С**амомассаж:**

* можно проводить не только индивидуально, но и фронтально с группой детей одновременно;
* можно использовать многократно в течение дня, включая его в различные режимные моменты в условиях дошкольного учреждения.

**При проведении массажа рекомендуется:**

* все упражнения должны выполняться на фоне позитивных ответных реакций ребенка.
* обучать детей не надавливать силой на указанные точки, а массировать их мягкими движениями пальцев, слегка надавливая или легко поглаживая;
* каждое движение в среднем выполняется 4-6 раз;
* длительность одного сеанса может составлять 5-7 минут;
* в одно занятие может быть включено лишь несколько приёмов, которые могут варьироваться в течение дня;
* перед проведением самомассажа ребёнок должен быть тщательно умыт.

**Самомассаж головы**

***Упражнение «Моем голову»:***

пальцы слегка расставить и немного согнуть в суставах. Кончиками пальцев массировать голову в направлении:  
- ото лба к макушке;  
- ото лба до затылка;  
- от ушей к шее.  
 ***Упражнение «Обезьяна расчёсывается»:***

правая рука массирует пальцами голову от левого виска к левой части затылка и обратно. Затем левая рука – от правого виска к левой части затылка. В более сложном варианте руки перекрещиваются.

***Упражнение «Ушки»****:*

уши растираются ладонями, как будто они замёрзли; разминаются три раза сверху вниз (по вертикали); возвратно-поступательными движениями растираются в другом направлении (по горизонтали). Затем уши закрыть ладонями, а пальцы приложить к затылку, сблизив их. Указательными пальцами слегка постукивать по затылку до трёх раз.  
 ***Упражнение «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. Движения рук должны быть одновременными, медленными, поглаживающими.

***Упражнение «Наденем шапочку»:***

расположить ладони обеих рук на области головы, ближе ко лбу, соединив пальцы в центре. Движения обеих ладоней вниз к ушам, а затем по переднебоковой части шеи к яремной ямке.

***Упражнение «Догонялки»:***

ударяя подушечками пальцев, словно по клавишам, «бегаем» по поверхности головы. Пальцы обеих рук то сбегаются, то разбегаются, то догоняют друг друга.

**Самомассаж шеи**

***Упражнение «Гибкая шея, свободные плечи»:***

массировать шею сзади (сверху вниз) двумя руками:  
- поглаживание,  
- похлопывание,  
- пощипывание,  
- растирание,  
- спиралевидные движения.  
 ***Упражнение «Как мычит теленок»:***

сделаем вдох и на выдохе произносить звук м-м-м, при этом постукивая пальцами по крыльям носа.

***Упражнение «Лебединая шея»:***

представим, что мы превратились в прекрасного лебедя, с красивой длинной шеей. Нежно поглаживать шею от груди к подбородку. Попеременно шевелить пальцами обеих рук, ласково похлопывать их внешней стороной по подбородку. Распрямлять плечи и очень медленно поднимать подбородок как можно выше. Медленно поворачивать голову влево, а затем вправо. Делать 4 поворота.  
***Массаж шейных позвонков***

***игра «Буратино»:***

Буратино своим длинным любопытным носом рисует солнышко, морковку, дерево. Мягкие круговые движения головой по часовой стрелке, затем против часовой стрелки.   
Повороты головы в стороны, вверх, вниз.   
Наклоны головы во время "рисования" вправо, затем влево.

***Упражнение «Рисуем»:***

линии на шее по направлению от подбородка к груди – повторяем 3 раза.

**Самомассаж ушных раковин**

**Самомассаж ушных раковин производится одновременно с обеих сторон с помощью подушечек большого и указательного пальцев рук Время, необходимое для самомассажа обеих ушных раковин, не превышает 2 минут.**

***Упражнение «Игра с ушками»:***

Раз, два, три, четыре, пять –

Будем с вами мы играть.

Есть у ушка бугорок

Под названьем «козелок».

Напротив ушко мы помнём

И опять считать начнём.

Раз, два, три, четыре, пять –

Продолжаем мы играть.

Сверху в ушке ямка есть,

Нужно ямку растереть.

Раз, два, три, четыре, пять –

Продолжаем мы играть.

Ушкам отдыхать пора,

Вот и кончилась игра.

***Упражнение «Чебурашка»:***

нежно поглаживать ушные раковины по краям, снаружи, по бороздкам внутри. Растирать пальчиками за ушами. Ласково оттянуть ушки 6 раз вверх и вниз, а затем в стороны.  
 ***Упражнение «Лепим ушки Чебурашке»:***

имитировать движения лепки по краю ушной раковины. (5-6 раз.)

***Упражнение «Примазываем ушки, чтоб не отклеились»:***

растирать за ушами сверху вниз указательными пальцами.

***Упражнение  «Именинник»:***

Упражнение «Именинник»

Выполняем мы сейчас,

Чтобы горло не болело,

Чтобы нос дышал у нас.

*Потянуть вниз за мочку уха* (8 -10 раз).

***Упражнение «Слонёнок»:***

Упражнение «Слонёнок»

Выполняем мы спросонок.

Если будет гнуться ухо,

Значит, будет в носу сухо.

*Прижать ушную раковину к виску* (6 - 8 раз).

***Упражнение «Часы»:***

Заведём теперь часы,

Чтобы тикали они.

На козелочек мы нажмём

    Вправо – влево «ключик» повернём.

*Поворачивать козелок вправо-влево* (10 раз).

***Игра «Взяли ушки за макушки»:***

Взяли ушки за макушки, *(большим и указательным пальцами с обеих*

*сторон),*

Потянули… *(несильно потянуть вверх).*

Пощипали… *(несильные нажимы пальцами, с постепенным*

*продвижением вниз).*

Вниз до мочек добежали.

Мочки надо пощипать: *(пощипывание в такт речи).*

Пальцами скорей размять… *(приятным движением разминаем между*

*пальцами).*

Вверх по ушкам проведём *(провести по краю уха, слегка сжимая*

*большим и указательным пальцами).*

И к макушкам вновь придём.

**Самомассаж лица**

**Точечный самомассаж лица**

**Цель массажа – предотвратить простудные заболевания, научиться управлять мимикой лица. Выполняется в игровой форме, имитируя работу скульптора.**

***1 упражнение:***

поглаживаем щёки, крылья носа, лоб по направлению от середины лица к вискам.

***2 упражнение:***

нажимаем пальцами на переносицу, точки в середине бровей, производя вращательные движения сначала по часовой стрелке, а затем против часовой стрелки. Выполняем 5-6 раз.

***3 упражнение:***

прилагая усилия, оказывая давление, «рисуем» брови, придавая им красивый изгиб. «Вылепливаем» густые брови при помощи щипков.

***4 упражнение:***

лёгкими нежными прикосновениями лепим глаза, расчесываем реснички.

***5 упражнение:***

ведём пальцами от переносицы к кончику носа, «вылепливая» длинный нос для Буратино.

**Самомассаж лица «Индеец»**

**Цель массажа – научить детей расслаблению мышц лица при выполнении массажа перед зеркалом. Представим, что мы индейцы, наносящие боевую раскраску.**

***1 упражнение:***

«рисуем» линии от середины лба к ушам сильными движениями – повторяем 3 раза.

***2 упражнение:***

«рисуем» линии от носа к ушам, при этом широко расставляем пальцы – повторяем 3 раза.

***3 упражнение:***

«рисуем» линии от середины подбородка по направлению к ушам – повторяем 3 раза.

***4 упражнение:***

«пошёл дождик» - легонько постукиваем пальцами по лицу, как будто играя на пианино.

***5 упражнение:***

«вытираем с лица потекшую краску», легонько проводя по лицу ладонями, предварительно разогрев их, потерев друг об друга.

***7 упражнение:***

«стряхиваем с рук оставшиеся капельки воды», опустив руки вниз.

**Самомассаж лица «Озорные мишки»**

***Взявшись за середину ушной раковины (а не за мочки), оттягивать её вперёд, а затем назад, считая медленно до 10. Делать 1 раз.***

Оттяну вперёд 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 вперёд я ушки,

А потом назад.

Словно плюшевые мишки

Детки в ряд сидят.

***Указательным и средним пальцами одновременно интенсивно «рисовать» круги на щеках. Делать 1 минуту.***

А теперь по кругу щёчки

Дружно разотрём:

Так забывчивым мишуткам

Память разовьём.

Раз, два, три - скажу, четыре,

Пять и шесть и семь.

Не забудь: массаж для щёчек

Нужно делать всем.

***Теми же двумя пальцами одновременно интенсивно «рисовать» круги на подбородке, считая до 30. Потом – круги по лбу, также, считая до 30 Делать по 1 разу.***

На подбородке круг черчу:

Мишке я помочь хочу

Чётко, быстро говорить,

Звуки все произносить.

Раз, два, три - скажу, четыре,

Пять и шесть и семь.

Не забудь: массаж такой

Нужно делать всем.

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.

***Массировать указательным и средним пальцами одновременно интенсивно верхние и нижние веки, не закрывая глаз. Делать 1 минуту.***

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.

***Массаж носа. Подушечками указательных пальцев обеих рук нажимать на точки по обеим сторонам носа, начиная от его основания. На каждую точку необходимо нажать и держать, не отпуская, на счёт до 20. Делать 1 минуту.***

Мы подушечками пальцев

В точки попадём:

Так курносому мишутке

Носик разомнём.

Раз, два, три - скажу, четыре,

Пять и шесть и семь.

Не забудь: массаж для носа

Нужно делать всем.

***Открыть рот и нижней челюстью делать резкие движения слева направо и наоборот. По 10 раз.***

Мишка, мишка, рот открой!

И налево двинь щекой…

Мишка, мишка, рот открой!

И направо двинь щекой…

***Откинуться назад на спинку стула, сделать длительные вдох и выдох, руки свободно опущены вдоль туловища.***

Ох, устали наши мишки,

Тихо в ряд сидят.

Знают: польза от массажа

Будет для ребят!

**Самомассаж носа**

***Упражнение «Проверяем носик»:***

нажимать указательным пальцем точку под носом.

***Упражнение «Проверяем кончик носа»:***

слегка подергать кончик носа.  
***Упражнение «Сделаем носик тоненьким»:***

указательными пальцами массировать ноздри.

**Самомассаж носа, глаз, ушных раковин, шеи, ладошек «С добрым утром!».**

***«Кран, откройся!»:***

правой рукой делаем вращательные движения носа, «открывая» кран.

***«Нос, умойся!»:***

растираем указательными пальцами обеих рук крылья носа.

***«Мойтесь сразу оба глаза»*:**

нежно проводим руками над глазами.

***«Мойтесь, уши!»*:**

растираем ладонями уши.

***«Мойся, шейка!»*:**

аккуратными движениями гладим шею спереди.

***«Шейка, мойся хорошенько!»*:**

гладим шею сзади, от основания черепа к груди.

***«Мойся, мойся, обливайся!»:***

аккуратно поглаживаем щеки.

***«Просыпайся! Просыпайся!»*:**

трем ладошки друг о друга.

**Самомассаж щёк**

**Артикуляционные упражнения – как приём самомассажа щёк.**

***Упражнение:***

толстячок — худышка.

***Упражнение «Шарики»:***

гоняем воздух из одной щеки в другую.

***Упражнение «Футбол»:***

плюс выполняем движения языком вверх-вниз.

***Упражнение «Хлопушка»:***

надуваем щёки воздухом и слегка ударяем по ним кулаками – воздух с шумом вырывается наружу.

***Упражнение «Самовар»:***

сжать губы, надуть щёки; затем выпустить воздух через губы, произнося звук «П».

***Упражнение «Рыбка»:***

несколько раз подряд широко открывать, а затем быстро закрывать рот, надувая щёки; в результате будут слышны тихие хлопки, издаваемые запираемым во рту воздухом.

**Самомассаж губ**

***Упражнение «Смешная песенка»:***

указательным пальцем перебирать по губам, произнося при        этом звук, похожий на «Б-Б-Б**…**.».

***Упражнение «Индейцы»:***

широко открываем рот, произносим звук «А» и одновременно похлопываем ладонью по рту, то открывая, то прикрывая его;

***Упражнение «Помада»:***

обводим губы указательным пальцем: первое – рот широко открыт, как при произнесении звука «А», второе – губы вытянуты вперёд трубочкой, как при произнесении звука «У»,третье – губы в улыбке, как при произнесении звука «И».

***Упражнение «Кисточка»:***

проводим кисточкой с мягким ворсом по губам малыша.

***Упражнение «Расчёска»:***

слегка прикусываем нижнюю губу и несколько раз скоблим её верхними зубами, как бы причёсывая. Затем прикусываем верхнюю губу и поскоблим её нижними зубами.

***Упражнение «Прятки»:***

втягиваем губы так, что с наружи они становятся не видны, а затем выпускаем их, можно несколько раз провести языком по губам, когда они спрятаны.

***Упражнение «Проговаривание слогов  – амма, абба,  аппа».***

***Упражнение «Скороговорка: от топота копыт пыль по полю летит».***

**Самомассаж мышц языка**

***1 упражнение:***

покусали кончик языка, покусали спинку языка, жуём как жвачку один бочок язычка, затем другой бочок.

***2 упражнение:***

язычок погладим ласково губами, а затем похлопаем бережно губами, язычок погладим ласково зубами, а затем похлопаем бережно зубам.

***3 упражнение:***

массаж трубочками для коктейля.

***4 упражнение:***

облизывать ложку, начиная с большой (работает вся поверхность языка), затем уменьшая её размер до десертной (тонкие дифференцированные движения языка).

**Самомассаж рук**

**Используются массажные движения по ладоням, кистям и предплечьям обеих рук:**

* поглаживание;
* растирание;
* лёгкое надавливание;
* пощипывание;
* похлопывание;
* сгибание, разгибание пальчиков, как всех, так и поочерёдно.

**Используются упражнения:**

* катание одного грецкого ореха или шарика;
* катание ребристого карандаша;
* имитация скатывания колобка, палочек, как в лепке;
* сжимание резиновых игрушек разной плотности и др.

Массаж и самомассаж рекомендуется проводить 2-3 раза в день на занятиях, физминутках, прогулках до 5минут (малышам), от 3-5 упр., между которыми проводить расслабление мышц. Каждое упр. выполняется 8 раз: по 4 раза для правой и левой руки

**Самомассаж кистей и пальцев рук состоит из трёх типов упражнений:**

* самомассаж тыльной стороны кистей рук и предплечья;
* самомассаж ладоней;
* самомассаж пальцев рук.

**Самомассаж тыльной стороны кистей рук и предплечья**

***Упражнение «Разведчик»:***

подушечки четырех пальцев правой руки установите у оснований пальцев левой руки с тыльной стороны ладони. Пунктирными движениями смещайте кожу на 1 см вперед-назад, постепенно продвигаясь к лучезапястному суставу («пунктирное» движение). Проде­лайте то же для другой руки.

***Упражнение «Пила»:***

кисть и предплечье левой руки расположи­те на столе. Ребром ладони правой руки имитируйте «пиление» по всем направлениям тыльной стороны ле­вой ладони («прямолинейное» движение). Проделайте то же для другой руки.

***Упражнение «Надеваем браслеты»:***

*одной рукой изображаем «надетый браслет» (все пальцы плотно прилегают к предплечью), круговыми движениями от кисти к локтю «двигаем браслет», прокручивая его влево-вправо,- (по 2 раза на каждой руке).*

Мы браслеты надеваем,

Крутим, крутим, продвигаем,

Влево-вправо, влево-вправо,

На другой руке сначала.

***Упражнение «Пружинка»:***

*спиралевидное растирание ладонью (кулачком, ребром) одной руки по предплечью другой.*

Мы пружинку нарисуем

Длинную и крепкую.

Мы возьмём её растянем,

А потом обратно стянем.

***Упражнение «Гуси»:***

*(пощипывание руки вдоль по предплечью от кисти к локтю).*

Гуси травушку щипали,

Громко, весело кричали:

Га-га-га, га-га-га,

Очень сочная трава.

***Упражнение «Человечки»:***

*(указательным и средним пальцами выполняем точечные движения вдоль предплечья (человечки – «маршируют, прыгают, бегут»).*

Для маршировки:

Человечки на двух ножках

Маршируют по дорожке,

Левой-правой, левой-правой

Человечки ходят браво.

Для прыжков:

Человечки на двух ножках

Стали прыгать по дорожке,

Прыг-скок, прыг-скок,

Всё быстрее: скок -поскок.

Для бега:

Человечки на двух ножках

Стали бегать по дорожке,

Побежали, побежали,

Вдруг споткнулись и упали.

**Самомассаж ладоней**

***Упражнение «Ручки греем»:***

*(упражнение выполняется по внешней стороне ладони).*

Очень холодно зимой,

Мёрзнут ручки: ой, ой, ой!

Надо ручки нам погреть,

Посильнее растереть.

***Упражнение «Добываем огонь»:***

*(энергично растираем ладони друг о друга, чтобы стало горячо.)*

Добываем мы огонь,

Взяли палочку в ладонь.

Сильно палочку покрутим -

И огонь себе добудем.

***Упражнение «Стряпаем»:***

*(имитируем скатывание колобков, по 4 раза влево и вправо).*

Раскатаем колобок,

Колобок – румяный бок.

Будем сильно тесто мять,

Будем няне (маме) помогать.

***Упражнение «Бег по камешкам»:***

костяшками сжатых в кулак пальцев правой руки двигайте вверх-вниз по ладони левой руки («прямолинейное» движение). Проделайте то же для правой руки.

***Упражнение «Буравчик»:***

фалангами сжатых в кулак пальцев производите движения по принципу «буравчика» на ладони массажируемой руки. Поменяйте руки.

***Упражнение «Пила»:***

*(ребром ладони одной руки «пилим» по ладони другой руки).*

Пилим, пилим мы бревно,

Очень толстое оно.

Надо сильно постараться,

И терпения набраться.

***Упражнение «Погреем ручки»:***

движения, как при растирании замерзших рук.

**Самомассаж пальцев рук**

***Упражнение «Растирание пальцев»:***

«Крепко пальчики сожмём,

После резко разожмём» -

*(руку сжать в кулак, резко разжать (5 раз).*

***Упражнение «Зажигалка»:***

*обеими руками одновременно растираем о большие остальные пальцы по очереди (с указательного по мизинец), растирание каждого пальца по 2 раза. Двигать большим пальцем к себе и от себя:*

«Зажигалку зажигаю,

Искры, пламя выбиваю!»

***Упражнение «Мельница»:***

*(сцепить пальцы рук и большими пальцами изобразить мельницу).*

Закружилась мельница, Быстро мука мелется.

***Упражнение «Точилка»:***

*(сжав одну руку в кулачок, вставляем в него поочерёдно по одному пальцу другой руки и покручиваем влево-вправо каждый пальчик по 2 раза).*

Мы точили карандаш,

Мы вертели карандаш.

Мы точилку раскрутили,

Острый кончик получили.

***Упражнение «Точим ножи»:***

*(активное растирание раздвинутых пальцев, движения рук вверх-вниз).*

Ножик должен острым быть,

Будем мы его точить.

Раз, два, три, четыре,

Острый ножик наточили.

***Упражнение «Самомассаж»:***

кисть и предплечье левой руки расположите на столе. Согнуты­ми указательным и средним пальцами правой руки де­лайте хватательные движения на пальцах левой руки («прямолинейное» движение). Проделайте то же для пра­вой руки.

***Упражнение «Спиралька»:***

подушечку большого пальца правой руки положите на тыльную сторону массируемой фа­ланги пальца левой руки. Остальные четыре пальца правой руки охватывают и поддерживают палец снизу. Массируйте «спиралевидными» движениями. Проделай­те то же для правой руки.

***Упражнение «Бинокли»:***

составление из пальцев овалов. Педагог говорит детям, что бинокли бывают разные. Поочеред­но каждый палец на руке соприкасается подушечкой с большим пальцем — получается овал. Дети смотрят в образовавшиеся бинокли.