**ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ИГРОВОГО МАССАЖА И САМОМАССАЖА В РАБОТЕ С ДЕТЬМИ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА**

Как известно, массаж – это мощный биологический стимулятор, воздействующий на функции кожи, уровень снабжения организма кислородом и питательными веществами, на выделение продуктов распада, на сократительные способности и работоспособность  мышц массируемой части тела, а также на эластичность суставов и связок.

Логопедический массаж направлен на нормализацию произносительной стороны речи (речевого дыхания, интонационно – мелодической стороны речи звукопроизношения). Главная причина нарушения звукопроизношения – нарушения мышечного тонуса, который охватывает не только переферический речевой аппарат, но и общее изменение мышечного тонуса.

Цели логопедического массажа:

* Формирование произвольных координированных движений артикуляционного аппарата за счет нормализации тонуса мышц, снижения проявлений парезов и параличей, синкинезий, гиперкинезов, речевых судорог, девиаций тремора и т.п.
* Стимуляция проприоцептивных и кинестетических ощущений.
* Улучшение объема и амплитуды движений.

Виды массажа:

* Классический (активизирующий и расслабляющий)
* Точечный  (активизирующий и расслабляющий)
* Инструментальный
* Смешанный
* Самомассаж

Самомассаж – это массаж выполняемый самим ребенком (подростком, взрослым). Самомассаж  является средством, дополняющим воздействие основного массажа.

Целью логопедического самомассажа является в первую очередь стимуляция кинестетических  ощущений мышц участвующих в работе периферического речевого аппарата, а также в определенной степени и нормализация мышечного тонуса денных мышц.

В практике логопедической работы использование приемов самомассажа весьма полезно по нескольким причинам. В отличии от логопедического массажа, проводимого логопедом, самомассаж можно проводить не только индивидуально, но и фронтально с группой детей одновременно. Кроме того самомассаж можно использовать многократно в течении дня, включая его в различные режимные моменты. Так, самомассаж может проводиться детьми после утренней гимнастики, дневного сна, может быть включен в организованную коррекционно-обучающую деятельность, а также завершать либо предварять артикуляционную гимнастику, а самомассаж рук и тела может включаться в структуру любой организованной образовательной деятельности в качестве физкультурной паузы или пальчиковой гимнастики.

Длительность одного сеанса самомассажа для детей дошкольного возраста может составлять 5 – 10 минут. Каждое движение выполняется в среднем 4 – 6 раз. В один сеанс самомассажа может быть включено несколько из предлагаемых приемов. Причем они могут варьироваться в течении дня.  Дети обучаются приемам самомассажа под руководством взрослого. Перед его выполнением дети должны принять спокойную, расслабленную позу. Они могут сидеть на стульчиках, или лежать на ковриках или в кроватках (после дневного сна).

Обучая детей самомассажу, педагог показывает каждый прием на себе и комментирует его. Дети выполняют прием самостоятельно, при необходимости можно использовать зрительный контроль (зеркало). Когда приемы самомассажа будут освоены детьми, возможно проведение движений под стихотворный текст или специально подобранную тихую музыку в медленном темпе. Этот метод особенно полезен, поскольку обеспечивает тактильно – проприоцептивную стимуляцию в определенном ритме, что в целом способствует формированию чувства ритма, которое в своей основе имеет моторную природу. Также использование стихотворного текста является дополнительным стимулирующим фактором речевого развития и создает у детей положительный эмоциональный настрой, желание заниматься. Веселые стихи и песенки, яркие образы, обыгрывающие массажные движения, их простота и доступность, возможность использования в различной обстановке и в любое время способствует изменению позиции ребенка из объекта в субъект, педагогического воздействия, а это гарантия успеха реабилитационной, коррекционной и развивающей работы.

При выполнении логопедического самомассажа, как впрочем и классического и логопедического массажа и самомассажа рук и других частей тела необходимо соблюдать ряд требований:

* Помещение должно быть хорошо проветренным;
* Одежда не должна стеснять движений;
* ОБЯЗАТЕЛЬНО вымыть руки и лицо ребенка;
* Направления движений всегда от переферии к центру, или к лимфатическим узлам;
* Ногти ребенка должны быть коротко пострижены, без заусенцев;
* Соматическое состояние ребенка не должно вызывать у него  дискомфорта (не выполняются никакие массажные приемы при повышенной температуре, сыпи, вирусных и инфекционных заболеваниях, диатезах);
* Не рекомендуется проводить массаж и самомассаж сразу после приема пищи;
* Работа должна проводиться в эмоциональной форме, доставлять детям физическое и психологическое удовлетворение.

К основным приемам самомассажа относятся те же приемы, что и в классическом массаже:

* Поглаживание – рука скользит по поверхности кожи, не сдвигая ее, не собирая в складки;
* Растирание – смещение, растяжение, передвижение тканей в различных направлениях;
* Разминание  - смещение тканей с захватом – действие стимулирующее даже при локальном воздействии. Разминание аналогично пассивной гимнастике;
* Вибрация – передача колебаний руки на массируемые ткани ребенка, бывает прерывистая и непрерывная.

Процедура логопедического самомассажа проводиться, как правило, по рекомендуемой схеме: массаж головы, мимических мышц лица, губ, языка.

Самомассаж мышц головы и шеи:

1. «Я хороший» - расположить ладони обеих рук на области головы, ближе ко лбу, соединив пальцы в центре, и затем провести ладонями по волосам, опускаясь вниз через уши и боковые поверхности шеи к плечам.
2. «Наденем шапочку» - и.п. тоже. Движения обеих ладоней вниз к ушам, а затем по передней боковой поверхности шеи к яремной ямке.

Самомассаж мышц лица:

1. «Рисуем дорожки» - движения пальцев от середины лба к вискам.
2. «Рисуем яблочки» - круговые движения от середин лба к вискам.
3. «Дождик» - легкое постукивание или похлопывание кончиками пальцев по лбу.
4. «Рисуем брови» - провести по бровям от переносицы к вискам каждым пальцем поочередно, начиная с указательного.
5. «Наденем очки» - легким движение проводить легко от виска, по краю скуловой кости к переносице, а затем по брови к вискам.
6. «Нарисуем усы» - движение указательными средними пальцами от середины верхней губы к углам рта.
7. «Клювик» - движение указательным и средним пальцами от углов верхней губы к середине, а затем от углов нижней губы к середине.
8. «Погладим подбородок» - тыльной поверхностью пальцев поглаживать от середины подбородка к ушам.
9. «Расческа» - поглаживание губ зубами.
10. «Молоточек» - постукивание губ  зубами.
11. Пожевывание попеременно то верхней, то нижней губы.
12. «Пальцевый душ» - набрать воздух под верхнюю губу и легонько постукивать по ней кончиками пальцев, проделать тоже самое движение, набрав воздух под нижнюю губу.
13. «Нарисуем три дорожки» - движение пальцев от середины нижней губы к ушам, от середины верхней губы к ушам, от середины носа к ушам.
14. «Нарисуем кружочки» - круговые движения кончиками пальцев по щекам.
15. «Погреем щечки» - растирающие движения ладонями по щекам в разных направлениях.
16. «Паровозики» - сжать кулаки и приставить их тыльной стороной к щекам. Производить круговые движения, смещая мышцы щек сначала по часовой стрелке, затем против часовой стрелки, сопровождая словами: «чух – чух - чух».
17. «Пальцевый душ» - набрать воздух под щеки и легонько постукивать по ним кончиками пальцев.
18. «Испечем блинчики» - похлопать ладошками по щекам.
19. «Умыли личико» - ладонями обеих рук производить легкие поглаживающие движения от середины лба вниз по щекам к подбородку.

Самомассаж языка:

1. Поглаживание языка губами.
2. Пошлепывание языка губами.
3. Поглаживание языка зубами.
4. Покусывание языка зубами.

Данные приемы самомассажа языка можно рассматривать и как часть активной гимнастики.

Помимо логопедического самомассажа в коррекционной оздоровительной системе ДОУ также эффективным средством как общего физического развития так речевого развития является самомассаж  кистей рук, ног и тела. А также игровой массаж проводимый детьми друг другу. Последний прием особенно эффективен при работе с детьми, имеющими психологические сложности: неконтактность, замкнутость, робость. Он помогает детям в игровой форме войти в прямой физический контакт, и на его основе наладить коммуникативное и эмоциональное взаимодействие.

Игровой самомассаж кистей рук является универсальным и эффективным средством реабилитации тонких движений, средством коррекции нарушений письменной речи у детей с локальными проблемами и развивающее – оздоровительным средством для нормально развивающихся детей. Помимо этого, он является средством повышения иммунитета, поскольку на ладонях расположены нервные окончания, при активизации их деятельности улучшается функциональное состояние внутренних органов. Помимо этого самомассаж кистей рук – это важная составляющая сенсорного воспитания – в кору головного мозга (в речеслуховые, зрительные, эмоциональные зоны) поступает информация, которая не только оказывает тонизирующее воздействие на центральную нервную систему, но и способствует увеличению резервных возможностей функционирования головного мозга.  Развивается межполушарное взаимодействие, синхронизируется деятельность ассоциативных волокон, связывающих между собой отдельные участки одного и того же полушария. Мобилизуются проекционные волокна, входящие в состав нисходящих и восходящих путей, по которым осуществляется двусторонняя связь коры головного мозга с нижлежащими отделами центральной нервной системы.

Традиционная пальчиковая гимнастика вызывает возбуждение локальных участков мозга, а игровой самомассаж оказывает тотальное воздействие на кору, что предохраняет остальные ее зоны от переутомления, равномерно распределяя нагрузку на мозг.

Положительная эмоциональная мотивация занятия повышает общий уровень функционирования нервных структур в обеспечении их мобилизационной готовности  к восприятию информации из внешнего мира. Игровой самомассаж является эффективным средством совершенствования и таких психических функций, как внимание, память, зрительно- моторная координация, а также развития речевой и творческой сфер.

Еще одним направлением в обучении детей дошкольного возраста приемам самомассажа является использование различных специальных и подручных приспособлений и природного материала (массажных мячиков, шариков Су-Джок, массажных ковриком и щеток, а также орехов, прищепок, карандашей и т.п.). Их использование позволяет разнообразить кинестетические ощущения ребенка, усилить массажное воздействие, и конечно заинтересовать ребенка игровым действием или сюжетом.

Ожидаемые результаты применения массажа:

в образовательном направлении:

* *усвоение правил (знание того, что движения необходимо производить по ходу тока крови, не массировать лимфатические узлы)*
* *умение овладеть простейшими приемами;*

в оздоровительном направлении:

* *расширение капилляров кожи;*
* *ускорение циркуляции крови и лимфы;*
* *усиление функций потовых и сальных желез;*
* *влияние на обменные процессы;*
* *улучшение подвижности связочного аппарата;*
* *побуждение к активности;*

в воспитательном направлении:

* *тонизирующее влияние на центральную нервную систему;*
* *развитие положительных эмоций.*

Подводя итог всему вышесказанному, хотелось бы предложить небольшую методическую подборку различных видов игрового массажа и самомассажа, в сочетании с различными стихами. Она составлена с использованием творческих разработок различных авторов и представляет собой практическое пособие по обучению детей дошкольного возраста приемам самомассажа.

Список использованной литературы:

1. Бабушкина Р.Л., Кислякова О.М. Логопедическая ритмика: методика работы с дошкольниками, страдающими общим недоразвитием речи. – СПб.: «Каро», 2005.
2. Волосовец Т.В., Кутепова Е.Н. Программа логоритмических занятий с дошкольниками с ограниченными возможностями здоровья. – М: РУДН, 2007.
3. Воробьева Т.А., Крупенчук О.И. логопедические упражнения. – СПб.: «Литера», 2009.
4. Дьякова Е.А. Логопедический массаж. – М: «Академия», 2005.
5. Картушина М.Ю. Конспекты логоритмических занятий с детьми 5-6 лет. – М.: «Сфера», 2009.
6. Крупенчук О.И., Воробьева Т.А. Исправляем произношение. – СПб.: «Литера», 2010.
7. Фирилева Ж.Е., Сайкина Е.Г. Са-Фи-Дансе: танцевально-игровая гимнастика для детей. – СПб.: «Детство - Пресс», 2006.

**ПРАКТИЧЕСКИЙ МАТЕРИАЛ К ДОКЛАДУ «ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ПРИЕМОВ ИГРОВОГО МАССАЖА И САМОМАССАЖА В РАБОТЕ С ДЕТЬМИ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА»**

Ручки растираем и разогреваем,                *Растирание ладоней*

И лицо своим теплом мы умываем,                *Проводят ладонями по лицу сверху вниз*

Грабельки сгребают                                *Граблеобразные движения*

Все плохие мысли.                                *от середины лба к вискам*

Ушки растираем вверх и вниз мы быстро.        *Растирание ушных раковин*

Их вперед сгребаем, тянем вниз за мочки,        *Загибание ушных раковин, оттягивание их*

А потом  уходим пальцами на щечки.                *Пальцы «перебегают» на щечки*

Щечки разминаем, чтобы надувались.        *Круговыми движениями разминаем щеки*

Губки разминаем,                                *Большой и указательный палец разминают*

 Чтобы улыбались.                                *верхнюю, а затем нижнюю губу*

Мы теперь утятки – клювики потянем,        *Вытягивание обеих губ вперед*

Разомнем их мягко, не задев ногтями.

Уголками губ мы                                 *Средние пальцы по очереди поднимают*

Щечки поднимаем,                                 *то правый, то левый угол рта*

А потом от носа вниз к губам стекаем.        *Спиралевидные движения от носа к углам рта*

Губки пожуем мы, шарики надуем                *Покусывание верхней и нижней губы, надуть щеки*

И губами вправо-влево потанцуем.                *Указательные пальцы поглаживают губы*

Мы язык за губу заворачиваем,                *Язык за верхней губой, стучим по нему кулачком*

Кулачком по губе покалачиваем.

За другую губу заворачиваем                        *Язык за нижней губой, стучим по нему кулачком*

И другим кулачком покалачиваем.

Тянем подборок и к ушам щипаем,                *Щипаем подбородок от челюсти  к ушам*

А потом по шейке ручками стекаем.                *Поглаживание шеи всей ладонью к ключице*

**ЗИГЗАГООБРАЗНОЕ  ПОГЛАЖИВАНИЕ  ГОЛОВЫ.**

Дунул ветер на березку, -                         *Легкое зигзагообразное поглаживание*

Разлохматил ей прическу.                        *волосистой поверхности головы*

Ветер очень торопился,                        *в направлении от макушки к ушам.*

Улетел, не извинился.

**САМОМАССАЖ  ЛИЦА «ВРЕМЕНА ГОДА»**

Если солнце жарко греет,                        *Поглаживающие движения от середины лба,*

Если легкий ветер веет,                        *носа, верхней губы, подбородка к ушам.*

Стало сухо и тепло –

Это лето пришло.

Если дождь стучит по крыше,                         *Постукивающие движения подушечками пальцев*

Листья падают не слышно,                        *по лбу, щекам, подбородку.*

Птицам улетать пора –

Это осень к нам пришла.

Если вьюга кружит, злиться,                        *Круговые движения в области лба, щек, подбородка*

Всюду белый снег кружиться,

В снежных шапках все дома, -

Это к нам пришла зима.

Если тает снег и лед,                                 *Поглаживающие движения обеими ладонями сверху*

Звонкий ручеек течет,                                *вниз по боковым сторонам лица и шеи,*

Распускается листва -                                 *по центральной части лица и шеи.*

Это к нам пришла весна

**САМОМАССАЖ ЯЗЫКА И ГУБ**

Выдвигаю свой язык, чтоб лениться не привык.                *Покусывание языка*

И от кончика до корня я кусаю все проворней.

А теперь уж не зубами – я пошлепаю губами:                *Шлепаем губами по языку*

«У быка губа тупа, па-па-па, па-па-па».

«Горкой» выгну язычок, пожую ему бочок:                        *Покусывание боковых краев языка*

Левый, правый, оба сразу я жую как по заказу.

Мой язык совсем не глуп –                                         *Язык с внутренней стороны плавно*

Ходит кругом возле губ.                                        *очерчивает круг за губами*

За нижнюю губку заложен язык –                                 *Поместить язык между нижней*

Из зеркала смотрит мартышкин двойник.                        *губой и нижними резцами*

За верхнюю губку заложен язык –                                 *Поместить язык между верхней*

Бульдог уступать никому не привык.                                *губой и  верхними резцами*

Языком давить стараюсь, в щеку сильно упираюсь.                *Язык поочередно упирается в щеки*

Раздалась моя щека, как мешок у хомяка.

**САМОМАССАЖ ЛИЦА «ЛЕТО»**

Лето, лето, лето! Летом много света.                                *Поглаживающие движения*

Солнце светит ярко, стало очень жарко.

Лето, лето, лето! Теплый дождик, где ты?                        *Постукивающие движения*

Погуляем под дождем и, быть может, подрастем.

В теплый солнечный денек прилетел к нам ветерок,                *Волнообразные движения*

Стал волною он играть, нашу лодочку качать.

Подари нам, лето,  солнечного света,                                *Зигзагообразные движения*

Теплую погоду, дальние походы.

Лето, лето, лето! Солнышком согреты                        *Поглаживающие движения*

И деревья, и кусты,  и душистые цветы.

**САМОМАССАЖ ЛИЦА «ОСЕНЬ»**

Если дождь стучит по крышам то сильней, то тише, тише,         *Постукивание подушечками пальцев*

Землю всю листва укрыла - значит, **осень** наступила.

Осень в гости к нам пришла, краски яркие взяла.                *Поглаживающие движения*

Стала желтою трава, разноцветною - листва.

Осень в гости к нам пришла сильный ветер принесла.        *Спиралевидные движения*

Листья пестрые летят…  осень любит листопад!

Осень в гости к нам пришла, дождь с собою принесла.        *Постукивающие движения*

Мелкий дождик моросит, у деревьев грустный вид.

Осень в гости к нам пришла,  птичек в стаи собрала:                 *Зигзагообразные движения*

«Стало холодно вокруг,  вам пора лететь на юг!»

Осень в гости к нам пришла,  в огород нас позвала.                *Пощипывающие движения*

Не л6нись, да поспевай,  собирай–ка урожай.

**САМОМАССАЖ ЛИЦА «ЗИМА»**

Смотрят дети из окна:                        *Поглаживающие движения*

По дорожке ледяной

В гости к ним идет зима

В белой шубке меховой.

Белая метелица                        *Спиралевидные движения*

По дорогам стелется,

Закружилась над землей,

Затянуло небо мглой.

За снежинками снежинки                *Легкие постукивающие движения*

Тихо кружатся, летят.

Укрывает все тропинки

Покрывалом снегопад.

На ветвях развесил иней                *Пощипывающие движения*

Ночью Дедушка Мороз

Он сегодня очень сильный-

Щиплет щеки, лоб и нос.

Побежим домой скорей.                *Растирающие движения*

Не догонит нас Мороз!

Рукавичкой посильней

Разотрем мы щеки, нос.

Завтра снова будем мчаться                *Поглаживающие движения*

На коньках и на санях

И на лыжах с гор кататься-

Ведь зима у нас в гостях.

**САМОМАССАЖ ЛИЦА «ВЕСНА»**

Мы весну встречаем                                *Поглаживающие движения*

С первыми лучами.

Они весело бегут,

Звонко песенку поют.

Первые капели                                *Постукивающие движения*

В полдень зазвенели.

Стал мороз весною слаб,

Снегу жарко: кап, кап, кап.

Шлепаем по лужам                *Пошлепывающие движения*

После зимней стужи.

Каждый год весной потом.

Под ногами: шлеп, шлеп, шлеп.

Льдинки звонкие разбились                        *Зигзагообразные движения*

И поплыли по реке,

И сережки распушились

На осине и ольхе.

Обогрела всех весна,                                *Спиралевидные движения*

Пробудился лес от сна.

Все, кто спал, весной проснулись.

Птицы  с юга к нам вернулись.

Землю солнышко согрело,                        *Поглаживающие движения*

И трава зазеленела.

День весенний стал длиннее,

Небо ярче и синее.

**САМОМАССАЖ ЛИЦА**

Здесь живет Хмурилка,                        *Потереть брови*

Здесь живет Дразнилка,                         *Потереть нос*

Здесь живет Смешилка,                        *Потереть уголки губ*

Здесь живет Страшилка.                        *Потереть щеки*

Это носик Бибка!                                *Потереть крылья носа*

А где твоя улыбка?                                *Приподнять пальцами уголки губ*

**МАССАЖ СПИНЫ «ДОЖДИК».**

*Дети встают друг за другом, кладут руки на плечи и выполняют массажные движения. Педагог стоит за последним ребенком. После выполнения дети поворачиваются на 180 градусов и выполняют массаж снова.*

Дождик бегает по крыше  -                         *Похлопывание по спине всей ладонью*

Бом! Бом! Бом! Бом!

По веселой звонкой крыше –                        *Постукивание по спине подушечками пальцев*

Бом! Бом! Бом! Бом!

- Дома, дома посидите, –                         *Постукивание по спине кулачками*

Бом! Бом! Бом! Бом!

Никуда не вы выходите,-                        *Ребро ладони растирают поверхность спины*

Бом! Бом! Бом! Бом!

Почитайте, поиграйте –                        *Кладут ладони на плечи и разминают их*

Бом! Бом! Бом! Бом!

А уйду – тогда гуляйте …                        *Легкое поглаживание спины сверху вниз*

Бом! Бом! Бом! Бом!

**САМОМАССАЖ СПИНЫ «РЕЛЬСЫ»**

Рельсы-рельсы,                        *граблевидные движения вдоль спины ребенка*

Шпалы-шпалы                         *граблевидные движения поперек спины*

Ехал поезд запоздалый.                *щекочущие движения*

Из  последнего вагона                 *поколачивание подушечками пальцев копчиковой области*

Вдруг посыпался горох.                *точечный массаж по всей спине*

Пришли гуси –                                 *щипцеобразные движения*

пощипали-пощипали,

Пришли куры –                         *точечный массаж*

поклевали-поклевали,

Пришел слон –                         *поколачивание кулаком или тыльной стороной ладони*

потоптал-потоптал,

Пришел дворник – все подмел,        *поглаживающие движения по всей поверхности спины*

Поставил стол,                         *поколачивание кулаком*

Поставил стул,                         *поколачивание кулаком, но уже с меньшим давлением*

И начал печатать  письмо.                *точечный массаж*

**САМОМАССАЖ РУК**

Разотру ладошки  сильно,                         *Растирание ладоней;*

Каждый пальчик покручу,                *Захватить пальчик у основания и выкручивающим*

Поздороваюсь с ним сильно                *движением дойти до ногтевой фаланги;*

И вытягивать начну.

После руки я помою,                «*Моют*» *рук;*

Пальчик в пальчик я вложу,        *Пальцы в «замок»;*

На замочек их закрою

И тепло поберегу.

Выпущу я пальчики,                *Пальцы расцепить и перебирать ими;*

Пусть бегут как зайчики.

**МАССАЖ ПАЛЬЦЕВ «ОВОЩИ»**

*На каждый слог  - разминание одной фаланги, от ногтевых фаланг к основаниям пальцев.*

Вырос у нас чесночок,                                *Мизинец левой руки*.

Перец, томат, кабачок,                        *Безымянный левой руки.*

Тыква, капуста, картошка,                        *Средний левой руки.*

Лук и немного горошка.                        *Указательный левой руки.*

Овощи мы собирали,                                *Указательный правой руки.*

Ими друзей угощали,                                *Средний правой руки.*

Квасили, ели, солили,                                *Безымянный правой руки.*

С дачи домой увозили.                        *Мизинец  правой руки.*

Прощай же на год,                                 *Большой левой руки*.

Наш друг – огород!                                *Большой правой руки*

**САМОМАССАЖ РУК «ПАУК»**

Диво дивное – паук,                         *Греблеобразное круговое  растирание ладони одной руки*

Восемь ног и восемь рук.                *Подушечками пальцев другой руки.*

Если надо наутек,

Выручают восемь ног.

Сеть плести за кругом круг –

Выручают восемь рук.

**МАССАЖ РУК «ЗИМНЯЯ РАЗОГРЕВАЛОЧКА».**

Если замерзают руки, начинаем их тереть,                        *Дети медленно растирают одну*

Быстро мы сумеем руки, как на печке, разогреть.                *ладонь о другую (как – будто моют ).*

Сначала ладошки, совсем как ледышки,                        *Растирают ладони в продольном*

Потом как лягушки,                                                *направлении сначала медленно,*

Потом как подушки,                                                *затем все быстрее и быстрее.*

Но вот понемножку согрелись ладошки.

Я горю, как от огня,                                                *Прикасаются  ладонями к щекам.*

Вот, потрогайте меня

**САМОМАССАЖ РУК «ТЕПЛЫЕ РУКИ»**

Чьи руки зимою всех горячей?                *Прямолинейное растирание ладоней*

Они не у тех кто сидел у печей,

А только у тех, а только у тех,                        *Крепко и ритмично сжимают одну ладонь другой*

Кто крепко сжимал обжигающий снег,

И крепости строил на снежной горе,

И снежную бабу лепил во дворе.

**САМОМАССАЖ ЛАДОНЕЙ «ДОЖДИК»**

Кто там топает по крыше?                        *Пунктирование пальцами одной руки всей*

Кап-кап-кап-кап.                                *поверхности ладони другой руки.*

Чьи шаги всю ночь я слышу?

Кап-кап-кап-кап.

Я усну теперь едва ли.

Кап-кап-кап-кап.

Может дождик подковали?

Кап-кап-кап-кап.

**САМОМАССАЖ «НАМЫЛИВАНИЕ» РУК**

Не секрет для нас с тобой,                *Разминание рук, как будто моем их.*

Каждый знает это –

Руки мой перед едой

И после туалета.

**САМОМАССАЖ РУК «ПИЛА»**

Пилит, пилит пила,                         *Пиление (продольное и поперечное)ладони*

И жужжит, как пчела,                        *ребром ладони противоположной руки.*

И визжит, и поет,

Соням спать не дает.

Принялась она за дело,

Завизжала и запела.

Ела, ела дуб, дуб,

Поломала зуб, зуб.

**САМОМАССАЖ ЛАДОНЕЙ ЩЕТКОЙ ДЛЯ ВОЛОС**

*На каждый ударный слог осуществляется поглаживающие движения ладонями. Поверхности «иголочек» касаются не только пальцы, но и ладони. Направления движения – к себе.*

Гладила мама-ежиха ежат:

«Что за пригожие детки лежат!»

**САМОМАССАЖ «ЩЕЛЧКИ»**

*Ладонь прижата к столу, пальцы разведены, другая рука поднимает пальцы по одному, затем опускает и он со стуком падает на стол.*

Поднял ушки бурундук.

Он в лесу услышал звук:

- Это что за громкий стук,

Тук да тук, тук да тук?

- А пойдем, - сказал барсук, -

Сам увидишь этот трюк:

Это дятел сел на сук,

И без крыльев, и без рук

Ищет он, где спрятан жук, -

Вот и слышен перестук!

**САМОМАССАЖ ПРИЩЕПКАМИ**

*Бельевой прищепкой на ударные слоги стихотворения поочередно «кусаем» ногтевые фаланги: от указательного к мизинцу и обратно. (Проверить на себе, чтобы прищепки были не слишком тугими).*

Кусается сильно котенок – глупыш,

Он думает: это не палец, а мышь.

- Но я же играю с тобою, малыш!

- А будешь кусаться – скажу тебе «кыш!».

**САМОМАССАЖ РУК «ТЕСТО» С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ СУХОГО БАССЕЙНА**

*Ребенок запускает руки в «сухой бассейн» и имитирует замешивание теста, приговаривая:*

Мы тесто месили, мы тесто месили:

Нас тщательно все помесить попросили.

Но сколько ни месим и сколько ни мнем,

Комочки опять и опять достаем.

**САМОМАССАЖ «ЁЖИК» С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ СУ-ДЖОК ШАРИКОВ**

*Движения соответствуют тексту.*

Я мячом круги катаю,

Взад – вперед его гоняю.

Им поглажу я ладошку,

Будто я сметаю крошку.

И сожму его немножко,

Как сжимает лапу кошка.

Каждым пальцем мяч прижму

И другой рукой начну.

**САМОМАССАЖ РУК «ШИШКА»**

Сосновую шишку возьму я в ладошку,                *Катаем шишку между ладоней.*

В ладошке ее покатаю немножко.

Кручу и катаю, катаю - кручу,

Ладошки и пальчики ей щекочу.

Я шишкой своей проведу по ладошке,                *Проводим шишкой вдоль ладони.*

И сразу на ней появились дорожки.

Я шишку легонько сжимаю, сжимаю –                 *Аккуратно  сжимаем шишку одной рукой,*

Так пальчики я свои разминаю!                        *а затем другой.*

**САМОМАССАЖ  РУК «ГУСИ» С ПРИЩЕПКАМИ**

Гуси, гуси! Га-га-га!                *Щипцеобразное разминание (продольное)*

Есть хотите? Да-да-да!                *мышечного валика локтевого края ладони.*

Так летите же домой.

Серый волк под горой - не пускает нас домой.

**САМОМАССАЖ  РУК**

Свистели метели, летели снега.                *Спиралевидное поглаживание*

Стелила постели большая пурга,                *ладонной поверхностью*

Стелила постели морозам она,                *от кончиков пальцев до лучезапястного сустава*

И было метелям совсем не до сна.

Мы утром в окошко взглянули на сад -

Сугробы в саду, как подушки, лежат.

**САМОМАССАЖ ПАЛЬЦЕВ НОГ**

Пальчики на ножках                        *Выкручивание каждого пальца на ноге*

Как на ладошках.

Я их смело покручу

И шагать начну.

Разведу вперед – назад                *Один пальчик тянут руками на себя, другой – от себя*

И сожму руками.                        *Сжимание ладонями пальцев ног, всех одновременно*

Здравствуйте, пальчики!                *и поочередно каждый палец*

Гномики лесные.

Здравствуйте, пальчики!

Игрушки  заводные.

**ИГРОВОЙ САМОМАССАЖ РУК И НОГ**

Я в ладоши  хлопаю                                *Хлопают в ладоши*

И ногами топаю.                                *Топают ногами*

Ручки разотру и тепло сохраню.                *Растирают руки*

Ладошки, ладошки,                                *Гладят руки от кисти к плечевому суставу*

Утюжки – недотрожки.

Вы погладьте ручки,

Чтоб играли лучше.

Вы погладьте ножки,                                *Гладят ноги от  стопы к бедру*

Чтобы бегали по дорожке.

**САМОМАССАЖ ЛАДОНЕЙ ГРЕЦКИМ ОРЕХОМ**

Я катаю мой орех,

Чтобы стал круглее всех.

**САМОМАССАЖ РУК ШИПОВАННЫМ МЯЧИКОМ (ШАРИКОМ СУ - ДЖОК)**

Эта ручка – правая                                *Шарик на правой ладони*

Это ручка – левая                                *Шарик на левой ладони*

Я на мячик нажимаю                                *Зажать шарик между ладонями*

И зарядку делаю:

Будет сильной правая                                *Сжать в правом кулаке*

Будет сильной левая                                *Сжать в левом кулаке*

Будут ручки у меня – ловкие, умелые.        *Катать мячик между ладонями*

**САМОМАССАЖ НОГ**

Трем рукой – мочалочкой                 *Растирание ступней*

Пятки и носочки

 Вверх – вниз, вверх – вниз.

Ножку до коленочки                         *Растирание голени*

Мы помоем чистенько –

Вверх – вниз, вверх – вниз.

А бедро разотрем                        *Растирание бедра*

И гулять пойдем

Вверх – вниз, вверх – вниз.

**САМОМАССАЖ ГРУДНОЙ КЛЕТКИ**

Я мочалочку возьму                        *Растирание грудной клетки: правой рукой левую сторону*

И ключицу разотру,                        *левой рукой - правую*

И кругами, и кругами

Грудь массирую руками.

А потом, а потом                        *Поколачивание груди подушечками пальцев*

Пальчики бегут кругом.

А потом, а потом                        *Легкое поколачивание груди кулаками*

Кулачки бегут кругом.

**ИГРОВОЙ МАССАЖ «ЧЕРЕПАХА»**

Шла купаться черепаха                        *Пощипывающие движения всей поверхности*

И кусала всех со страха:                        *спины одного ребенка  другим.*

Кусь – кусь – кусь, кусь – кусь – кусь,

Ниикого я не боюсь.

Уууууууу!                                        *Ребенок поворачивается  и  пугает партнера.*

**САМОМАССАЖ СТОП МАССАЖНЫМИ МЯЧИКАМИ ИЛИ РОЛИКАМИ**

Ходит ежик вдоль дорожек по лесу, по лесу.                   *Катать мячик или ролик по ступням*

И колючками своими колется, колется.

А я ежику-ежу, ту тропинку покажу,

Где катают мышки маленькие шишки.

**ИГРОВОЙ САМОМАССАЖ СПИНЫ «ИНСТРУМЕНТЫ»**

Мы пилим-пилим доску

для нового стола.

Стальные зубы остры,

легко идет пила.

Дзынь –да, дзынь – да, дзынь – ды, дзань.

Скользит, скользит послушно

Рубанок вдоль доски.

И станет она гладкой,

Приятной для руки.

Вжих – да, вжих – да, вжих – да, вжих.

А ну-ка веселее

Ударим молотком.

Покрепче, посильнее

Мы гвоздки забьем.

Тук – да,тук – да, тук – да, тук.