

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 названием «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.

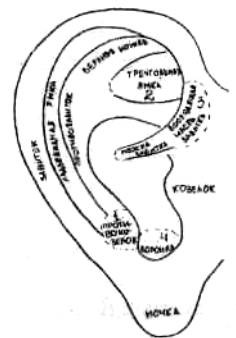


Рис. Зоны ушной раковины
1 — противокозелок;
2 — треугольная ямка;
3 — зона перехода ножки завитка восходящую часть;
4 — самая глубокая часть раковины (воронка).

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, шустрей,
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.



