

Массаж рук для детей

Интенсивное воздействие на кончики пальцев стимулирует прилив крови к рукам. Это благоприятствует психоэмоциональной устойчивости и физическому здоровью, повышает функциональную деятельность головного мозга, тонизирует весь организм.

«Поиграем с ручками»

1. Подготовительный этап.
2. Дети растирают ладони до приятного тепла.
3. Основная часть
 - Большим и указательным пальцами одной руки массируем – растираем каждый палец, начиная с ногтевой фаланги мизинца другой руки.
 - Массируем тыльные стороны ладоней, имитируя мытьё рук.
 - Переплетаем вытянутые пальцы обеих рук и слегка трём их друг о друга, направляя ладони в противоположные стороны.
 - Переплетённые пальцы закрываем на замок и подносим к груди. Пауза.
 - Вытягиваем пальчики вверх и шевелим ими.
4. Заключительный этап

Дети стряхивают руки, расслабляют их и отдыхают.

Примечание. Упражнение можно сопровождать стихами.

*Эй, ребята, все ко мне.
Кто стоит там в стороне?
А ну быстрее лови кураж
И начинай игру-массаж.
Разотру ладошки сильно,
Каждый пальчик покручу.
Поздороваясь со всеми,
Никого не обойду.
С ноготками поиграю,
Друг о друга их потру.
Потом руки «помочалю»,
Плечи мягко разомну.
Затем руки я помою,
Пальчик в пальчик я вложу,
На замочек их закрою
И тепло поберегу.
Вытяну я пальчики,
Пусть бегут, как зайчики.
Раз-два, раз-два,
Вот и кончилась игра.
Вот и кончилась игра,
Отдыхает детвора*