

«Огород»

Самомассаж фаланг пальцев.
Разминание фаланги одного пальца (на одну строку получается один палец), порядок движений - от ногтевой фаланги к основанию пальца.

Вырос у нас чесночок
(Указательный правый)

Перец, томат, кабачок (Средний правый)

Тыква, капуста, картошка
(Безымянный правый)

Лук и немножко горошка (Мизинец правый)

Овощи мы собирали (Мизинец левый)

Ими друзей угощали (Безымянный левый)

Квасили, ели, солили (Средний левый)

С дачи домой увозили
(Указательный левый)

Прощай же на год (Большой левый)

Наш друг - огород!!! (Большой правый)

«Медведь»

Самомассаж подушечек пальцев. Кисть одной руки лежит на столе ладонью вниз, пальцы разведены. Другая рука указательным пальцем по очереди прижимает каждый ноготь, катая его на подушечке вправо-влево. На каждую строчку разминать один палец.

Шёл медведь к своей берлоге
(Мизинец правый)

Да споткнулся на пороге (Безымянный правый)

«Видно, очень мало сил (Средний правый)

Я на зиму накопил!» (Указательный правый)

Так подумал и пошёл (Большой правый)

Он на поиск диких пчёл (Большой левый)

Все медведи – сладкоежки
(Указательный левый)

Любят есть медок без спешки
(Средний левый)

А наевшись, без тревоги (Безымянный левый)

До весны сопят в берлоге (Мизинец левый)

Министерство образования и науки Хабаровского края

Краевое государственное казенное образовательное учреждение, реализующее адаптированные основные общеобразовательные программы «Специальная (коррекционная) общеобразовательная школа-интернат № 14» (КГКОУ ШИ 14)

Самомассаж и точечный массаж для детей



Методическое объединение воспитателей

Амурск, 2020 год

«Неболейка»

(Массаж для профилактики простудных заболеваний)

Чтобы горло не болело, мы его погладим смело

(поглаживают шею ладонями сверху в низ)

Чтоб не кашлять, не чихать, надо носик растирать

(указательными пальцами растирают крылья носа)

Лоб мы тоже разотрём, ладошку держим козырьком

(приложить ко лбу ладони «козырьком» и растирать его движениями в стороны)

«Вилку» пальчиками сделай и массируй уши смело

(раздвинуть указательный и средний пальцы и массировать ушную зону)

Знаем, знаем, да-да-да нам простуда не страшна.

(потираем ладошки друг о друга)

Самомассаж лица «Нос, умойся!»

«Кран, откройся!» - правой рукой делаем вращательные движения, «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.

«Грязь, смывайся! Грязь, смывайся!» - трем ладошки друг о друга.

Самомассаж для лица и шеи

«Индеец»

(выполняем перед зеркалом)

Представим, что мы индейцы, наносящие боевую раскраску.

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

2. «Рисуем» линии от носа к ушам, при

этом широко расставляем пальцы – повторяем 3 раза.

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

4. «Рисуем» линии на шее по направлению от подбородка к груди – повторяем 3 раза.

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

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

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

Самомассаж пальцев рук

(массаж выполняется теплыми руками)



