

Картотека упражнений для самомассажа

1. «УТЮГ»

(Дети действуют подушечками четырех пальцев, которые устанавливаются у оснований пальцев тыльной стороны массируемой руки, и пунктирными движениями вперед-назад, смещая кожу примерно на 1 см, постепенно продвигают их к лучезапястному суставу (пунктирное движение).

Утюгом разгладим складки,

Будет все у нас в порядке.

Перегладим все штанишки

Зайцу, ежику и мишке.

2. «Пила»

(Ребром ладони дети имитируют пиление по всем направлениям тыльной стороны кисти рук (прямолинейное движение). Кисть и предплечье располагаются на столе, дети сидят).

Пили, пила, пили, пила!

Зима холодная пришла.

Напили нам дров скорее,

Печь истопим, всех согреем!

3. «По головке мама гладит»

(Самомассаж кисти руки со стороны ладони. Кисть и предплечье располагаются на столе или на колене, дети сидят. Поглаживание).

По головке мама гладит

Сына-малолетку.

Так нежна её ладонь,

Словно вербы веточка.

- Подрастай, сыночек милый,

Добрый, смелый, честным будь,

Набирай ума и силы

И меня не позабудь!

4. «Дрель»

(Фалангами сжатых в кулак пальцев производится движение по принципу буравчика на ладони массируемой руки).

Папа в руки дрель берет,

А она жужжит, поет,

Будто мышка-непоседа

В стенке дырочку грызет!

5. «Клещи»

(Кисть и предплечье массируемой руки располагаются на столе. Щипцами, образованными согнутыми указательным и средним пальцами, делается хватательное движение (прямолинейное движение).

Ухватили клещи гвоздь,
Выдернуть пытаются.
Может, что-нибудь и выйдет,
Если постараются!

6. «Барашки»

(Двигается подушечка большого пальца, положенного на тыльную сторону массируемой фаланги, остальные четыре охватывают и поддерживают палец снизу (спиралевидное движение).

На лугах пасутся барашки, Раскудрявые барашки. Целый день всё: бе, да, бе, Носят шубы на себе.	Шубы в кудрях, погляди, Бяшки спали в бигуди, Утром сняли бигуди, Попробуй гладкую найди.	Все кудрявы, до одной Бегут кудрявою толпой. Уж такая у них мода, У бараньего народа.
---	--	--

7. «Мячики»

(Сжимание и разжимание в ладони маленьких резиновых мячей)

Крепко мячики сжимаем,
Наши мышцы напрягаем,
Чтобы пальцы никогда,
Не боялись бы труда!

8. «Тёрка»

(Костяшками сжатых в кулак пальцев двигать вверх-вниз и справа налево по ладони массируемой руки (прямолинейное движение).

Дружно маме помогаем,
Теркой свеклу натираем,
Вместе с мамой варим щи,
- Ты вкуснее поищи!

9. «Морозко»

(Движения, как при растирании замерзших рук)

Заморозил нас Морозко, Влез под теплый воротник, Как воришка, осторожно. В наши валенки проник.	У него свои заботы - Знай морозь, да посильней! Не балуй, Мороз, ну что ты Так не жалуешь людей?
--	---