

«НАШЕ ЗДОРОВЬЕ НА ЛАДОШКЕ»

(игровой самомассаж рук)

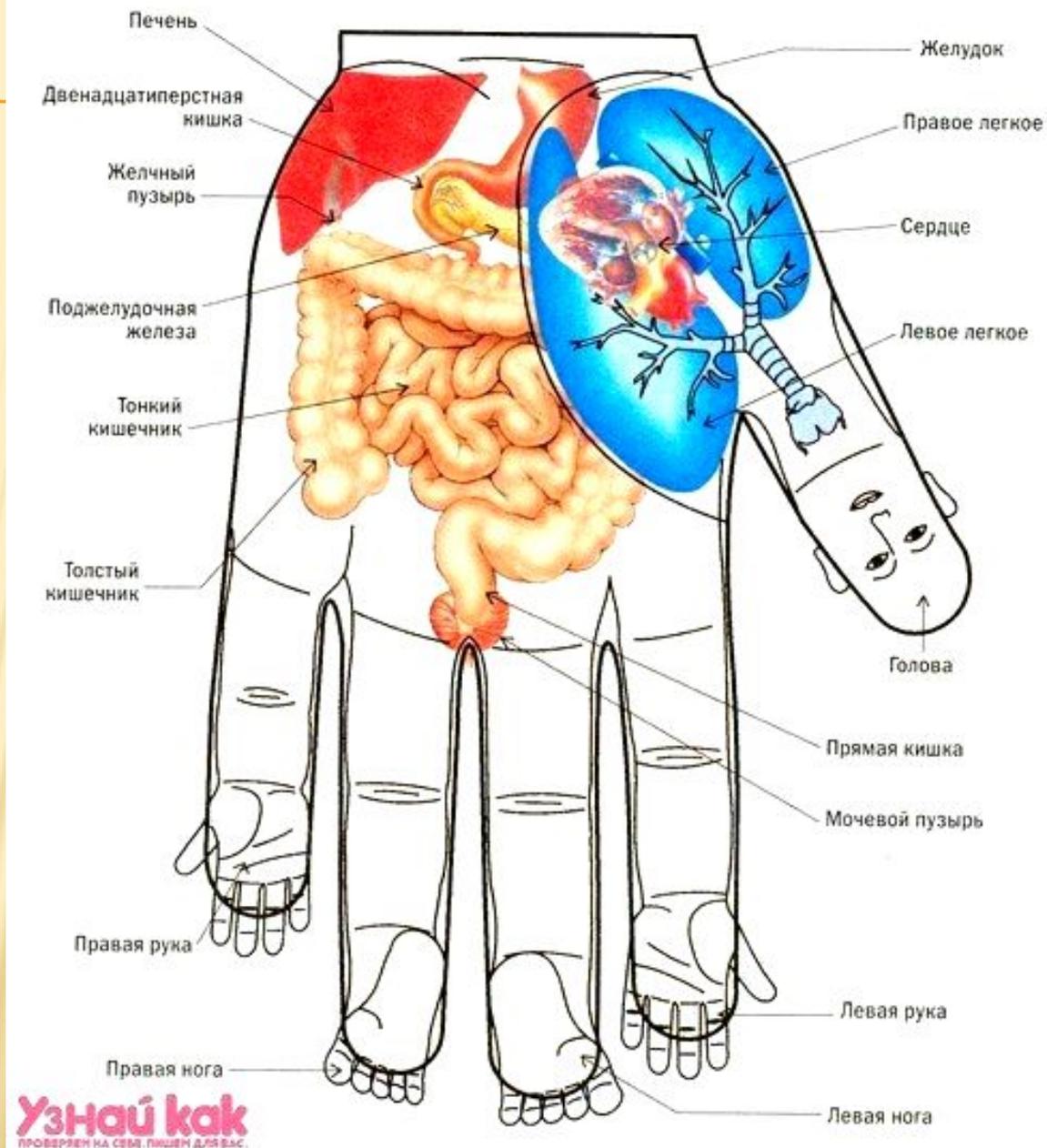
Презентацию подготовила Февралёва Т.Ю.

Доказано, что на наших ладонях имеются биологически активные точки, которые являются проекцией всех органов, и воздействием на которые можно улучшить свое самочувствие.

Я решила использовать это свойство для общего оздоровления детского организма.

Активизировать внутренние органы и направить энергию в нужное русло можно с помощью самомассажа.

Массаж ладоней и пальцев рук является одним из видов пассивной гимнастики.



Цель самомассажа: укреплять мышечную систему, повышать тонус, эластичность и сократительную способность мышц, способствовать общему укреплению организма.

- Чтобы сделать данную процедуру наиболее привлекательной и менее утомительной для детей, необходимо превратить самомассаж ладоней в игру, используя различные предметы.

В своей практике я использую приёмы игрового самомассажа не только с целью профилактики заболеваемости, но и для формирования осознанного отношения детей к своему здоровью и развития навыков собственного оздоровления.

- **Основные правила массажа.**

1. Руки должны быть чистыми.
2. Мышцы должны быть максимально расслаблены.
3. Массажные движения должны быть аккуратными и плавными.

Акцент делается на то, что если массаж был сделан правильно - после него должно ощущаться тепло в массируемой области.

Массаж ладоней целесообразно начинать с мягкого растирания, изображая как бы «мытьё рук на сухую».

Игровое упражнение с использованием карандашей.

Выполнение: карандаши раскатываются между ладошками движениями вперёд-назад со словами:

«Я — малютка-карандашик.

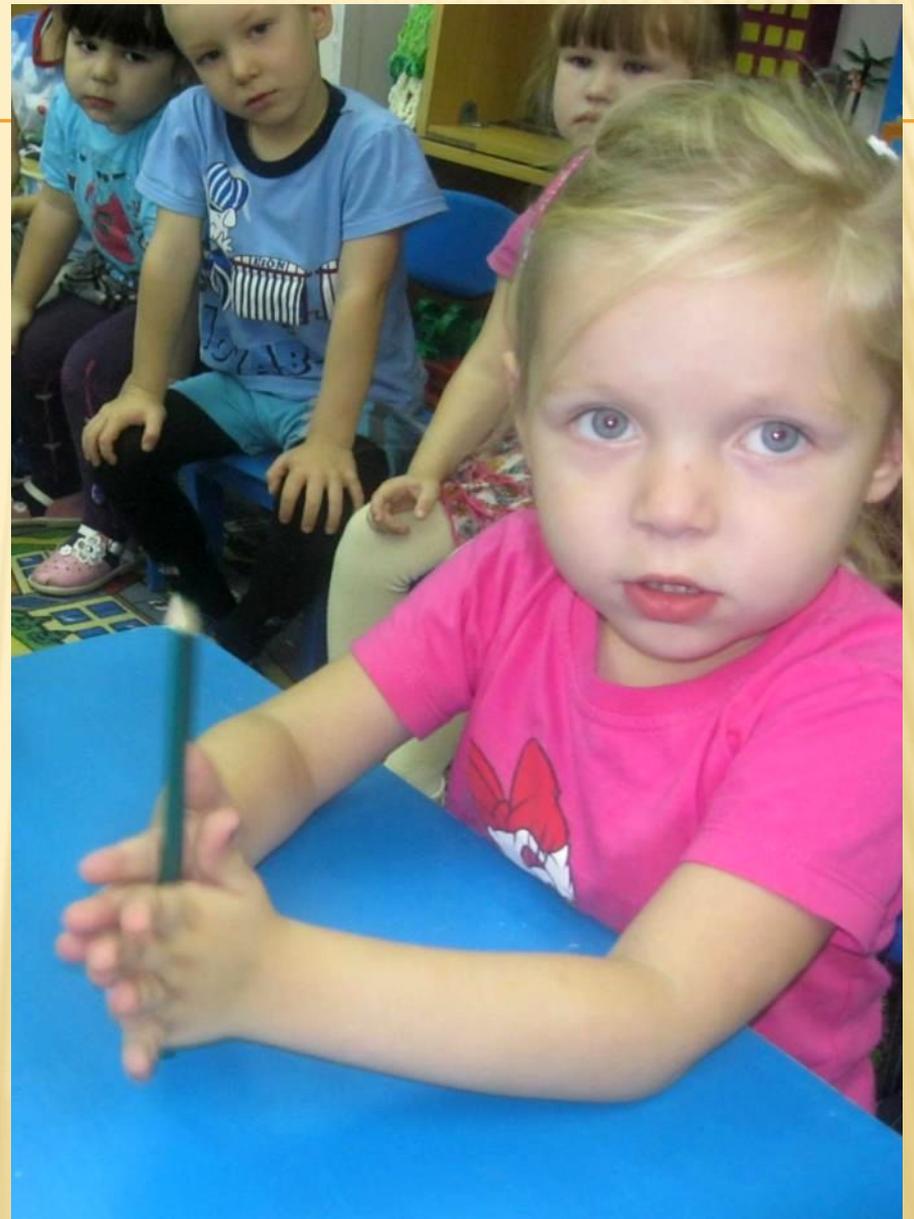
Исписал я сто бумажек.

А когда я начинал,

То с трудом влезал в пенал.

Школьник пишет. И растёт!

Ну а я — наоборот!»



Прокатывание по поверхности специальных мячиков с шипами.





Использование прищепок для массажа пальцев.

Выполнение: пальчики по очереди слегка прищипываются прищепкой со словами:
«Больно кусает котёнок - малыш,
Он думает это не пальчик, а мышшь!
Но я же играю с тобою, малыш!
А будешь кусаться – скажу тебе: «Кыш!» .



Рисование ладошкой – наиболее увлекательный вид игрового самомассажа, при котором на ладошку кисточкой наносится краска.

Игровое упражнение «Погладим ёжика»

Выполнение: ладошками выполняются скользящие движения по поверхности массажного коврика с резиновыми шипами.

Слова: «Ежик мчался по дорожке,
А за ним бежал Сережка.
Протянул Сережка ручку,
Ежик выставил колючку:
«Осторожнее малыш!
Я ведь ежик, А не мышь!»»



Будьте здоровы!