**Игровой самомассаж**

**Игровой массаж «Пёсик»**

Участники стоят в кругу, выбирается песик (одеваем маску). Он встает в середину круга. Все говорят слова и показывают движения:

Песик в бане вымыл ушки (*поглаживают и растирают уши)*

Шейку *(поглаживают шею),*

Кожицу на брюшке *(поглаживают живот).*

И сказал дружочку пес: «Ты мне спинку не потрешь?»

«Песик» встает к детям, все поворачиваются друг за другом и растирают спину своему соседу кулачками. Эту игру можно провести и в парах. Можно добавить другого персонажа, например, ёжика.

**2. Аурикуломассаж** — это массаж ушной раковины, который активизирует работу всего организма. Ухо человека по форме напоминает человеческий зародыш или продольный разрез больших полушарий мозга. Специалисты полагают, что помимо чисто внешнего сходства они имеют много общего и в нервных связях.

Учеными замечено, что, если ребенку 2 — 3 раза в день проводить массаж ушных раковин, он меньше болеет, лучше развивается, нормализуется работа многих систем организма. Правильно проводимый самомассаж ушей для детей является незаменимым средством для профилактики простудных заболеваний.

**«Взяли ушки за макушки»**

(самомассаж ушной раковины выполняется большим и указательными пальцами – большой палец находится сзади)

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 головы и шеи** укрепляет нервную систему, успокаивает и нормализует сон ребенка. Можно порекомендовать следующий самомассаж лица и головы, который укрепляет также луковицы волос и усиливает приток крови к головному мозгу.

1. Сильным нажатием пальчиков ребенок имитирует мытье головы.

2. Затем пальцами, как граблями, ведет от затылка, висков, лба к середине головы, словно сгребает сено в стог.

3. «Догонялки»— сильно ударяя подушечками пальцев, словно по клавишам, «бегает» по поверхности головы. Пальцы обеих рук то сбегаются, то разбегаются, то догоняют друг друга.

4. «Конкурс причесок»— ласково, с любовью расчесывает пальцами, словно расческой, волосы.

**Самомассаж рук** для детей важно проводить регулярно, чтобы активизировать определенные зоны в головном мозге. Так как каждый пальчик, как на ручках, так и на ножках детей отвечает за определенный орган, рекомендуется выполнять такие упражнения вместе с детьми. Самомассаж пальцев рук для детей позволяет улучшать мозговую активность и ускоряет психологическое развитие ребенка.

**1.Массаж бельевыми прищепками**

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

Кусается сильно котёнок-глупыш,

Он думает: это не палец, а мышь.

—Но я же играю с тобою, малыш!

—А будешь кусаться — скажу тебе «кыш!».

*Либо, другой вариант:*

Тянут прищепкой поочередно все пальцы на правой руке, затем – на левой:

С веток ягоды снимаю

И в лукошко собираю

**Веселые прищепки**

Мы весёлые прищепки,

Коль поймам держим крепко!

Раз, два, три, четыре, пять!

Прищепки будем мы катать!

*(Прищепка лежит на левой руке, любуемся ею, покачивая головой вправо-влево, накрываем её правой рукой и прокатываем между ладонями)*

Большой пальчик мы поймаем

И немного покачаем!   *(Ловим прищепкой большой палец левой руки и качаем пальчик с прищепкой)*

Указательный поймаем

И немного покачаем! *(Ловим указательный палец левой руки и качаем)*

Средний пальчик мы поймаем

И немного покачаем!   *(Ловим средний палец левой руки и качаем)*

Безымянный мы поймаем

И немного покачаем!

*(Ловим безымянный палец левой руки и качаем)*

И мизинец мы поймаем

И немного покачаем! *(Ловим мизинец левой руки и качаем)*

Раз, два, три, четыре, пять!

Прищепки будем мы катать!

*(Прищепка лежит на правой руке, накрываем её левой рукой и прокатываем между ладонями, затем выполняем аналогичные действия на левой руке)*

1, 2, 3, 4, 5!

Мы закончили играть.

Пальчики свои встряхнём

И немного отдохнём! *(Соединяем поочерёдно пальцы обеих рук, встряхиваем кисти рук,)*

**2.Массаж бигуди-спиралями.**

**«Иголки»**

*Берём бигуди-спирали для волос. Катаем ее между ладонями, приговаривая:*

У сосны, у пихты, ёлки

Очень колкие иголки.

Но ещё сильней, чем ельник,

Вас уколет можжевельник.

**«Метелица»**

Крутит, вертит, стелется

По дворам метелица,

Заметает все пути,

Не проехать, не пройти.

(Прокручивают бигуди между указательным и большим пальцами. Вращают бигуди на ладони. Проводят по каждому пальцу. Катают между ладонями).

**3.Массаж грецкими орехами (можно заменить комочком плотной бумаги)**

**«Орех»**

(Движения соответствуют тексту)

Я катаю свой орех

По ладоням снизу вверх.

А потом обратно,

Чтоб стало мне приятно.

Я катаю свой орех,

Чтобы стал круглее всех

**4.Самомассаж ладоней шишками**

Ходит ёжик без дорожек,

Не боится никого.

С головы до ножек

Весь в иголках ёжик.

Как же взять его?

(Катают шишку медленно между ладонями круговыми движениями).

**5.Массаж ладоней мячиками- «ёжиками»**

Массажный мячик предназначен для микромассажа. Шипы на его поверхности при перекатывании воздействуют на нервные окончания, улучшают приток крови и стимулируют кровообращение. Игры с массажными мячиками можно проводить как по телу малыша, так и используя только ручки. Эти мячики легко умещаются в детской ладошке, что позволяет с ними весело играть и развивать мелкую моторику рук.

**«Горка»**

Руку положить на колено, ладошкой кверху. Пальцы плотно сжаты между собой. На руку положить мячик. Другой рукой начинать поднимать мячик до шеи. Затем мячик слегка прижать наклонённой головой. Подержать на счет до 5, а затем «спустить» мячик вниз. Счет постепенно увеличить до 10. То же упражнение выполняется другой рукой. Важно проследить за тем, чтобы ребенок прокатил мячик по всей длине руки.

Забирался мячик в горку,

Отдохнул он на пригорке.

Захотелось поиграть,

Покатился вниз опять.

**6.Массаж шариками су-джок**

Су-джок терапия – это массажное воздействие на биологически активные точки кисти и стопы.

**«Непростой шарик»**

Этот шарик непростой,

Весь колючий, вот такой!

Меж ладошками кладем,

Им ладошки разотрем.

Вверх, вниз его катаем,

Свои ручки развиваем.

(Движения соответствуют тексту).

Ира просит: «Ежик, ёж,

Ты мне платьице сошьешь?»

Ёж ответил из-под ёлки:

«Ниток нет, одни иголки!»

**7.Самомассаж колечками от шарика су-джок «Клюква»**

Нарумянив солнцем щечки,

Клюква выросла на кочке.

До чего же

Красная!

Крупная!

Атласная!

Гладкая!

Блестящая!

Кислая!

Хрустящая!

(Положить колечко на ладонь, обвести указательным пальцем. На каждое название надевать пружинное кольцо на палец и снимать).

**8. Массаж с помощью шестигранных карандашей:**

Сильно палочку покрутим,

И огонь себе добудем!

**9. Точечный самомассаж ватными палочками «Смородина»**

Как на щечке родинки,

Черные смородинки.

На кустах в саду растут-

Похозяйничаем тут

(Нажимают на подушечку каждого пальца ватной палочкой, затем ставят палочку на большой палец руки и держат указательным, затем меняют руки и повторяют на другой руке).

**10. Упражнения с эспандерами.**

Даем ребенку кистевой эспандер в виде резинового кольца. Ребенок сжимает его на каждый ударный слог. После каждой строчки – смена рук.

Сжать кольцо поможет нам

Сила с волей пополам.

Станут пальчики сильнее,

А головушка – умнее!