

МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ
«ДЕТСКИЙ САД № 19 КОМБИНИРОВАННОГО ВИДА»
624450 СВЕРДЛОВСКАЯ ОБЛ., Г. КРАСНОТУРЬИНСК, УЛ. РЮМИНА, ДОМ 3

• **МАСТЕР- КЛАСС**
«САМОМАССАЖ КИСТЕЙ И ПАЛЬЦЕВ РУК»

Воспитатель Пуртова Е.Н.

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?

```
graph TD; A[Какие бывают виды самомассажа кистей рук?] --> B[БЕЗ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ ПРЕДМЕТОВ]; A --> C[С использованием предметов]; C --> D[Специальные массажеры]; C --> E[Природный материал]; C --> F[Подручный материал];
```

**БЕЗ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ
ПРЕДМЕТОВ**

**С использованием
предметов**

**Специальные
массажеры**

**Природный
материал**

**Подручный
материал**

Какие бывают приёмы самомассажа?

- ПОГЛАЖИВАНИЕ

- РАСТИРАНИЕ

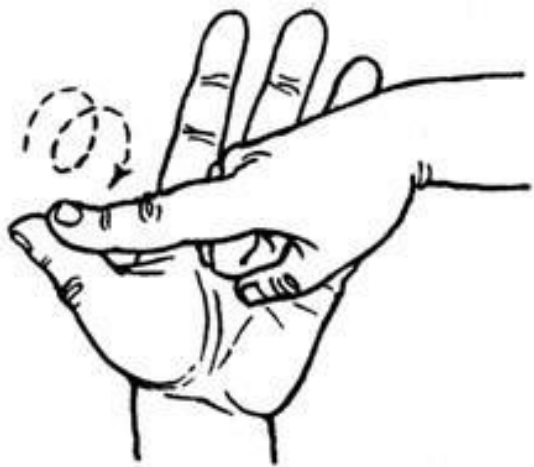
- ПИЛЕНИЕ

- РАЗМИНАНИЕ

- ВИБРАЦИЯ

- ЩЕЛЧКИ





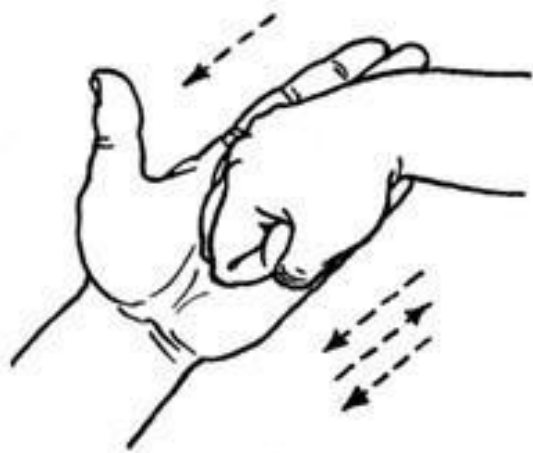
ПОГЛАЖИВАНИЕ



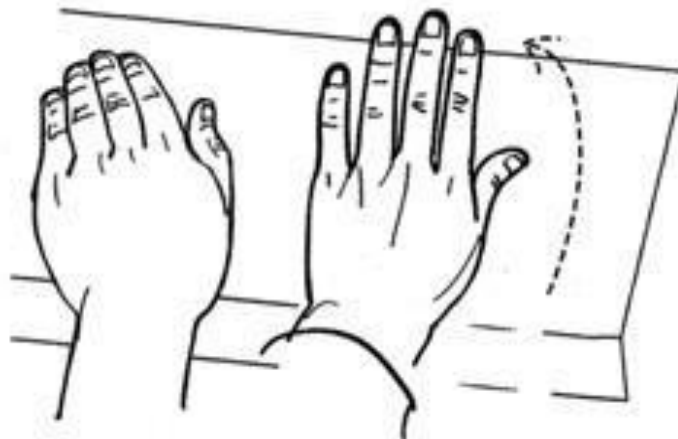
ПИЛЕНИЕ

РАСТИРАНИЕ

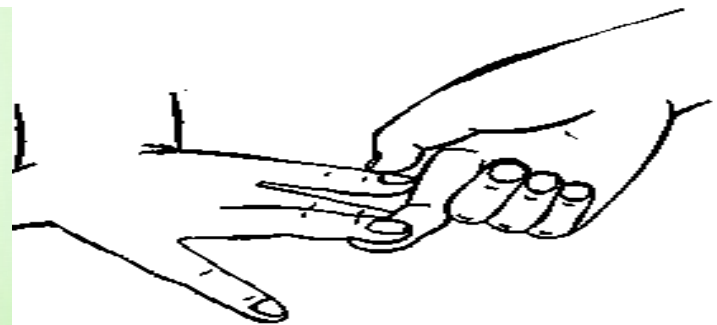




РАЗМИНАНИЕ



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!

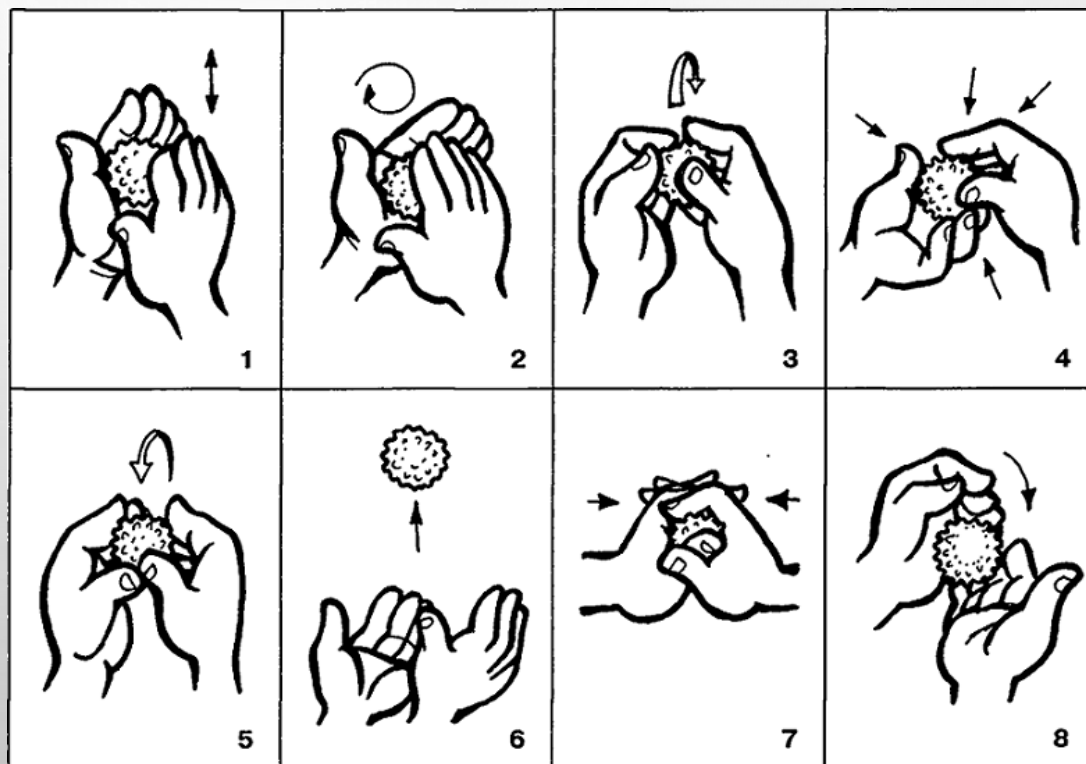
ВОТ НАШЛИ БОЛЬШОЙ МЫ ПАЛЬЧИК
ОН ПОПРЫГАЕТ, КАК ЗАЙЧИК!
ВВЕРХ-ВНИЗ, ВВЕРХ-ВНИЗ
ТЫ, ПРУЖИНОЧКА, КАТИСЬ!

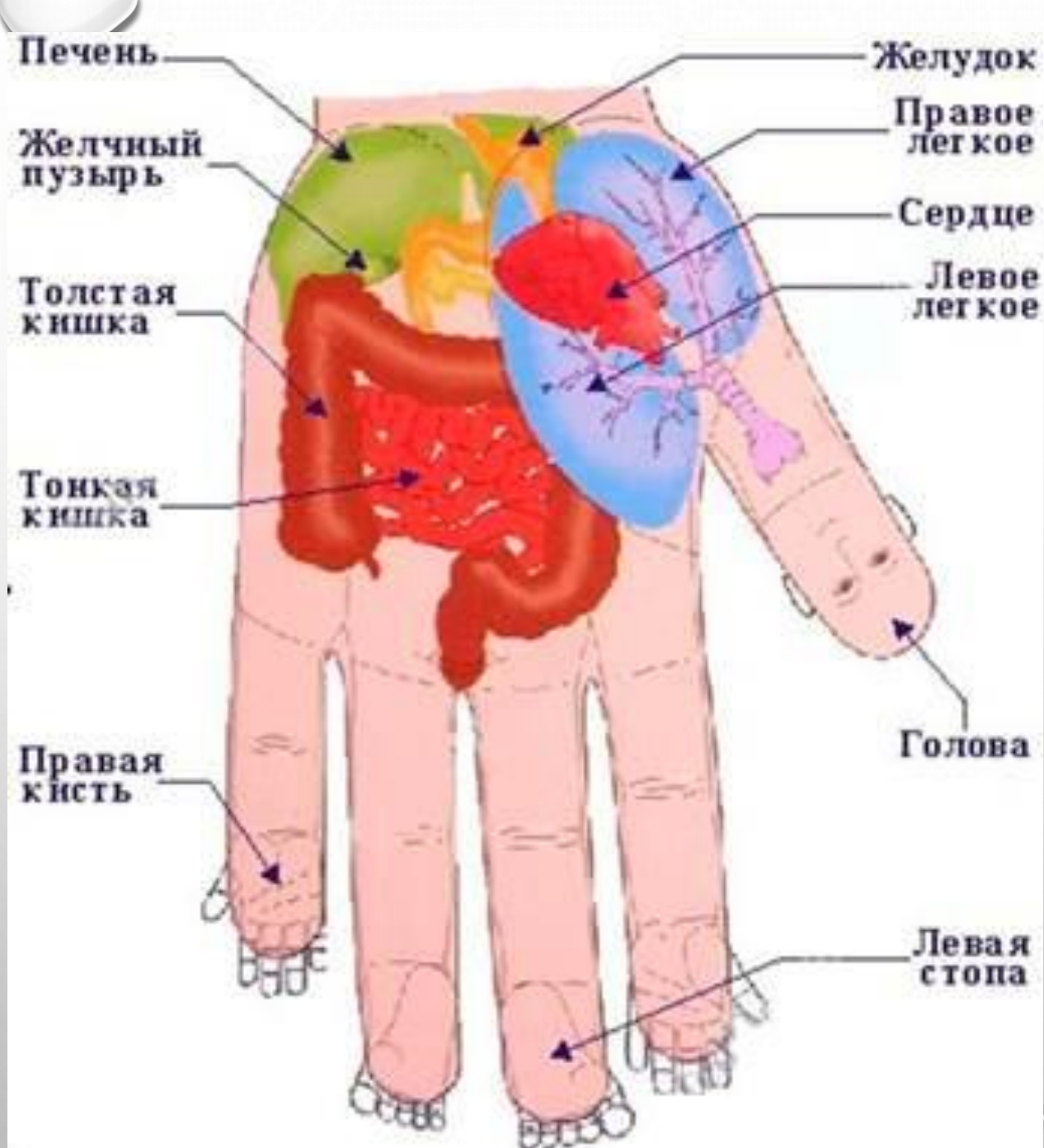
УКАЗАТЕЛЬНЫЙ ПОЙМАЕМ
И ПРУЖИНКУ ПОКАТАЕМ.
ВВЕРХ-ВНИЗ, ВВЕРХ-ВНИЗ
ТЫ, ПРУЖИНОЧКА, КАТИСЬ!

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

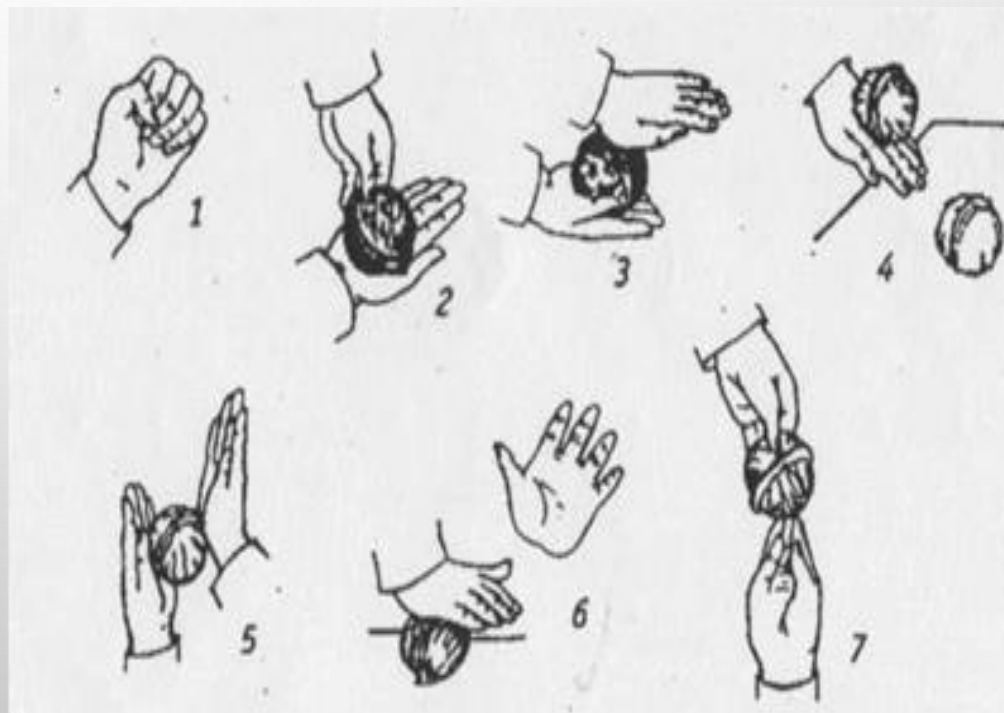
*Я МЯЧОМ КРУГИ КАТАЮ
(МЕЖДУ ЛАДОНЕЙ ПО КРУГУ),
ВЗАД-ВПЕРЕД ЕГО ГОНЯЮ
(ДВИЖЕНИЯ ВВЕРХ-ВНИЗ),
ИМ ПОГЛАЖУ Я ЛАДОШКУ,
А ПОТОМ СОЖМУ
НЕМНОЖКО.*

*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,

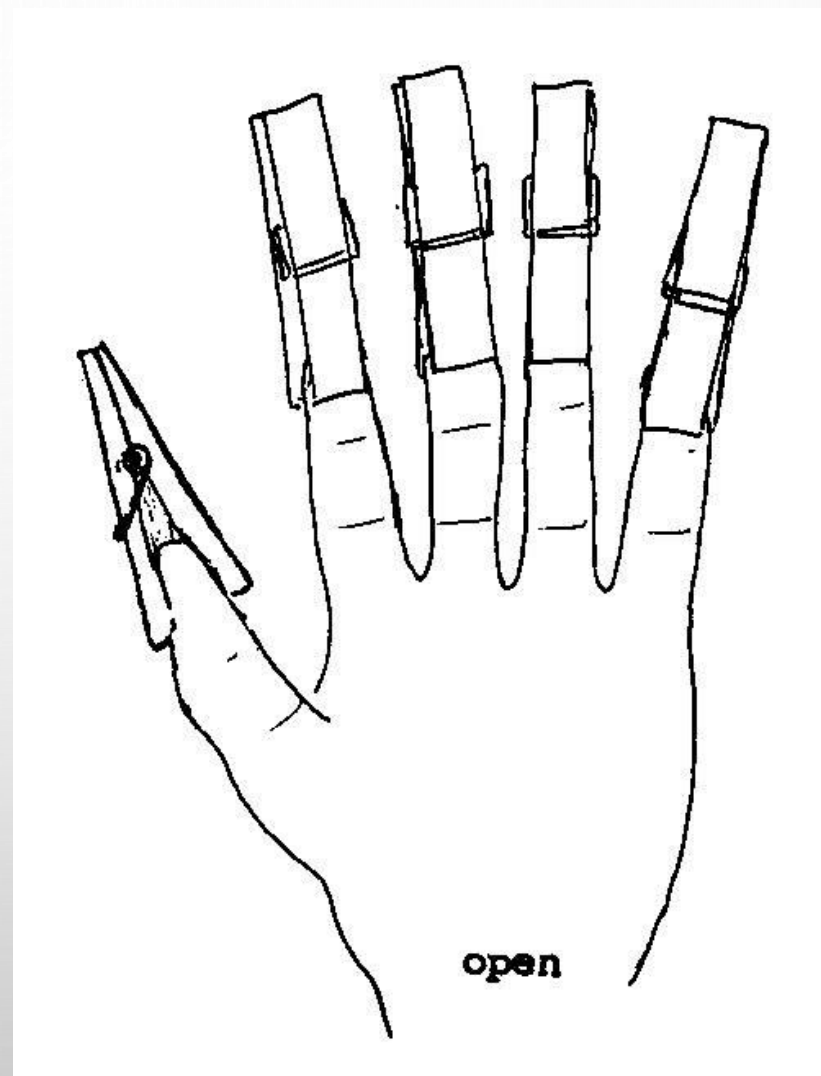
ОН ДУМАЕТ:

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.
НЕПРЕМЕННО КАЖДЫЙ
ПАЛЬЧИК БЫТЬ
ПОСЛУШНЫМ НАУЧУ.**

**- КАРАНДАШ В РУКЕ
КАТАЮ, Я ЛАДОШКИ
РАСТИРАЮ.
Я ЛАДОШКИ РАЗОТРУ,
РИСОВАТЬ ПОТОМ ПОЙДУ.**



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 БЫСТРЕЙ КЛАДЁМ.

НА БУМАЖКУ ПОСМОТРИ,
НА ЧТО ПОХОЖЕ ГОВОРИ!



1 2 3 4 5!

САМОМАССАЖ

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



САМОМАССАЖ

с помощью бигуди

**ТРУДНО РОЛИК МНЕ ВЕСТИ
ПРЯМО ПО ДОРОЖКЕ.
ТАК И ХОЧЕТСЯ ЕМУ
СПРЯТАТЬСЯ В ЛАДОШКЕ.**



счетными палочками

**ЦАПЛЯ ХОДИТ ПО БОЛОТУ,
БУДТО ИЩЕТ ТАМ КОГО-ТО.
ОЙ, БОЮСЬ ЧТО ЭТА ЦАПЛЯ
ЛЯГУШОНКА ХОЧЕТ...СЦАПАТЬ!**



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 ЗАНЯТИЯ**

СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ!



www.troyrebendok.ru