

# 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 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.

