**Связь пальцев с органами:**

* ***большой палец*** – легкие и печень;
* ***указательный*** – пищеварительный тракт, печень,    толстая кишка;
* ***средний*** – сердце, кровообращение, секс;
* ***безымянный*** – нервная система, здоровье в целом;
* ***мизинец*** – сердце, секс, тонкий кишечник;
* ***ладонь*** – в центре точка повышения активности

**Скорая помощь:**

* при сердечном приступе рекомендуется надавить большим пальцем в центр ладони;
* утоление нервной усталости – массаж мизинцев до полного расслабления;
* сжать пальцы в кулак с загнутым внутрь большим пальцем – улучшает запоминание важных вещей;
* устранение психической напряженности – круговые движения орехами в каждой ладони; сцепить руки над головой, наклонять тело в обе стороны попеременно;
* проверка функции печени – при напряженных разогнутых пальцах руки согнуть указательный в виде крючка;
* активизация функции печени – растягивать зацепленные друг с другом указательные пальцы в противоположные стороны перед грудью;
* простуда, зубная боль, переутомление глаз, желудок, кишечник, красивая кожа – точка между большим и указательным пальцем, нажимать большим пальцем другой руки или орехом делать круговые движения (30 раз для точки каждой руки).

**Государственное бюджетное дошкольное образовательное учреждение детский сад №19 комбинированного вида Пушкинского района Санкт-Петербурга**

***Памятка***

**«Игровой массаж  
 в детском саду в течение дня»**

**Воспитатель Василевская И.Г.**

***Игровой массаж снимает у детей напряжение. Улучшается кровоснабжение кожи, уменьшается напряжение мышц, дыхание и сердцебиение замедляются.***

 При массаже частей тела используем приемы:

* поглаживание,
* растирание,
* разминание,
* поколачивание.

# Массаж рук и пальцев рук:

* самомассаж в игровой форме «Строим дом», «Прогулка», «Рукавицы», «Мышка»;
* многочисленные пальчиковые гимнастики;
* массаж рук и пальцев рук с помощью специальных тренажеров, с помощью одного и двух грецких орехов;
* ходьба по массажным коврикам и дорожкам (упор на руки)
* ладонь – в центре точка повышения активности

# Массаж спины:

* игровой взаимомассаж «Дождь», «Поезд», «Барабан»;
* массаж специальными и самодельными массажерами;
* массаж гимнастическими палками;
* массаж при выполнении перекатов на спине «Качалочка» вперед – назад, в стороны;
* упражнения на мяче (большом)
* массаж лица и биологически активных точек (профилактика простуды):
* игровой самомассаж «Бурундук», «Наступили холода», «Пчела», «Нарисуем лицо», «Снеговик» и др.;



# Массаж тела и ног:

* игровой самомассаж «Лисонька», «Лягушата», «Мочалочка»;
* массаж специальными и самодельными массажерами;
* растирание массажными рукавичками;
* выполнение упражнений «Бревнышко», «Змея».

**Упражнения для красивых глаз.**

1. Массируют все пальцы рук до расслабления (мизинцы и указательные – 3минуты, остальные – по одной минуте).
2. Массируют все пальцы ног до расслабления (указательные – 2 минуты, остальные – по одной минуте).
3. Точка в центре ладони – сильное нажатие 50 секунд 3 раза (точка жизненной энергии).
4. Внутренние уголки глаз нажать большим и указательным пальцами 2-3 раза, одноминутное нажатие.
5. Наружные уголки глаз нажать большими пальцами 2-3 раза, одноминутное нажатие.

