|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Самомассаж - нетрадиционное, но эффективное направление по развитию мелкой моторики и подготовке детей к письму. Под воздействием несложных массажных упражнений достигается нормализация мышечного тонуса, происходит стимуляция тактильных ощущений, а также развитие речевой функции. Самомассаж мышц предплечья, кисти и пальцев обеих рук улучшает координацию произвольных движений, восстанавливает ослабленные мышцы, помогает снять излишнее напряжение. Специальные упражнения способствуют развитию внимания, произвольному переключению движений.  **Самомассаж ушей**   |  |  |  | | --- | --- | --- | | Раз, два, три, четыре, пять –  Будем с вами мы играть.  Есть у ушка бугорок  Под названьем «козелок».  Напротив ушко мы помнем  И опять считать начнем.  Раз, два, три, четыре, пять –  Продолжаем мы играть.  Сверху в ушке ямка есть,  Нужно ямку растереть.  Раз, два, три, четыре, пять –  Продолжаем мы играть. | Из ушка к верхушке  Дорожка идет,  По этой дорожке  Наш пальчик пройдет.  Погладим ее мы,  Чтоб гладкой была…  И дальше продолжилась  Наша игра.  Снизу в ушке ямка есть,  Нужно ямку растереть.  Раз, два, три, четыре, пять –  Продолжаем мы считать.  Ушкам отдыхать пора  Вот и кончилась игра. |  | | | |
| **Самомассаж лица**   |  |  |  | | --- | --- | --- | |  | Оттяну вперед я ушки,  А потом назад.  Словно плюшевые мишки,  Детки в ряд сидят.  Раз, два, три — скажу, четыре,  Пять, и шесть, и семь.  Не забудь: массаж для ушек  Нужно делать всем.  Оттяну вперед я ушки,  А потом назад.  Словно плюшевые мишки,  Детки в ряд сидят. | Взявшись за середину ушной раковины (а не за мочки!), от­тягивать ее вперед, а затем на­зад, считая медленно до 10. Делать 1 раз. | |  | А теперь по кругу щечки  Дружно разотрем:  Так забывчивым мишуткам  Память разовьем.  Раз, два, три — скажу, четыре,  Пять и шесть, и семь.  Не забудь: массаж для щечек  Нужно делать всем! | Указательным и средним паль­цами рук одновременно интен­сивно «рисовать» круги на ще­ках. Делать 1 мин. | |  | На подбородке круг черчу:  Мишке я помочь хочу  Четко, быстро говорить,  Звуки все произносить.  Чтобы думали получше  Озорные мишки,  Мы погладим лобики  Плюшевым плутишкам.  Раз, два, три — скажу, четыре,  Пять, и шесть, и семь.  Не забудь: массаж такой  Нужно делать всем! | Теми же двумя пальцами «ри­совать» круги на подбородке, считая до 30. Потом — круги на лбу, также считая до 30. Де­лать по 1 разу. | | | |
| |  |  |  | | --- | --- | --- | |  | Чтобы мишка лучше видел,  Стал внимательней, шустрей,  Мы волшебные очки  Нарисуем поскорей.  Раз, два, три — скажу, четыре,  Пять, и шесть, и семь.  Не забудь: массаж такой  Нужно делать всем! | Массировать двумя пальцами верхние и нижние веки, не за­крывая глаз. Делать 1 мин. | |  | Точка 1  Мы подушечками пальцев  В точки попадем:  Так курносому мишутке  Носик разомнем.  Раз, два, три — скажу, четыре  Точка 2  Пять, и шесть, и семь.  Не забудь: массаж для носа  Нужно делать всем!  Мы подушечками пальцев  В точки попадем:  Точка 3  Так курносому мишутке  Носик разомнем.  Раз, два, три — скажу, четыре  Пять, и шесть, и семь.  Не забудь: массаж для носа  Точка 4  Нужно делать всем.  Мы подушечками пальцев  В точки попадем:  Так курносому мишутке  Носик разомнем. | Массаж носа. Подушечками ука­зательных пальцев обеих рук на­жимать на обозначенные точки. На каждую точку необходимо нажать и держать, не отпуская, на счет до 20. Делать по 1 разу. | |  | Мишка, мишка, рот открой!  И налево двинь щекой...  Мишка, мишка, рот открой!  И направо двинь щекой...  Ох, устали наши мишки,  Тихо в ряд сидят.  Знают: польза от массажа  Будет для ребят! | Открыть рот и нижней челюстью делать резкие движения слева направо и наоборот. Делать по 10 раз.  Откинуться назад на спинку стула, сделать длительные вдох и выдох, руки свободно опущены вдоль туловища. | | | |
| **Самомассаж рук** | | |
| **1.** **«Ручки греем»** - упражнение выполняется по внешней стороне ладони. | | |
| Очень холодно зимой,  Мерзнут ручки – ой, ой, ой!  Надо ручки нам погреть,  Посильнее растереть. | |  |
| **2**. **«Стряпаем»** - имитируем скатывание колобков, по 4 раза влево и вправо. | | |
| Мы постряпаем ватрушки,  Будем сильно тесто мять.  Колобочков накатаем,  Будем маме помогать. | |  |
| **3. «Точилка»** - сжав одну руку в кулачок, вставляем в него поочередно по одному пальцу другой руки и прокручиваем влево-вправо каждый пальчик по 2 раза. | | |
| Мы точили карандаш,  Мы вертели карандаш.  Мы точилку раскрутили,  Острый кончик получили. | |  |
| **4. «Пила»** - ребром ладони одной руки «пилим» по ладони, предплечью другой руки. | | |
| Пилим, пилим мы бревно –  Очень толстое оно.  Надо сильно постараться,  И терпения набраться. | |  |
| **5. «Надеваем браслеты»** - одной рукой изображаем «надетый браслет», круговыми движениями от кисти к локтю двигаем «браслет», прокручивая его влево-вправо. | | |
| Мы браслеты надеваем,  Крутим, крутим, продвигаем,  Влево-вправо, влево-вправо,  На другой руке сначала. | |  |
| **6. «Добываем огонь»** - энергично растираем ладони друг о друга, чтоб стало горячо. | | |
| Мы как древние индейцы  Добываем огонек:  Сильно палочку покрутим –  И огонь себе добудем. |  | |
| **7. «Братцы»** - обеими руками одновременно растираем о большие остальные пальцы по очереди (с указательного по мизинец) | | |
| Ну-ка, братцы, кто сильнее?  Кто из вас поздоровее?  Все вы, братцы, молодцы,  Просто чудо-удальцы! |  | |
| **8. «Точим ножи»** - активное растирание раздвинутых пальцев, движения рук вверх-вниз | | |
| Ножик должен острым быть.  Будем мы его точить,  Чтобы чистил нам морковку  И картошку на готовку. |  | |
| **9. «Пружинка»** - спиралевидное растирание ладонью (кулачком, ребром) одной руки по предплечью другой. | | |
| Мы пружинку нарисуем  Длинную и крепкую.  Мы сперва ее растянем,  А затем обратно стянем. |  | |
| **10. «Гуси»** - пощипывание руки вдоль предплечья от кисти к локтю. | | |
| Гуси травушку щипали,  Громко, весело кричали:  «Га-га-га, га-га-га!  Очень вкусная трава!» |  | |
| **11. «Человечки»** - указательным и средними пальцами выполняем точечные движения вдоль предплечью (человечки – «маршируют», «прыгают», «бегут»). | | |
| Человечки на двух ножках  Маршируют по дорожке. |  | |