

## Массаж еловыми шишками

Об огромной энергетике соснового и елового ароматов можно говорить много: она стабилизирует эмоциональный фон, укрепляет иммунную систему.

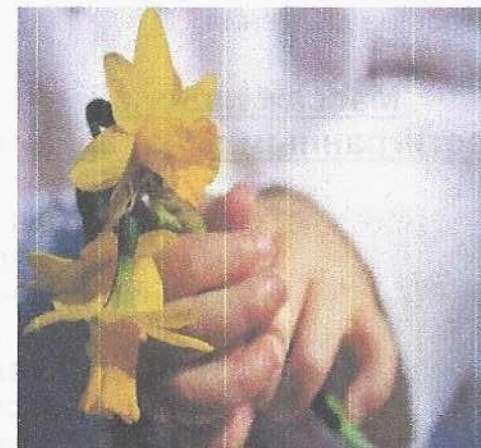
СЛОВА	ДЕЙСТВИЯ
Шишечку катаю, ладошки упражняю.	Круговые движения шишками между ладонями.
Вверх-вниз, вверх-вниз, сильно шишка не колись.	Движения вверх, вниз.
Шишечку катаю, пальцы упражняю. Вверх-вниз, вверх-вниз, сильно шишка не колись.	Прокатывание шишки вверх-вниз по каждому пальцу левой и правой руки.
Шишечку катаю – к плечу поднимаю. 1,2,3,4,5 - будем шишку поднимать.	Прокатывание шишки пальцами одной руки по другой руке от ладошки к плечу.
Шишечку катаю - к ладошке опускаю. Свои пальчики встряхнем и немного отдохнем!	Прокатывание шишки пальцами одной руки по другой руке от плеча к ладошке. Отдых.



Слова	Действия
1, 2, 3, 4, 5! Будем с шишками играть!- Будем с шишками играть - Свои ручкам упражнять.	(Загибаем пальчики на обеих руках одновременно) (разгибаем пальчики на обеих руках) (катаем шишку между ладонями)
Я шишечку держу в руке, И ладошками катаю. Зажимаю в кулаке.  Отпускаю, разжимаю.	(Выполняем движения в соответствии с текстом в правой руке)
Я шишечку держу в руке, И ладошками катаю. Зажимаю в кулаке.  Отпускаю, разжимаю.	(Выполняем движения в соответствии с текстом в левой руке)
1, 2, 3, 4, 5! Мы закончили играть.	(Соединяем пальчики на обеих руках, пальчики здороваются)
Пальчики свои встряхнём И немного отдохнём!	(Встряхиваем кисти рук, дети закрывают глаза и отдыхают, положив голову на свои ладони, а в это время орешек «исчезает» и появляются что-то другое)

ЛОГБУ "Кингисеппский СРЦ"

## МАССАЖНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ НЕСТАНДАРТНОГО ОБОРУДОВАНИЯ



Разработала: медицинская сестра по  
массажу Тимофеева Н.Т.

2021 г

### Массаж пальцев (с большого и до мизинца).

Растирают сначала подушечку пальца, затем медленно опускаются к его основанию. Такой массаж желательно сопровождать весёлыми рифмами (приговорками).

**"Красим забор"** движение кисти руки вверх-вниз, вправо-влево.

**"Погладим котенка"** плавные движения поглаживания выполняются сначала одной, потом другой рукой.

**"Курочка пьет водичку"** локти опираются на стол, пальцы сложены в виде клюва; ритмичные наклоны рук вперед.

**"Музыканты"** движениями рук ребенок копирует игру на различных музыкальных инструментах. "

**"Солим суп"** локти опираются о стол, пальцы обеих рук воспроизводят соответствующие движения

### Массаж ладоней шестигранным карандашом.



Грани карандаша легко показывают ладони и активизируют нервные окончания, снимают напряжение. Пусть ребёнок поместит карандаш между

ладонями и вращает, перемещая от основания ладоней к кончикам пальцев. Детей учат пропускать карандаш между одним и двумя – тремя пальцами, удерживать его в определённом положении в правой и левой руке.

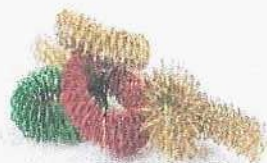
### Массаж грецкими орехами.



- а) катать два ореха между ладонями;
- б) прокатывать один орех между пальцами;
- в) удерживать несколько орехов между растопыренными пальцами ведущей руки;
- г) удерживать несколько орехов между пальцами обеих рук.

### Массаж пальцев рук колечками.

Пять небольших колечек надеваем по одному на каждый пальчик левой руки, затем – на каждый пальчик правой. Надевая, называем пальчики: большой, указательный, средний, безымянный, мизинец



### Массаж ладоней каменными, металлическими и стеклянными разноцветными шариками.



Детям предлагается шарики, которые можно просто вертеть в руках, щёлкать по ним пальцами и «стрелять», направлять в специальные желобки и лунки. Состязаться в меткости. Закрепите маленький шарик на ниточке. Пусть ребёнок щелчками (каждым пальцем по очереди) «отстреливает» этот шарик.

### Массаж бусами.



Перебирание бус развивает пальцы, успокаивает нервы. В это время можно считать количество бусинок (в прямом и обратном порядке).