Игры с прищепками

Можно прикреплять прищепки на веревку или специальную дощечку в определённой последовательности по цветам, нужное количество, а также просто массировать подушечки пальцев с помощью нетугой прищепки.

Массаж с помощью грецких орехов. можно массировать запястье, кисти рук ладони, пальцы, тыльные стороны кистей рук.

Массаж с помощью колючего массажного шарика или других приспособлений, имеющихся дома, например, круглой расчёской.

Давайте вместе будем стремиться к здоровому образу жизни: отказываться от вредных привычек, формировать у себя полезные привычки.

Желаем крепкого здоровья!

Буклет подготовили:
Казьмина Василиса, 7 лет
МБОУ «Прогимназия «Радуга»,
Педагог: Ковалева Ольга Михайловна

О пользе массажа ладоней и пальцев рук

Жить без вредных привычек – это хорошо, но ещё лучше выработать у себя полезные привычки. Например, *самомассаж ладоней и пальцев рук.* Тратить много времени на такой массаж не нужно. Для этого не требуются специальные помещения и мебель. Дома массажировать пальцы рук можно в любом положении: стоя, сидя или лежа, смотря телевизор или слушая интересную информацию. Массаж доступен при поездке в общественном транспорте или ожидании в очередях.

2

Польза массажа ладоней и пальцев рук

Массаж рук очень полезен детям для развития внимания, речи, мелкой моторики. Регулярное повторение упражнений повышает подвижность и гибкость кистей рук, что помогает в дальнейшем успешно овладевать

навыкам и письма. Упражнения улучшают циркуляцию крови.

Самомассаж полезен и взрослым. Массаж рук позволяет поправить здоровье, снять воспаление и другие заболевания суставов, активизировать работу конечностей после переломов, уменьшить степень артрозов, артритов и

остеопороза, снизить болевые синдромы.

3

Правила техники самомассажа

следить, чтобы во время процедур не возникало ощущение дискомфорта;

все движения должны быть мягкими, без сильного нажима;

лучший самомассаж – утренний;

длительность 10 мин.

Этапы

1.Очищение кожи.

2.Растирание. Это помогает разогреть кожу рук. Растирание проводят ладонями по тыльной стороне другой руки.

3.Разминка - поочередное сжимание пальцев в кулак.

4.Легкие постукивания кулаком руки по тыльной стороне ладони.

5.Хлопки в ладоши хорошо разогревают кожу и усиливают кровообращение в кисти руки.

6.Пощипывание. Уложите руку ладонью вниз на плоскую поверхность. Пальцами несильно пощипывайте кожу, двигаясь от основания кисти до кончиков пальцев. Важно уделять внимание каждому пальцу.

4

Способы самомассажа для детей

Массировать ладони и пальцы детям можно с помощью различных предметов.

Массаж рук карандашами - трёхгранными и шестигранными, толстыми круглыми, тонкими круглыми, короткими, длинными

- перекатывать между ладонями;
- катать по тыльной стороне руки;
- раскатывать одной или двумя руками по поверхности стола;
- удерживать одним пальцем руки;

- раскачивать, обхватив двумя пальцами (указательным и средним).