

Рекомендации специалиста Массаж «Дарами природы»

Эмоциональность и яркость настроения на массаж с природным материалом придает то, что это все живое, настоящее, а, самое главное это все нас окружает как в сельской местности, так и в городской. Природа настолько разнообразна, когда касаясь к ней, мы обогащаем тактильную чувствительность рук.

Упражнение 1. Сосновая шишка.

1. Вращение основанием шишки на тыльной стороне рук почасовой и против часовой стрелки (длительность 1 мин.).

2. Шишки крутить между ладонями как колесо в разных направлениях (длительность 3 мин).

3. Подбрасывать шишку вверх, ловить двумя руками, затем одной рукой левой, правой (длительность 2 мин.).

Упражнение 2. Еловая шишка.

1. Сначала движения выполняются с одной шишкой, затем двумя шишками и вращать их между ладонями (длительность 1 – 3 мин).

2. Катать шишку на тыльной стороне правой, левой рук (длительность 1 – 3 мин).

3. Круговые движения шишкой между ладонями и тыльной стороной рук (длительность 1 – 3 мин).

Упражнение 3. Грецкие орехи.

Те же упражнения можно делать с грецкими орехами.

Упражнение 4.

1. Сосновые, еловые, кедровые шишки перекатить по круглой тарелке, затем квадратной, тарелки разной тяжести и разного материала (пластмассовые, картонные, глиняные). Катать по кругу слева на право, сверху вниз (длительность до 3-х мин).

2. Подбрасывание шишек на тарелке (длительность 2 мин).

Упражнение 5. Орехи фундук

1. Насыпать горсть орехов на поднос, катать ладонями и тыльной стороной кисти рук.

2. Пересыпать горсточку орехов из одной руки в другую (длительность 1 мин).

Упражнение 6.

Бобы, фасоль, горох, семечки, зерно пшеницы, овес, крупа (гречка, пшено, манка).

С этими дарами природы делать различные вращательные движения: сжатие в кулачки, пересыпание с одной руки в другую, перемешивая различными вращательными движениями в корзинках (коробочках) (длительность движений на каждый вид по 1-й мин).

Упражнение 7. С перьями птиц.

1. Водить пером по поверхности ладони и тыльной стороне рук (длительность 3 мин).
2. Протягивание пера между пальцами (длительность 1-2 мин).
3. Вытягивание перьев из кулачка (длительность 1-2 мин).

Упражнение №8. Каштаны.

1. Катать каштан по ладошке правой руки по кругу.
2. Положить каштан на стол и катать от кончиков пальцев к запястью.
3. Взять два каштана и катать двумя ладошками от кончиков пальцев к запястью.
4. Сжимать каштаны в руке. (длительность движений на каждый вид по 1-й мин).

Медсестра по массажу В.А.Максименко