



Игровой

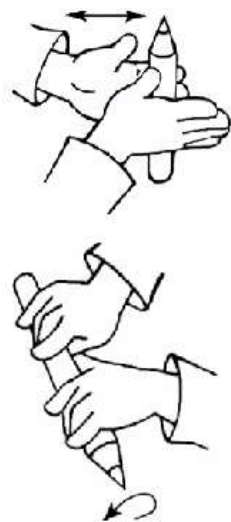
массаж

МДОУ «Эммаусский детский сад общеразвивающего вида»

воспитатель Сметанина О.В.

март 2025 г.

Особую роль в воспитании у дошкольников основ здорового образа жизни играет физкультурно-оздоровительная работа. Одним из компонентов этой работы является игровой массаж, правильная организация и проведение которого помогут ребенку осознать свой организм и укрепить свое здоровье. Стихи и песенки для игрового массажа очень нравятся детям, они обеспечивают весёлое общение, снимают напряжение. Игровой массаж обеспечивает сенсорное. Дети воспринимают интонации голоса, содержание текста, музыкальные тембры и шумы, темп и ритмы музыки и др. Малыши также оценивают холод и тепло, силу давления, характер прикосновения, направление движения, гладкость или шершавость материала и др.





«СКОЛЬЖЕНИЕ»

Продвижение вверх и вниз по длине карандаша, захватив его пальцами, как при рисовании и с упором острым концом в стол.

Держи пальцами длинный карандаш так, как ты обычно его держишь, когда рисуешь. Крепко сожми пальцы. Продвигайся по карандашу вверх и вниз.

**По карандашу скольжу,
Съехать вниз скорей спешу.**



«ЭСТАФЕТА»

Передача карандаша каждому пальчику поочередно.

Сожми карандаш указательным пальцем, поддержи, передай его указательному пальцу другой руки. А теперь удерживай карандаш средним пальцем. Передавай карандаш, как эстафетную палочку, другим пальцам.





«ВЕРТОЛЁТ»

Вращение карандаша между большим, указательным и средним пальцами.

Возьми тонкий длинный карандаш тремя пальцами. Покрути его. Пусть он вращается быстро-быстро, как винт вертолёта.

**Отправляется в полёт
Наш красавец-вертолёт.**

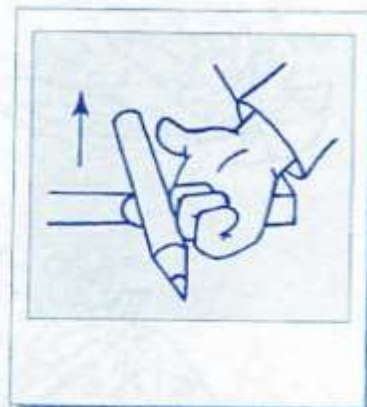


«ПОДЪЁМНЫЙ КРАН»

Поднимание карандаша с поверхности стола одним пальцем.

Положи карандаш на край стола. Попробуй поднять его, подцепив снизу одним пальцем. А теперь выполни это упражнение другими пальчиками.

**Карандашик поднимаю,
Крепко пальцем прижимаю.**





«ДОБЫВАНИЕ ОГНЯ»

Прокатывание карандаша между ладонями.

Положи карандаш на одну ладошку, прикрой его другой. Прокатывай карандаш между ладонями сначала медленно, а потом быстрее, от кончиков пальцев к запястьям. А теперь попробуй сделать это сразу с двумя карандашами. Получилось?



«УТЮЖОК»

Прокатывание карандаша по поверхности стола.

Возьми толстый карандаш. Положи его на стол. «Прогладь» карандаш сначала одной ладонью, потом другой. Покатай карандаш по столу.



**Карандаш я покачу
Вправо-влево — как хочу.**





«ПРЯТКИ»

Сжимание карандаша в кулачке.

Возьми короткий карандаш и сожми его в кулачке, спрячь. А теперь спрячь в другой руке.

**Карандашик посжимаю
И ладошку поменяю.**



«ПИАНИНО»

Нажимание на карандаш поочередно кончиками пальцев.

Прижимай карандаш, который лежит на столе, кончиком каждого пальца. Прижимай сильнее!





«ГОРКА»

Скатывание карандаша с тыльной поверхности кисти руки.

Положи карандаш на тыльную сторону кисти. Наклони руку вниз. Придерживай карандаш другой рукой. Пусть он скатится вниз с твоей руки, как с горки.



«ВОЛЧОК»

Вращение карандаша на столе указательным и большим пальцами.

Вращай карандаш на столе двумя пальцами сначала одной руки, а потом другой. Попробуй сделать то же большим и средним пальцами.



**По столу круги катаю,
Карандаш не выпускаю.**



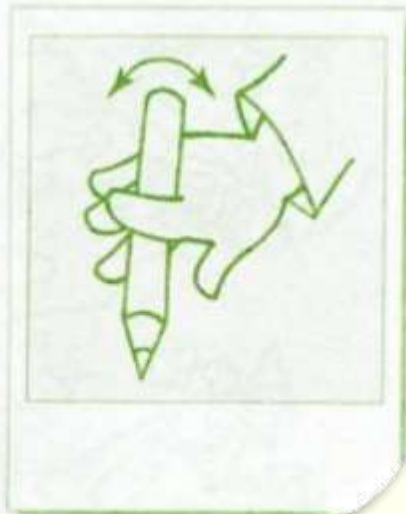


«КАЧАЛОЧКА»

Прокатывание карандаша в межпальцевом пространстве.

Прокати карандаш между пальчиками. Постарайся его не уронить.

**Карандаш не отдыхает,
Между пальцами гуляет.**



«ЛАДОШКА»

Обрисовка тупым концом карандаша ладони, лежащей на столе, массируя карандашом межпальцевые зоны.

Положи на стол ладонь. Широко раздвинь пальцы. Обведи несколько раз каждый палец тупым концом карандаша.



**Нарисую я ладошку,
Отдохну потом немножко.**



Закрутим винтик



Взять карандаш за один конец и держать в вертикальном положении тремя пальцами: указательным, средним и большим.

Перетирающими движениями этих пальцев перемещать карандаш вниз до тех пор, пока пальцы не окажутся у противоположного конца карандаша. Как винтик закручиваем.



Дудочка



- Взять карандаш кончиками пальцев обеих рук так, как обычно держат дудочку.
- Поднимать и опускать пальцы в произвольном порядке и темпе, имитируя игру на дудочке.



Спускаемся по лесенке

Зажать верхний конец
карандаша вертикально
между ладонью и
основанием большого
пальца.

Перехватить карандаш
снизу другой рукой.

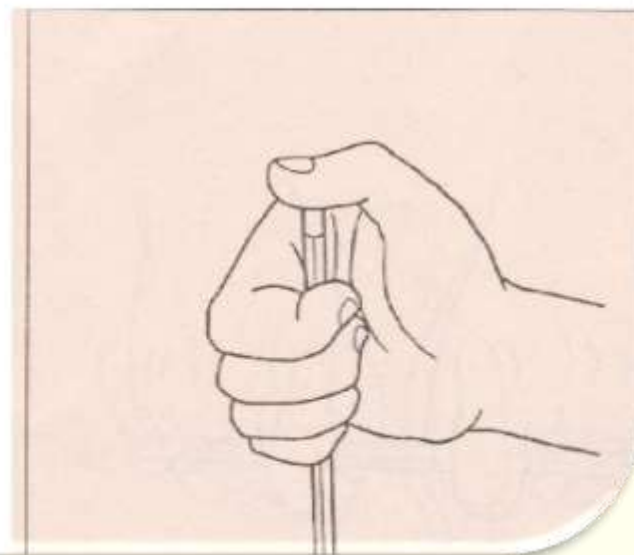
Продолжать перехваты
поочередно обеими
руками вверх-вниз. Как
спускаемся с лесенки.



Насос

Карандаш зажать в
вертикальном положении
четырьмя пальцами так,
чтобы небольшая часть
возвышалась над кистью
руки.

Большим пальцем нажать на
конец карандаша, которая
чуть опуститься, а другой
рукой снизу подтолкнуть ее
вверх и снова нажать на
конец карандаша большим
пальцем.

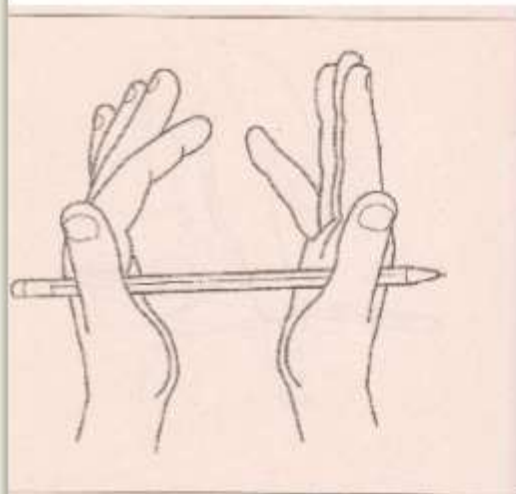


Горные вершины



- Держать карандаш в горизонтальном положении за один конец между указательными и средним пальцами одной руки.
- Одним концом карандаша обвести контуры растопыренных пальцев, медленно поднимаясь вверх к кончику каждого пальца, как к вершине горы, а затем спускаясь с нее.

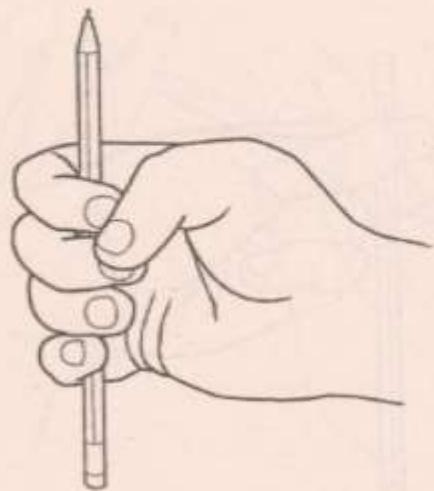
Встреча братьев



- Руки вытянуты вперед, ладони друг к другу. Концы карандаша зажаты между ладонями и упираются в основания больших пальцев рук.
- Указательным пальцем правой руки прижаться к подушечки мизинца левой руки. Указательным пальцем левой руки прижаться к подушечке мизинца правой руки.
- ИЛИ. Указательный палец правой руки последовательно встречается со всеми «братьями» левой руки.
- ИЛИ. Подушечки пальцев обеих рук последовательно касаются друг друга.



Нажми на кнопку



- Зажать карандаш в горизонтальном положении четырьмя пальцами одной руки, отведя большой палец в сторону до упора.
- Подушечкой большого пальца нажимать по очереди на ноготь каждого пальца, как на кнопки, отводя после каждого нажима большой палец в сторону до упора.

Дворик

Положить кисть одной руки на стол, выпрямить пальцы. Разместить карандаш так, чтобы мизинец и указательный палец были на ручке, а средний и безымянный – под ней.

Слегка опираясь большим пальцем на крышку стола, остальными пальцами совершать движения, напоминающие подметание мусора.



Спасибо за внимание!

