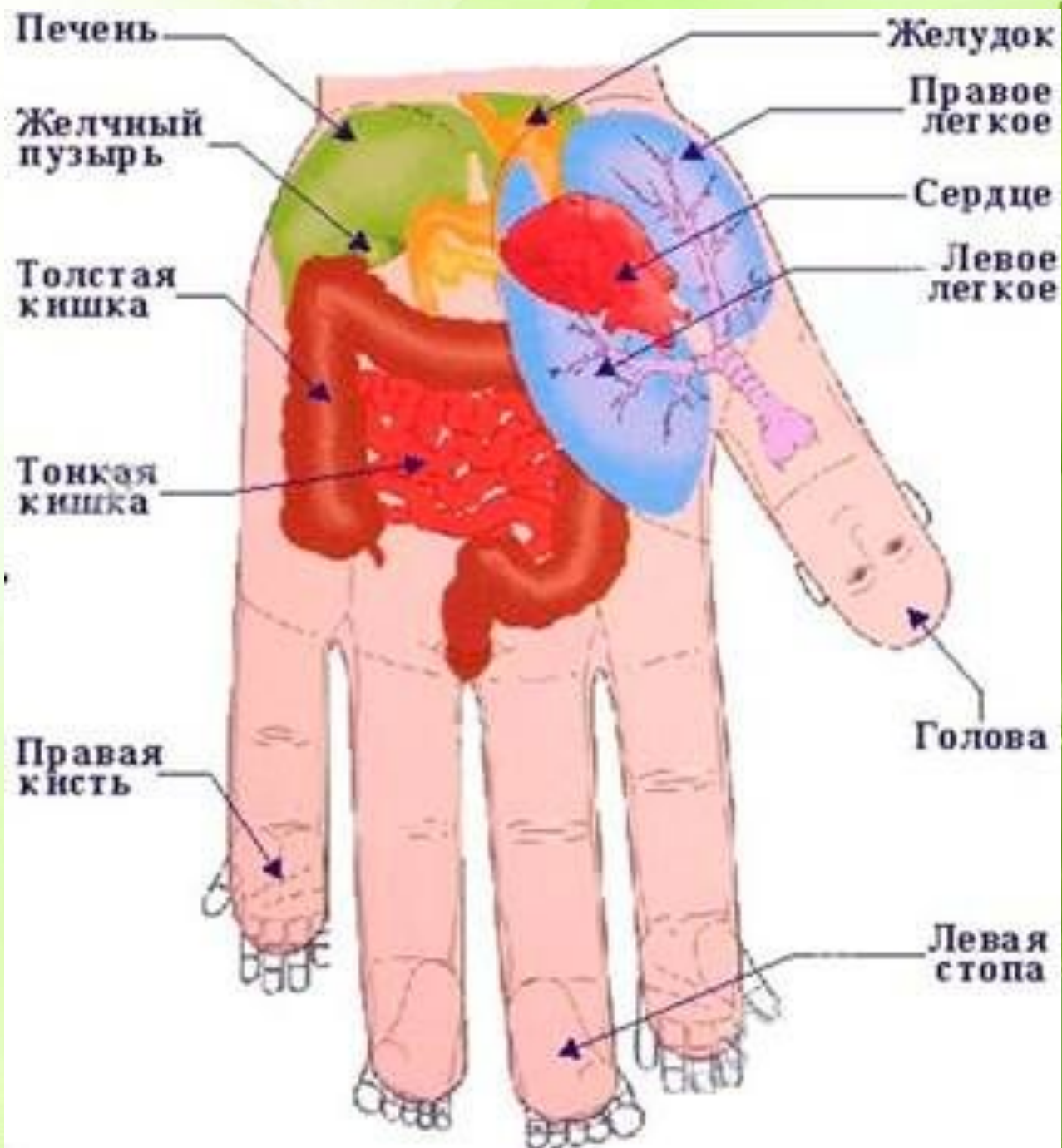
Вверх-вниз, вверх-вниз  
Ты, пружиночка, катись!

Вот наш пальчик маленький  
Самый он удаленький!

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









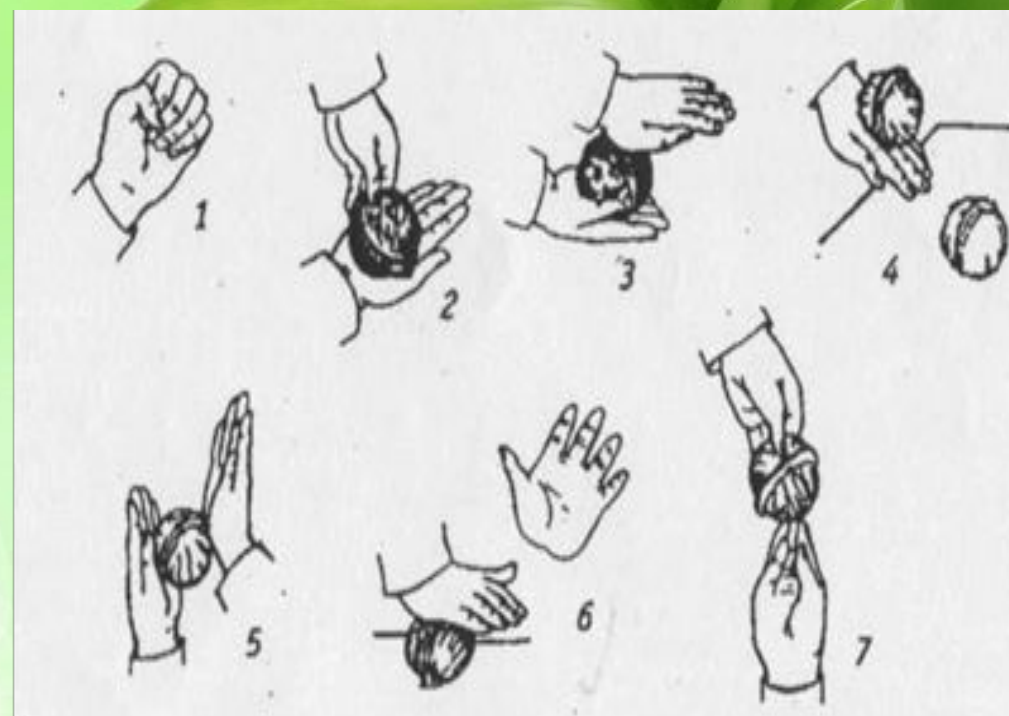
# Самомассаж с помощью массажного мяча

*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 удержать!
- Я катаю мой орех, чтобы стал круглее всех.
- Вокруг Земли Луна летает, - а вот зачем – сама не знает.



## Самомассаж шишками



## Самомассаж веточками ели





# Самомассаж с помощью сухого бассейна

**Мы тесто месили,  
месили, месили  
Нас тщательно все  
помесить попросили,  
Но сколько не месим  
и сколько не мнем,  
Комочки опять  
и опять достаем!  
В ведре не соль,  
совсем не соль,  
А разноцветная фасоль,  
На дне игрушки для детей,  
Мы их достанем без затей!**





# Самомассаж камнями



## Самомассаж прищепками

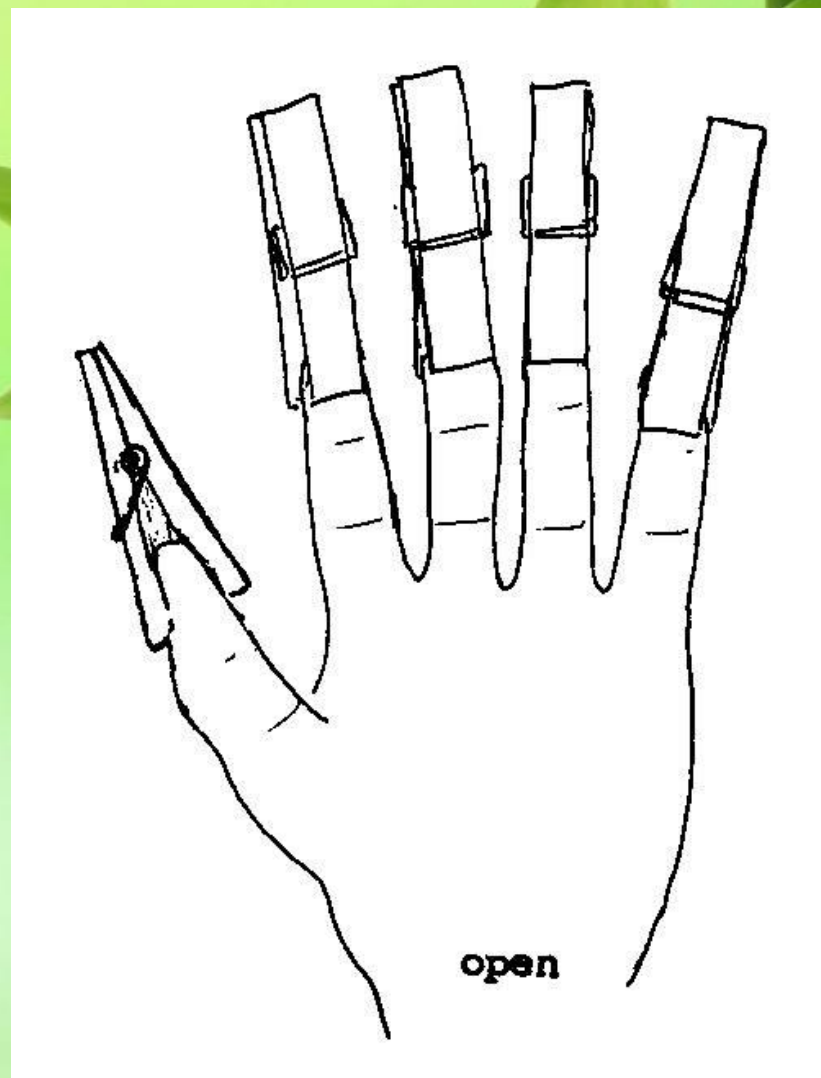
Кусается больно  
котёнок – глупыш,

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, в ладошки растираю.  
Я ладошки катаю, карандаш в ладошке катаю.*





# 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,

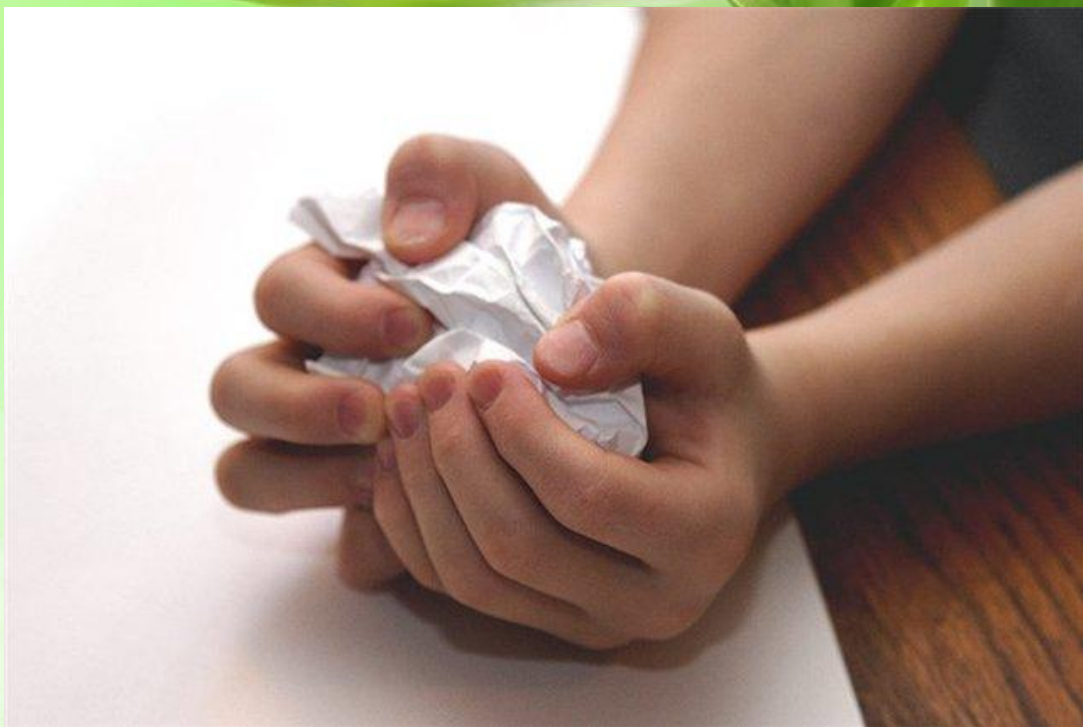
На что похоже говори!

1, 2, 3, 4, 5!

Мы закончили играть.

Пальчики свои встряхнём,

Заниматься мы начнём!





# Самомаж

## зубной щеткой

Плывет зубная щетка  
Как по морю лодка  
Как по речке пароход  
По пальчикам она идет



## платочками

Месим, месим тесто  
Есть в печи место!  
Будут, будут из  
печи  
Булочки и калачи



# Самомаж

с помощью бигуди счетными палочками

Трудно ролик мне  
вести  
Прямо по дорожке.  
Так и хочется ему  
Спрятаться в палочке.

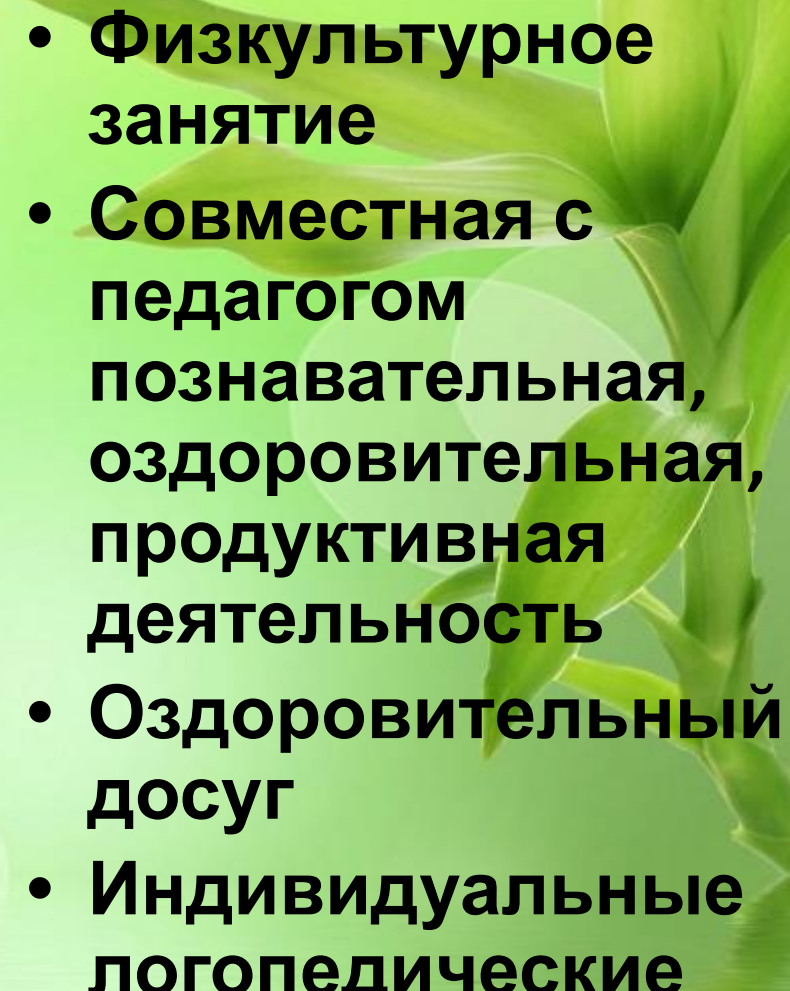
Цапля ходит по болоту,  
Будто ищет там кого-то.

Ой, боюсь что эта  
цапля

Пягунка



# 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
- 



**Спасибо за  
внимание!**



[www.tvoyrebenok.ru](http://www.tvoyrebenok.ru)