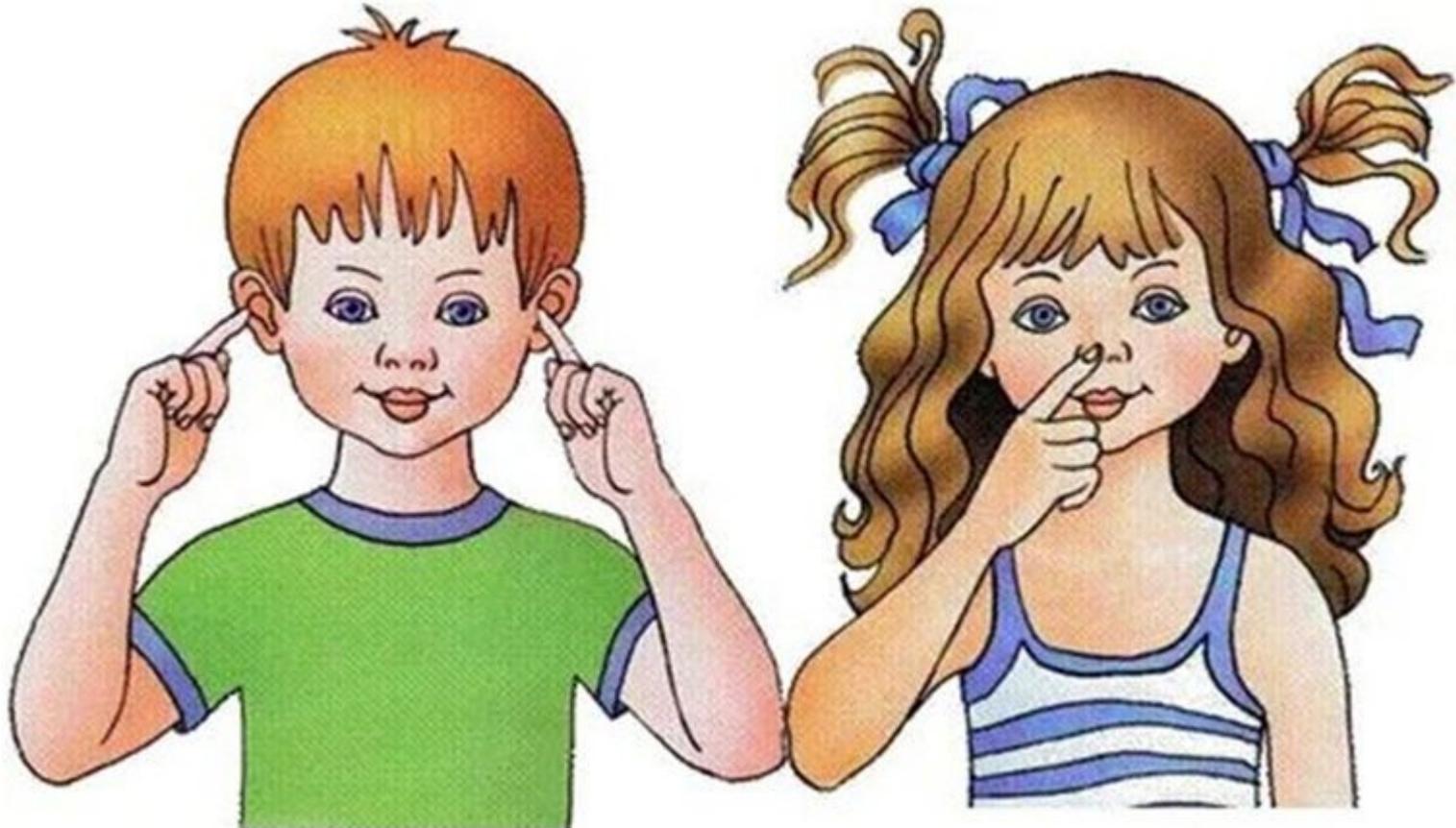


**Рекомендация для родителей**

**Использование игрового самомассажа в  
работе с детьми с ОВЗ**



## Массаж пальцев «Поиграем»

Один, два, три, четыре, пять!  
Поочерёдно загибать пальцы в кулачок.

Вышли зайки погулять.

Прыгают.

Зайки спрятались за ёлку.

Приседают, закрывают лицо ладонями.

Нет ли здесь лисы иль волка?

Выглядывают из-за ладоней.

Один, два, три, четыре, пять!

Встают и хлопают в ладоши.

Можно весело играть.

Прыгают или кружатся на месте.



## Массаж пальцев «Малина»

С веток ягоды снимаю и в лукошко собираю.

Левая рука согнута в локте и поднята на уровне лица. Кисть опущена (пальцы - «ветки»). Правой рукой (пальцы собраны в щепотку) «снимаем ягоды».

Ягод - полное лукошко!

Я попробую немножко.

Сложит ладони «корзинкой». Поворот спины в стороны.

Я поем ещё чуть- чуть- Легче будет к дому путь. Я поем ещё малинки. Сколько ягодок в корзинке?

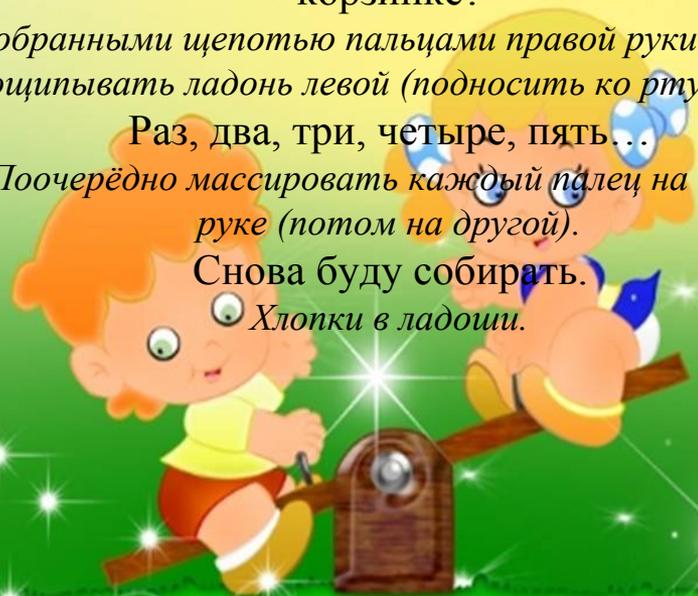
Собранными щепотью пальцами правой руки пощипывать ладонь левой (подносить ко рту).

Раз, два, три, четыре, пять...

Поочерёдно массировать каждый палец на одной руке (потом на другой).

Снова буду собирать.

Хлопки в ладоши.



## Массаж пальцев: «Капли»

*Поднять ладошки вверх.*

«Стало солнце пригревать,  
*Указательным пальцем правой руки ударять по ладони левой руки.*

Стали капельки стучать.

Капля – раз, капля – два,

Капли медленно сперва.

*Хлопать в ладоши.*

Поскорее, поскорее,

Все быстрее и быстрее.

А потом, потом, потом

Все бегом, бегом, бегом.

*Поглаживание ладоней.*

Побежали ручейки,

Их попробуй, **догони!».**



## Массаж спины под песню Е. Поплянской «Дождик»

Дождик бегают по крыше

*Встать друг за другом «паровозиком»*

**Бом! Бом! Бом!**

*похлопывать друг друга по спине.*

По веселой звонкой крыше **Бом! Бом! Бом!**

Дома, дома посидите

*Постукивание пальчиками.*

**Бом! Бом! Бом!**

Никуда не выходите **Бом! Бом! Бом!**

Почитайте, поиграйте

*Поколачивание кулачками.*

**Бом! Бом! Бом!**

А уйду-тогда гуляйте **Бом! Бом! Бом!**

Дождик бегают по крыше

*Поглаживание ладошками.*

**Бом! Бом! Бом!**

По веселой звонкой крыше **Бом! Бом! Бом!**



## Самомассаж пальчиков «Фрукты»

*(соединение пальчиков, начиная с мизинцев, в ладони зажат мячик-шарик, надо не уронить. Дети соединяют по одной паре пальцев на каждую стихотворную строку, при этом ладони не касаются друг друга.)*

На базар ходили мы, (мизинцы)  
Много груш там и хурмы, (безымянные)  
Есть лимоны, апельсины, (средние)  
Дыни, сливы, мандарины, (указательные)  
Но купили мы арбуз - (большие)  
Это самый вкусный груз. (пальцы  
сжимают в кулак, зажимая шарик, большой  
отводят вверх)



## Массаж лица по китайской медицине «Лес»

Теплый ветер гладит лица,  
Двумя ладонями провести, не слишком  
Лес шумит густой листвой.  
надавливая, от бровей до подбородка и  
обратно 4 раза  
Дуб нам хочет поклониться,  
От точки между бровями большим пальцем  
Клен кивает головой.  
левой руки массировать лоб, проводя пальцем  
до середины лба у основания волос – 4 раза  
А кудрявая березка  
Массаж висковых впадин большими пальцами  
Провожает всех ребят.  
правой и левой рук, совершая вращательные  
движения – 8 раз  
До свидания, лес зеленый,  
Поглаживание лица ладонями сверху вниз -  
Мы уходим в детский сад! 4 раза.



## Самомассаж «Осень»

Ходит Осень по  
тропинке  
*плавно ведут пальчиками лицу*

Разукрасила осинки,  
Огонечками зажгла  
*«рисуют» пальцами глаза, брови, нос*  
Стройные рябинки.

Осень не одна пришла  
*легкие постукивания подушечками пальцев по лицу*

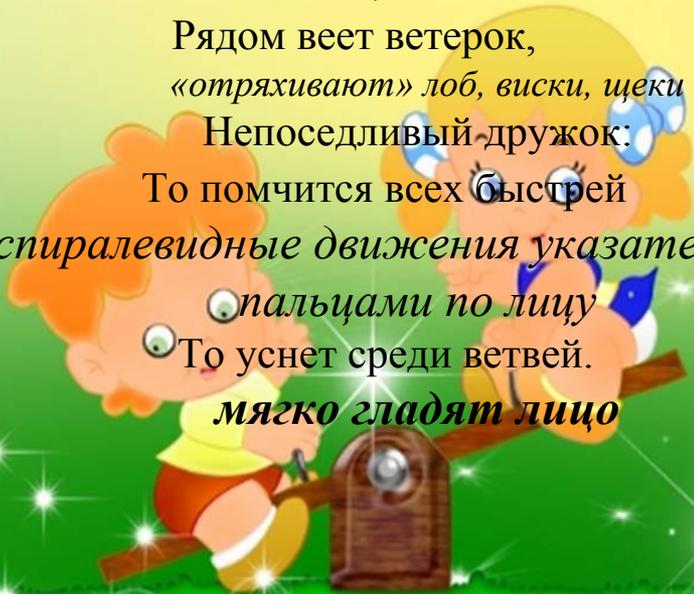
Дождь с собою привела.  
Он стучит по лужам звонко  
И смеется, как девчонка!

Рядом веет ветерок,  
*«отряхивают» лоб, виски, щеки*

Непоседливый дружок:  
То помчится всех быстрее  
*спиралевидные движения указательными*

*пальцами по лицу*  
То уснет среди ветвей.

***мягко гладят лицо***



## Массаж пальцев «Праздник»

Добрый доктор Айболит,  
Он мышонку говорит:  
*Дети поочерёдно массируют пальцы  
сначала на одной руке, при повторении – на  
другой*

«Правила движения, все, без  
исключения, знать должны зверюшки:  
барсуки и хрюшки, зайцы и тигрята,  
мышата и котята».

Посмотрело солнце вниз –  
Все на праздник собрались!  
Похлопать в ладоши.



## Массаж рук «Строим дом»

Целый день тук да тук,

*Похлопывание ладонью правой руки по левой руке от кисти к плечу.*

Раздаётся звонкий стук.

*Похлопывание ладонью по правой руке.*

Молоточки стучат,

*Поколачивание правым кулачком по левой руке от кисти к плечу.*

Строим домик для зайчат.

Молоточки стучат,

*Поколачивание кулачком по правой руке.*

Строим домик для бельчат.

Этот дом для белочек,

*Растирание правым кулачком левой руки круговыми движениями.*

Этот дом для зайчиков,

*Растирание кулачком правой руки.*

Этот дом для девочек,

*Быстро пробежаться пальчиками правой руки по левой от кисти к плечу.*

Этот дом для мальчиков.

*Пробежаться пальцами по правой руке.*

Вот какой хороший дом,

*Погладить ладонью левую руку от кисти к плечу.*

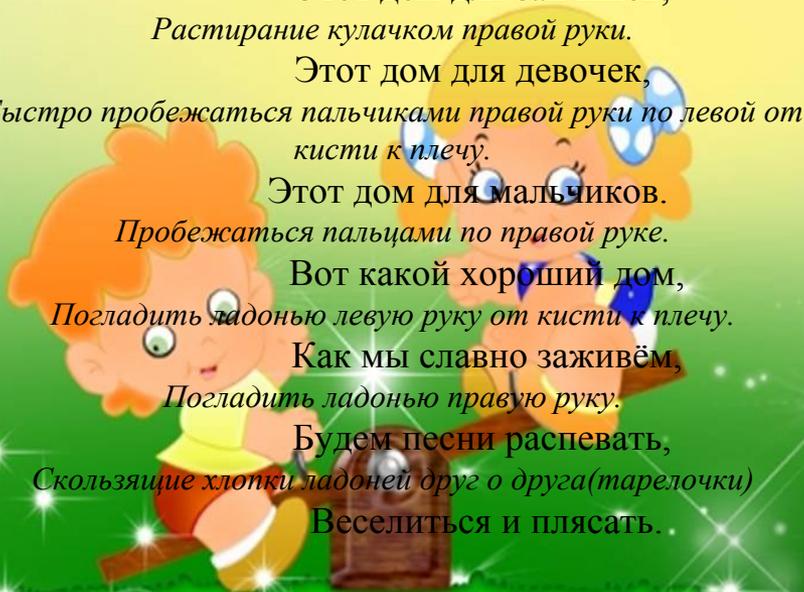
Как мы славно заживём,

*Погладить ладонью правую руку.*

Будем песни распевать,

*Скользящие хлопки ладоней друг о друга (тарелочки)*

Веселиться и плясать.



## Массаж биологически активных зон «Труба» (для профилактики простудных заболеваний).

Ба-ба-ба – На крыше есть труба.

Бу-бу-бу – Надо чистить трубу.

Бы-бы-бы – Валит дым из трубы.

Всех зовем на новоселье! Начинается  
веселье.

*Провести всеми пальцами по лбу от середины к вискам - 7 раз. Кулачками провести по крыльям носа - 7 раз. Растереть ладонями уши.*



## Массаж биологически активных зон «Вот такая борода»

**Да – да – да – есть у деда борода.**

*Потереть ладони друг о друга*

**Де – де – де – есть сединки в бороде.**

*Руками провести по шее от затылка до  
яремной ямки.*

**Ду – ду – ду – расчеси бороду.**

*Большими пальцами мягко провести по  
шее от подбородка вниз*

**Да – да – да – надоела борода.**

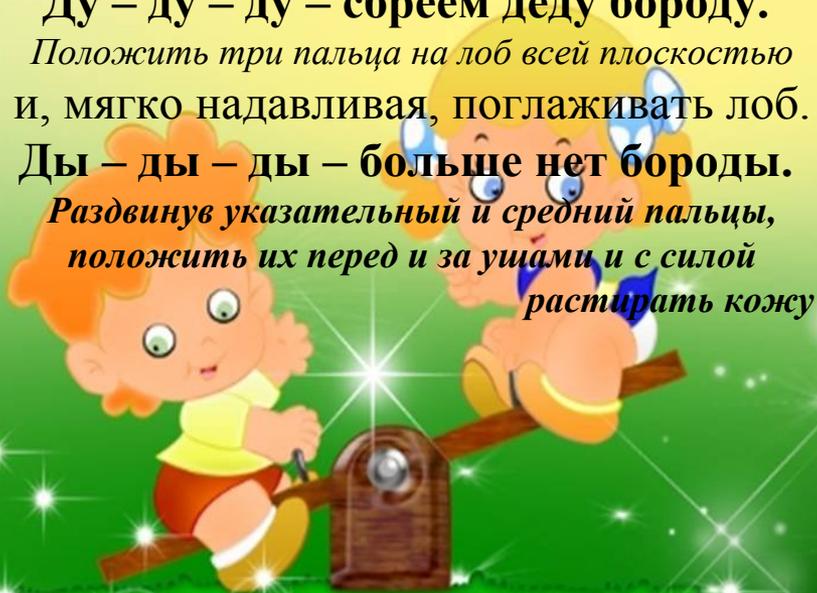
*Сжав руки в кулаки, возвышениями боль-  
ших пальцев быстро растереть крылья носа*

**Ду – ду – ду – сбреем деду бороду.**

*Положить три пальца на лоб всей плоскостью  
и, мягко надавливая, поглаживать лоб.*

**Ды – ды – ды – больше нет бороды.**

*Раздвинув указательный и средний пальцы,  
положить их перед и за ушами и с силой  
растирать кожу*



## Массаж рук «Плотник»

Слова	Действия
Мастер в руки взял фуганок Остро наточил рубанок. Доски гладко остругал, Взял сверло, шурупы взял.	<i>Поглаживание рук от плеча к кисти.</i>  <i>Разминать поочерёдно руки пальцами.</i>
Доски ловко просверлил, Их шурупами свинтил.	<i>Круговые движения пальцами от плеча к кисти.</i>
Поработал долотом, Сколотил всё молотком.	<i>Постукивание по рукам от плеча к кисти.</i>
Получилась рама, Загляденье прямо!	<i>Быстро перебирая пальцами, пройтись от плеча до локтя.</i>
Прекрасный тот работник Зовётся просто плотник.	<i>Погладить обе руки.</i>



## Массаж пальцев «Подарок маме»

Слова	Действия
Маме подарок я сделать решила, Короб с катушками тихо открыла.	<i>Тереть ладонь о ладонь.</i>
Нитки и пяльцы достала я с полки, Вдела зелёную нитку в иголку.	<i>Растирать пальцы, как бы одевая кольцо.</i>
Вот получился красивый цветок. Я закрепляю последний стежок.	<i>Потереть ладони.</i>
В комнату мама войдет – удивится: Дочка, какая же ты мастерица.	<i>Встряхнуть пальцы.</i>

## Массаж рук «Рукавицы»

Вяжет бабушка Лисица  
Всем лисятам рукавицы:  
Для лисички Оли,  
Для лисенка Коли,  
Для лисички Маши,  
Для лисенка Саши,  
А для Катеньки-лисички –  
Маленькие рукавички!  
В рукавичках – да-да-да  
Не замерзнем никогда!

*Имитация вязания. Поочередное загибание  
пальцев, начиная с большого, заканчивая  
мизинцем. Показываем, какие. Растирание  
ладоней. Хлопки руками.*

