Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение «Детский сад №58»

**Самомассаж шишками**

июнь 2024

Выполнила и провела Шарафеева К.О.

Группа №12

 

Игровой самомассаж шишками
Игровой самомассаж шишками сосны, кедра, ели с элементами пальчиковой гимнастики, проведенный воспитателем Шарафеевой К.О., используется для активизации речи, познавательной деятельности, развития мелкой моторики пальцев рук, релаксации и повышения настроения и главное иммунитета.
Польза массажа несомненна и неоднократно доказана на практике.
Cамомассаж можно проводить не только индивидуально, но и на фронтальных занятиях с группой детей одновременно, а также использовать многократно в течение дня, включая его в различные режимные моменты в условиях семьи и дошкольного учреждения.

Рука содержит множество рефлекторных зон. И если их разминать с помощью шишек, то можно и голове, и ногам и своему животу помочь. Недаром говорят, что кончики пальцев – «второй головной мозг».

Упражнение проводят до появления чувства приятного тепла и легкого покраснения.

Упражнения можно сопровождать веселыми, короткими стихами.
Перекатывание шишек между ладонями.

\*\*\*
Раз, два, три, четыре, пять,
Шишку будем мы катать.
Шишку будем мы катать,
Раз, два, три, четыре, пять.
Сосновая шишка нам колет ладошки.
Мы покатаем шишку немножко.
\*\*\*
Шишки, словно ёжики,
Колются чуть – чуть.
Покатать в ладошках
Шишку не забудь.
Сжимание и разжимание шишек.

Упражнение можно проводить двумя руками одновременно или поочередно правой и левой рукой.
\*\*\*
Я сильнее всех на свете!
Буду шишки я сжимать.
Буду шишки я сжимать,
Буду руки развивать.
Левую и правую,
Правую и левую.
\*\*\*
Шишку я в руке держу
То сожму, то разожму
Поиграю с нею –
Ладони разогрею.

Вот сжимаю правою
Вот сжимаю левою.
Буду шишки я сжимать,
Буду руки укреплять.

Круговые движения сосновой шишкой между ладонями
\*\*\*
Как ёжик колется сосна,
Её мне шишка не страшна.
Сосновую шишку в ладонях катаю.
С сосновою шишкой сейчас я играю.
\*\*\*
Мишка с шишкою играет,
Между лап её катает
Медвежата все хохочут,
Шишки лапы им щекочут.
Колются не больно,
Дети все довольны
Надавливание шишкой на основание большого пальца, указательного, среднего, мизинца и середину ладони

Легкое постукивание и вращательное движение кончиками шишки.
Шишку я на пальчик ставлю
И постукиваю.
На другой переставляю -
Поворачиваю.
По всем пальцам пройду-
Шишку переверну.

Прокатывание шишки от кончиков пальцев до локтя и обратно.
От ладони до локтя
Покатила шишку я.
От локтя и до ладони
Катит шишка по дороге.

Перебрасывание шишек друг другу.
Белки с нами шутят,
Шики в нас кидают.
С белкой поиграем,
Шишки мы поймаем.

Самомассаж ног с применение сосновых шишек:
Профилактика плоскостопия, Самомассаж активных биологических точек на стопах (рефлекторных зон-смотрите рисунок):
- перекладывание шишек на полу.
- перекатывание шишек вперед - назад и по кругу (по часовой и против часовой стрелки).
- прикройте какой-нибудь тканью и потопчитесь на них босыми ногами