

# САМОМАССАЖ

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.



Рис. Зоны ушной раковины  
1 — противокозелок;  
2 — треугольная ямка;  
3 — зона перехода ножки завитка восходящую часть;  
4 — самая глубокая часть раковины (воронка).

# 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.



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!



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!

Взявшись за середину  
ушной раковины (а не  
за мочки!), оттягивать  
ее вперед, а затем на-  
зад, считая медленно до  
10. Делать 1 раз.

Указательным и  
средним пальцами рук  
одновременно интен-  
сивно «рисовать» круги  
на щеках. Делать 1 мин.

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, шустрой,  
Мы волшебные очки  
Нарисуем поскорей.

Раз, два, три — скажу, четыре,  
Пять, и шесть, и семь.  
Не забудь: массаж такой  
Нужно делать всем!

#### 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.



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!

Массировать двумя  
пальцами верхние и  
нижние веки, не закрывая  
глаз. Делать 1 мин.

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.

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 согреть,  
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 предплечья (человечки – «маршируют», «прыгают», «бегут»).

Человечки на двух ножках  
Маршируют по дорожке.



# Массаж биологически активных зон для профилактики простудных заболеваний

« Вот какая борода »



**Да – да – да – есть у деда борода.**

**Де – де – де – есть сединки в бороде.**

**Ду – ду – ду – расчеши бороду.**

**Да – да – да – надоела борода.**

**Ду – ду – ду – сбреем деду бороду.**

**Ды – ды – ды – больше нет бороды.**

*Потереть ладони друг о друга*

*Руками провести по шее от затылка до яремной ямки.*

*Большими пальцами мягко провести по шее от подбородка вниз.*

*Сжав руки в кулаки, возвышениями больших пальцев быстро растереть крылья носа*

*Положить три пальца на лоб всей плоскостью и, мягко надавливая, поглаживать лоб.*

*Раздвинув указательный и средний пальцы, положить их перед и за ушами и с силой растирать кожу*