**Нетрадиционный массаж детям в дошкольном возрасте.**

Материал: шишки ели, шишки сосны, карандаши, массажный шарик "су – джу» с дополнением массажных пружинных колечек

Цель: развивать моторику рук, стопы ног, суставы пальцев.

Важно помнить следующее: жизнь это не только сплошное удовольствие, но еще и определенная работа преодоление сложных моментов, которые помогают быть сильнее. В наше время много детей, которые рождаются уже с физическими отклонениями (внутриутробная недоразвитость), повышенная малоподвижность (времяпрепровождение возле компьютера), вследствие этого и еще много неучтенных причин приводят к неполноценному развитию рук, развитию стоп ног. Массаж оказывает эффективное влияние на определенные точки частей тела, внутренних органов (печень, почки, кишечник ...), участки головного мозга. Продолжительность и интенсивность занятий лучше определить практическим образом. Нельзя добиваться результата любыми способами. Заниматься желательно часто, в зависимости от патологии, но понемногу. Регулярные упражнения намного полезнее, чем единичные, но в большом объеме.

Многие воспринимают массаж, как лечебную процедуру, это не так. В данном случае предлагается массаж, как оздоровительный комплекс упражнений, на стадии выздоровления или поддержания здорового образа жизни. Не нужно строить иллюзий, что все так легко и быстро достигается. Терпение и еще раз терпение. Повторюсь, сказав, что массаж-это "дистанционное управление", созданное для того чтобы мог поддерживать себя в состоянии здоровья, с помощью воздействия на определенные точки.

Рука человека, это прекрасный инструмент для развития осязания. Пусть ощущения, которые связаны с вашими прикосновениями к предметам массажа, будут только приятные.

Массаж рекомендую проводить в определенной последовательности, начинать с карандашей, затем еловые шишки, позже сосновые и только после такой подговительной основы можно переходить на массажные шарики "Су-Джу". В дополнение к массажным шарикам прилагаются пружинные колечки, это оказывает благотворное влияние на весь организм.

Детям будет очень интересно заниматься нетрадиционными видами массажа. Сближает с природой, познают еще одну сторону употребления даров природы. Этот метод массажа, можно сказать валяется под ногами, практически никаких затрат, лишь приобретение шариков через аптеки и все. А эффект не заставляет себя ждать. Будьте здоровы, взрослые и дети!

**Упражнения с использованием карандашей**

**для ног**

Исходное положение: сидя на ковре (сандалии, носки сняты) перед собой ноги вытянуты.

Ноги передвигаем (малыми шажками) поочередно к себе и от себя(3-4 раза). Растираем ладонями стопы ног. Затем под каждую стопу подкладываем по карандашу. Катаем карандаши стопами попеременно чередуя (вперед назад (3-4 раза)). Стопы упор на пяточную зону. Располагаем карандаши в межпальцевые каналы, зажав карандаш пальчиками ног. Сжимаем и разжимаем пальчики (3-4 раза). Карандаш зажимаем 2-мя стопами и прокатываем вперед назад (3-4 раза). Зажимаем пальчиками карандаш, поднимаем вверх и опускаем на ковер.

**Упражнения с использованием массажного шарика "Су-Джу"**

**для ног**

Массаж с шариками проводим после массажа с карандашами. Катаем рукой шарик по стопе. Стопы ног мы уже «разогрели». Шарик кладем на ковер, стопу располагаем на этот шарик и катаем шарик стопой по ковру (3-4 раза). Зажимаем шарик ногами и поднимаем и опускаем на ковер (упражнение выполняем 4-5 раз). Располагаем шарик под пяточку, опускаем пяточку на шарик с усилием и поднимаем (упражнение выполняем 5-6 раз). Заканчиваем тем, что растираем рукой стопы ног. Даем отдых ногам. Массаж закончен. Спасибо.

**Упражнения с использованием карандашей**

**для рук**

Исходное положение: сидя на ковре (можно по-турецки) в опущенных руках карандаш.

Во первых, разогреваем ладони, растираем ладонь об ладонь. Затем движение «Умывание рук».

Первое упражнение-перекладывание карандаша из руки в руку на вытянутых руках (3-4 раза). Катание карандаша по ладони (вначале по левой, затем по правой ладоне (3-4 раза). Меняем ладони. Ладошки расположены крест - накрест, относительно друг друга (карандаш зажат между ладонями). Повороты ладонями, зажатый карандаш по часовой и против часовой стрелки (3-4 раза). Карандаш зажат между пальцами, повороты кисти влево вправо (3-4 раза).

**Упражнения с использованием еловых шишек**

**для рук**

Упражнения с шишками для развития мелкой моторики рук. «Разогреваем» ладони растираем ладонь об ладонь, катаем «колбаски и колобки». Растираем каждый пальчик. Первое упражнение, берем еловые шишки, они мягкие. Перекладываем из ладони в ладонь (выполняем упражнение 3-4 раза). Катаем «колбаски и колобки», но уже с шишкой (упражнение выполняем 5-6 раз). Кладем шишку на ладонь, другой катаем шишку по ладони (выполняем упражнение 5-6 раз), затем меняем ладони. Катаем шишку до локтевого сгиба, меняем руку (упражнение выполняем 5-6 раз).

**Упражнения с использование сосновых шишек**

**для рук**

Эти упражнения массажа выполнять после использования еловых шишек. Сосновые шишки намного грубее (колючие). Наши ладони уже подготовлены и упражнения начинаем сразу. Берем шишку и хорошо сжимаем в ладони, затем перекладываем в другую ладонь и (повторяем упражнение 3-4 раза). Кладем шишку на ладонь и перекладываем из ладони в ладонь (упражнение выполняем3-4 раза). Катаем «колобки» (упражнение выполняем 5-6 раз). Катаем шишку до локтевого сгиба, меняем руку (выполняем упражнение 5-6 раз).

**Упражнения с использованием массажного шарика "Су-Джу"**

**для рук**

Массаж с шариками проводим после массажа с сосновыми шишками. Ладони «разогреты», приступаем сразу. Берем шарик в ладонь и сжимаем, затем перекладываем в другую ладонь (упражнение повторяется 3-4 раза). Катаем «колбаски и колобки» (упражнение выполняем 5-6 раз). Выкатываем шарик с низа ладони на первую фалангу каждого пальчика, затем на другой руке. Катаем шарик до локтевого сгиба, меняем руку (выполняем упражнение 5-6 раз).

Раскрываем шарик, достаем пружинку, надеваем на пальчик и катаем по пальчику сверху вниз (3-4раза). Такую процедуру проделываем с каждым пальчиком на обеих руках.

Откладываем шарик и пружинку. Ладони растираем. Все спасибо, массаж окончен!