

*Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
города Керчи Республики Крым
«Детский сад комбинированного вида № 37 «Золотая рыбка»*

**Здоровьесберегающие технологии.
Использование природного материала для
массажа ладоней и пальцев рук детей**

Подготовила: воспитатель
группы компенсирующего вида
Пелипенко Н.И.



г. Керчь

Для проведения НОД с применением здоровьесберегающих технологий можно использовать природный материал, обеспечивающий положительное воздействие на здоровье детей. Природный материал лучше собирать вместе с детьми, развивая внимание, наблюдательность, терпение.

Учить детей придумывать игры с собранным материалом, тем самым развивая их воображение и творчество.

Упражнения с природным материалом можно включать как в процесс любого занятия, так и в режимные моменты, прогулку, сюжетно-ролевые игры и т. д.

Массаж с использованием природного материала

- способствует развитию мелкой моторики, формированию и развитию пространственных и количественных представлений, знакомству со свойствами природных материалов, развитию памяти, мышления и речи.


- оказывает общеукрепляющее действие на мышечную систему, повышает тонус, эластичность и сократительную способность мышц.

- оказывает благоприятное воздействие на весь организм в целом;

- помогает снизить эмоциональное напряжение у детей;

- всегда доступен, не требует финансовых затрат;

- вызывает активный интерес у детей.



Комплексы упражнений
для самомассажа
ладоней и пальцев рук
грецкими орехами

С помощью грецкого ореха можно массировать ладони, пальцы, тыльные стороны кистей, а также ступни ног и спины.

Комплекс упражнений для самомассажа ладоней и пальцев рук с помощью грецких орехов №1

Я верчу, кручу орех, чтобы стал круглее всех.

По ладошкам, по ступням, по ладошкам наших мам

И по спинкам малышей чтобы стало веселей.

- Прятать орех в плотно сжатой ладони сначала одной, потом другой руки.
- Кончиками пальцев одной руки «*ввинчивать*» орех в середину ладони другой руки.
- Прокатывать орех по поверхности ладони, лежащей на столе, от кончиков пальцев до запястья.
- Скатывать орех с тыльной стороны кисти рук, как с горки.
- Прокатывать орех между ладонями от пальцев к запястью и обратно.
- Раскатывать орех по поверхности стола ладонью кругообразными движениями, как пластилин.
- Удерживать орех между пальцами обеих рук, сложив их в щепоть.

Комплекс упражнений для самомассажа ладоней и пальцев рук с помощью грецких орехов №2

- 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!

- Грецкий орех положить между ладонями, прокатывать его от основания ладони к кончикам пальцев и обратно.
- Грецкий орех положить между ладонями, делать круговые движения, постепенно увеличивая нажим и темп.
- Катать два ореха между ладонями движениями вверх-вниз, по кругу.
- Удерживать два (*три*) ореха между любыми растопыренными пальцами одной руки, обеих рук.
- Два ореха держать в одной руке и вращать одним вокруг другого.

Комплекс упражнений «В гостях у ёжика»

В зале появляется ежик. В руках он держит корзинку с орехами.

Учитель - логопед: Здравствуй, ежик! А что лежит в твоей корзиночке? Ты нам покажешь?

Ежик показывает корзинку.

Учитель-логопед: Ребята, посмотрите, это же орехи!

Ежик, а наши мальчики и девочки очень любят делать гимнастику для ручек! А с орешками будет веселее!

Ребята, давайте пригласим ежика тоже выполнить с нами упражнения!

Детям раздают орехи.

Учитель-логопед: Итак, давайте подготовим наши ручки. И поздороваемся с нашими пальчиками.

Упражнение 1

Руки на столе, предплечья кверху, ладони повернуты друг к другу, пальцы врозь. Кончики больших пальцев соединить с указательными, образуя колечки. Остальные три пальца остаются выпрямленными. И далее поочередно с каждым пальцем.

Упражнение 2

Крепко сжимаем в кулачке грецкий орех и разжимаем. Повторить данное упражнение каждой рукой не менее 3 раз.

Упражнение 3

Зажать орех между ладонями. Делать орехом круговые движения между ладонями, прижимая его с усилием около 20 секунд.

Упражнение 4

Одна рука ладонью вверх, положить на нее орех, сверху прижать другой рукой и катать орешек по кругу ладонями около 15 секунд, поочередно меняя руки.

Учитель-логопед: Нам пора с орешками прощаться. Надо им в корзинку возвращаться!

Упражнение 5

Положить орех на ладонь, накрыть другой ладонью, перевернуть ладони вертикально (*спрятать орешек*) и бросить орешек в корзину разжимая нижнюю часть ладоней и сказать «Пока!»

Учитель-логопед: Спасибо, тебе ежик за подарки из осеннего леса!

Комплекс упражнений «Мы играем»

Все движения выполняются в соответствии с текстом и инструкцией

Наш орешек непростой
Он волшебный, золотой
С орешком будем мы играть
Своим ручкам помогать.

Мы с орешком поиграем (в правой руке)
Его с горочки катаем.
Вверх и вниз, вверх и вниз
Ты по пальчикам катись!

Снова весело играем (в левой руке)
По другой руке катаем.
Вверх и вниз, вверх и вниз
Ты по пальчикам катись!

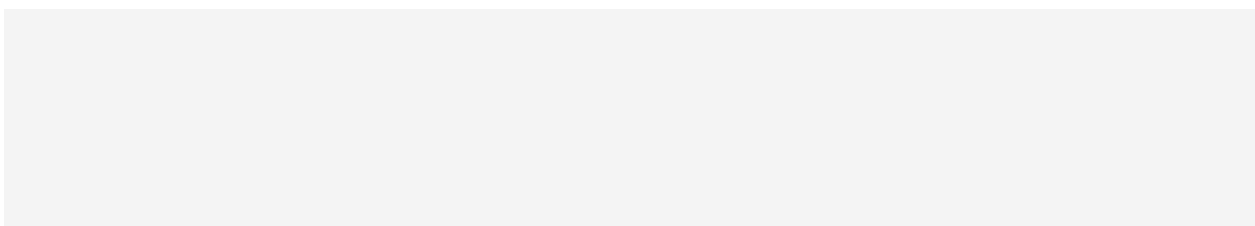
В пальцы мы орех возьмем (в правой руке)
И немного повернем.
Крепко пальцами держи
И еще раз поверни.

В другую руку мы возьмем (в левой руке)
И немного повернем.
Крепко пальцами держи
И еще раз поверни.

1,2,3,4,5

Мы закончили играть.
Пальчики свои встряхни,
И немного отдохни!

Ребенок закрывает глаза и отдыхает, положив голову на стол.



Упражнение «Мы играем»

Ребенок катает грецкий орех (массажный мяч, шар) между ладонями и приговаривает:

«Я катаю мой орех.

Чтобы стал круглее всех».

Прокатывать один орех между пальцами.

Удерживать несколько орехов между растопыренными пальцами руки.

Удерживать несколько орехов между пальцами обеих рук.

Комплекс упражнений №3

Грецкий орех положить между ладонями, прокатывать его от основания ладони к кончикам пальцев и обратно.

Грецкий орех положить между ладонями, делать круговые движения, постепенно увеличивая нажим и темп.

Упражнения желательно сопровождать проговариванием стихов:

Прокачу я свой орех по ладоням снизу вверх,

А потом обратно, чтоб стало мне приятно.

Я катаю мой орех, чтобы стал круглее всех.

Вокруг Земли Луна летает,

а вот зачем – сама не знает.

Комплекс упражнений №4

Катать два ореха между ладонями движениями вверх-вниз, по кругу.

Удерживать два (три) ореха между любыми растопыренными пальцами одной руки, обеих рук.

Два ореха держать в одной руке и вращать одним вокруг другого.

Научился два ореха

между пальцами держать.

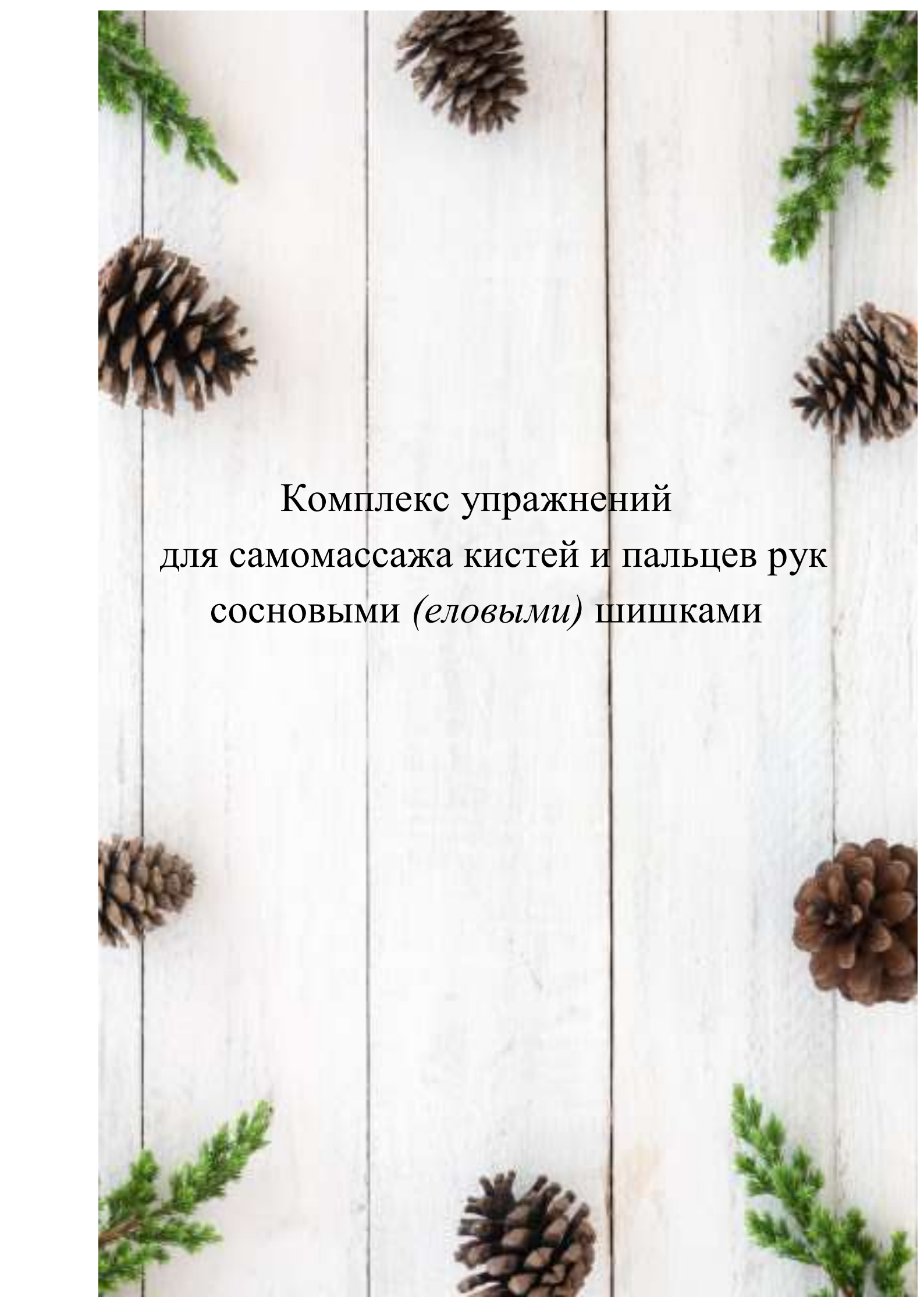
Это в школе мне поможет

буквы ровные писать.

Три ореха я возьму,
между пальцами зажму.
Раз, два, три, четыре, пять,
орехи сложно удержать!

Комплекс упражнений №5

- Прятать орех в плотно сжатой ладони сначала одной, потом другой руки.
- Кончиками пальцев одной руки «ввинчивать» орех в середину ладони другой руки.
- Прокатывать орех по поверхности ладони, лежащей на столе, от кончиков пальцев до запястья.
- Скатывать орех с тыльной стороны кисти рук, как с горки.
- Прокатывать орех между ладонями от пальцев к запястью и обратно.
- Раскатывать орех по поверхности стола ладонью кругообразными движениями, как пластилин.
- Удерживать орех между пальцами обеих рук, сложив их в щепоть.



Комплекс упражнений
для самомассажа кистей и пальцев рук
сосновыми (*еловыми*) шишками

Комплекс упражнений №1

1. Сначала шишка кладется по центру ладони, затем надо сжимать руку и разжимать, после чего аналогичный сеанс нужно повторить уже с другой рукой.
2. Затем необходимо повторить сжатие и разжимание кистей рук с шишкой в обеих руках.
3. Оставляя предплечье в вертикальном положении согнуть руку в локте, а пальцы раскрыть. Дальше шишка перекачивается, начиная от запястья в области большого пальца по краям ладони до мизинца, а потом в обратную сторону.
4. Для следующего упражнения необходимо положить руку на стол, так, чтобы ладонь смотрела вверх. Теперь перекачивание осуществляется от локтя по направлению к мизинцу и обратно. При этом во время каждого перекачивания шишку нужно смещать, т.е. сначала она движется к мизинцу, при повторе к безымянному пальцу, пока не дойдет до большого пальца, после чего она перекачивается к локтю и на этом процедура будет окончена.
5. Следующее занятие аналогично предыдущему с той лишь разницей, что перекачивание производится параллельно.
6. Теперь надо шишку взять обеими ладонями и осуществить круговые движения, при этом в процессе выполнения задания необходимо усиливать нажим и увеличивать скорость.

Последнее занятие также производится на столе. Ладонью шишка прижимается к столу и сначала одной рукой, потом другой, а завершающим упражнением станут круговые движения шишкой, прижатой к столу ладонью, также делаем поочередно.

Комплекс упражнений №2

С помощью пальчиковой гимнастики с шишками можно проводить массаж рук:

- нужно сказать «Мишка по лесу идет» (пальчиками на столе имитируются шаги);
- много шишечек он найдет (надо сжимать в кулаки ладошки и разжимать, упражнения выполняется поочередно);
- много шишечек он найдет (нужно повторить предыдущее упражнение);
- в детский садик принесет (надо повторить предыдущее упражнение);
- считаем 1,2,3,4,5! (при названии каждой цифры нужно согнуть по одному пальчику на двух руках);
- с шишкой можем мы играть! (пальцы разгибаются);
- по ладошкам ее катать! (шишка прокатывается между ладошками);
- и сильно-сильно её прижимать! (нужно сжать шишку в одной ручке и быстро разжать);
- и сильно-сильно её сжимать! (повторить упражнение на другой руке).
- вот мы и закончили играть.

Комплекс упражнений №3

Шишки с ёлки есть у нас.
Покатаем их сейчас,
По ладошкам, по ступням,
По ладошкам наших мам
И по спинкам малышей,
Чтобы стало веселей ИЛИ
На солнечной полянке,
Под пышную сосной
Собрали дети шишки,
Пойдем играть со мной.

1. Сильное надавливание шишкой на основание большого пальца, указательного, среднего, мизинца и середину ладони.

Раз, два, три, четыре, пять,
Будем пальчики считать.
Шишке все расскажем,
Пальчики покажем.
Каждый пальчик обойдем,
Снова мы считать начнем

2. Положить шишку на середину ладони одной руки и под счёт сжимать и разжимать пальцы руки. Затем сменить руку и проделать движения аналогично.

Если, как Мишутка,
Сильным хочешь стать,
Надо в ручке шишку
Сильно-сильно сжать

3. Шишки на ладонях обеих рук, одновременно сжимать и разжимать пальцы рук.

4. Руку согнуть в локтевом суставе, предплечье – вертикально, пальцы развести в стороны («ёжик»). Шишку перекатываем от запястья большого пальца по боковым сторонам до запястья мизинца и наоборот.

5. Руку положить на ровную поверхность ладонью вверх. Шишку перекатываем от локтя до конца мизинца и обратно к локтю, смещая шишку, перекатываем её до конца безымянного пальца и обратно к локтю и т. д.,

такими движениями по всей ширине руки пройдем до большого пальца и обратно.

6. Руку положить на ровную поверхность ладонкой вниз. Шишку перекатываем от локтя до конца большого пальца и обратно, смещаясь параллельно, проходим такими движениями до мизинца по всей ширине руки и обратно.

7. Шишку положить между ладонями, делаем круговое движение, постепенно увеличивая нажим и темп.

Мишка с шишкой играет,

Между лап ее катает.

Медвежата все хохочут,

Шишки лапы им щекочут.

Колются не больно,

Мальши довольны.

8. Перекатывание шишки по твердой поверхности сначала правой, затем левой, а потом двумя руками одновременно.

9. Поиграем с белками в беличью игру «*Белки шутят*» - перебрасывание шишек друг другу.

Белки шутят, белки играют:

Шишки, как мячики,

Деткам кидают.

С белками весело мы поиграем,

Все шишки руками ловко поймаем.

Если упали, скорей подберем

И снова бросать их белкам начнем.

Перед проведением игр с природным материалом необходимо:

- мыть руки перед игрой;
- следить, чтобы руки были здоровыми (*без царапин и высыпаний*);
- природный материал должен быть чистым, неопасным.

Перекатывание шишек между ладонями.

Упражнения можно сопровождать веселыми, короткими стихами.

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

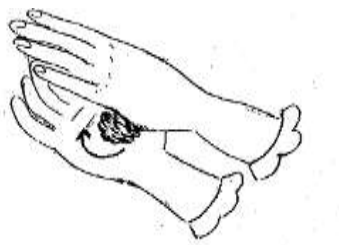
Круговые движения сосновой шишкой между ладонями

(лучше раскрывшейся шишкой)

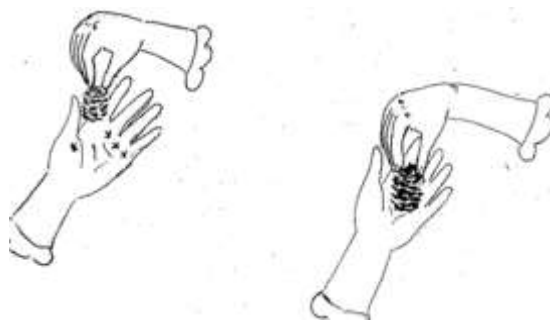
Как ёжик колется сосна,
Её мне шишка не страшна.
Сосновую шишку в ладонях катаю.
С сосновой шишкой сейчас я играю.

* * *

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.

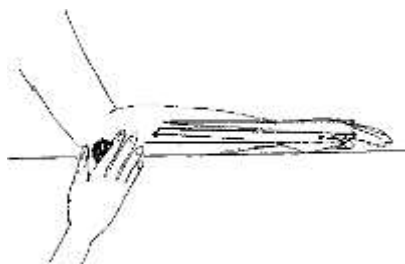
Прокатывание шишки от кончиков пальцев до локтя и обратно.

От ладони до локтя

Покатила шишку я.

От локтя и до ладони

Катит шишка по дороге.



Перебрасывание шишек друг другу.

Белки с нами шутят,
Шишки 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):

- переключивание шишек на полу.
- переключивание шишек вперед, назад и по кругу (по часовой и против часовой стрелки).
- Если у вас заболят ноги, то рассыпьте шишки на полу, прикройте какой-нибудь тканью и потопчитесь на них босыми ногами – лучшего массажа не придумать.

Комплекс упражнений №4

1. "Покрути шишку"

Возьмите сосновую шишку и положите её между ладоней малыша.

Попросите ребёнка покрутить шишку (как колесо) в разных направлениях примерно 2—3 минуты.

2. "Покатай шишку"

Сначала упражнение выполняется с одной еловой шишкой, затем — с двумя.

Вращайте шишки между ладонями 1—3 минуты.

3. "Поймай шишку"

Комплекс упражнений №5

Слова и действия

Мишка по лесу ходил, (Пальчики шагают по столу)
Много шишек находил, (Удары кулачки-ладошки поочередно)
Много шишек находил, (Удары кулачки-ладошки поочередно)
В детский сад нам приносил. (Удары кулачки-ладошки поочередно)
(Жене шишку подарил!) (вариант для домашнего ребёнка)

Раз, два, три, четыре, пять! (Загибают пальчики на обеих руках)
Будем с шишкой мы играть! (Разгибают пальчики на обеих руках)
Будем с шишкой мы играть, (Прокатывание шишки между ладонями)
Между ручками катать! (Прокатывание шишки между ладонями)
В ручку правую возьмём (Сильно сжимаем шишку в правой руке)
И сильней её сожмём! (Прокатываем шишку по столу правой рукой)
Руку быстро разжимаем,
На столе её катаем.

В ручку левую возьмём (Сильно сжимаем шишку в левой руке)
И сильней её сожмём! (Прокатываем шишку по столу левой рукой)
Руку быстро разжимаем,
На столе её катаем.

Мы закончили катать, (Убираем шишку на край стола)
Будем пальчики считать!
Раз, два, три, четыре, пять! (Загибаем пальцы на правой руке)
На другой руке считаем,
Пальцы быстро загибаем.
Раз, два, три, четыре, пять! (Загибаем пальцы на левой руке)

1, 2, 3, 4, 5! (Соединяем поочередно пальцы обеих рук)
Мы закончили играть. (Хлопаем в ладоши на каждое слово)
Пальцы мы не потеряли,
Очень весело играли!
Пальчики свои встряхнём (Встряхиваем кисти рук,
И немного отдохнём! закрываем глаза, отдыхаем)



**Игровой самомассаж
веточками ёлочки**

1, 2, 3, 4, 5!

С ёлкой будем мы играть!

С ёлкой будем мы играть!

Своим ручкам помогать!

Ёлочка, ёлочка,

Колкая иголочка

Нас несильно уколи,

Нашим ручкам помоги.

Ветку ёлочки возьмём

И в руках её помнём!

1, 2, 3, 4, 5!

Ёлка будет танцевать.

Свою ёлочку возьмём,

На край стола мы уберём.

1, 2, 3, 4, 5!

Мы закончили играть.

Пальчики свои встряхнём

И немного отдохнём!

(Веточка ели лежит на левой руке, накрываем правой рукой и

прокатываем веточку между ладонями горизонтально).

(Меняем положение рук. Веточка ёлки лежит на правой руке, накрываем левой рукой и прокатываем веточку между ладонями горизонтально).

(Веточка ёлки между ладонями, мнём веточки между ладонями снизу вверх вертикально).

(Веточка ёлки между ладонями, катаем веточку между

ладонями снизу вверх и сверху вниз вертикально).

(Убираем веточку ёлки на край стола или парты)

(Соединяем поочередно пальцы обеих рук, встряхиваем кисти рук, закрываем глаза, отдыхаем)

A decorative border made of chestnuts and autumn leaves frames the text. The chestnuts are arranged in a rectangular shape, with a few leaves interspersed at the corners. The background is white with a faint diamond-shaped grid pattern.

Игровой массаж каштаном

Упражнение №1

1, 2, 3, 4, 5!

С каштаном будем мы играть!-

С каштаном будем мы играть -

Своим ручкам помогать.

(Загибаем пальчики на обеих руках одновременно)

(разгибаем пальчики на обеих руках)

(катаем каштан между ладонями)

Я каштан держу в руке,

И ладошками катаю.

Зажимаю в кулаке.

Отпускаю, разжимаю.

(Выполняем движения в соответствии с текстом в правой руке)

Я каштан 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)

Упражнение №2

- Ты катись, катись,
Каштанчик,
Поздоровайся с каждым
Пальчиком.
По ладошке покружись,
Своей силой поделись!
(проводим с лёгким надавливанием каштаном по каждому пальцу/
круговое продвижение каштана по ладони).
Повтор на другой руке.
