|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 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 бугорокПод названьем «козелок».Напротив ушко мы помнемИ 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 верхушкеДорожка идет, По этой дорожкеНаш 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 пораВот 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 ушекНужно 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 1Мы подушечками пальцевВ точки попадем:Так курносому мишуткеНосик разомнем.Раз, два, три — скажу, четыреТочка 2Пять, и шесть, и семь.Не забудь: массаж для носаНужно делать всем!Мы подушечками пальцевВ точки попадем:Точка 3Так курносому мишуткеНосик разомнем.Раз, два, три — скажу, четыреПять, и шесть, и семь.Не забудь: массаж для носаТочка 4Нужно делать всем.Мы подушечками пальцевВ точки попадем:Так курносому мишуткеНосик 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 индейцыДобываем 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 морковкуИ картошку на готовку. |  |
| **9. «Пружинка»** - спиралевидное растирание ладонью (кулачком, ребром) одной руки по предплечью другой. |
| Мы пружинку нарисуемДлинную 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 ножкахМаршируют по дорожке. |  |