Самомассаж

«Маленькие волшебники»

**I. Потягивание «Лепим человечка».**

**II. Массаж живота «Месим тесто» (лежа на спине).**  
1. Имитируя движения тестомеса, ребенок поглаживает живот по часовой стрелке, похлопывает ребром ладони, кулачком, снова поглаживает, пощипывает.  
2. С левой стороны пальчиками нажимает несколько раз более глубоко, словно палочкой проверяет готовность теста.

**III. Массаж грудной области (сидя «по-турецки»).**  
1. Поглаживание груди со словами: «Я милая, чудесная, прекрасная».  
2. «Заводим машину» — вращательные движения пальчиками по середине груди по часовой и против часовой стрелки со звуком «ж-ж-ж».  
3. «Машина завелась» — нажимает пальчиком на область сердца со звуком «пи-и-и».

**IV. Массаж шеи (сидя «по-турецки»).**  
1. Поглаживание шеи от грудного отдела к подбородку — «Лебедь», «Жираф».  
2. Развернув плечи, гордо поднимает голову на вытянутой шее.  
3. Ласково похлопывает по подбородку тыльной стороной кистей рук.  
4. «Лебединая шея» — представив, что у него красивая лебединая шея, ребенок любуется ей, как в зеркале.

**V. Массаж ушных раковин (сидя «по-турецки»).**  
  Ребенок «лепит» ушки для Чебурашки или для доброго милого слона.  
1. Поглаживает ушные раковины по краям, затем по бороздкам внутри раковин, за ушами.  
2. Ласково оттягивает ушки вверх, вниз, в стороны (по 5–6 раз).  
3. Нажимает на мочки ушей («вешает на них красивые сережки»).  
4. «Лепит» ушки внутри — пальцами внутри раковины делает 7–8 вращательных движений по часовой и против часовой стрелки. («Пусть ушки будут чистыми...»).  
5. С усилием «примазывает глину» вокруг ушных раковин, проверяет «прочность», заглаживает поверхность вокруг ушей.  
  
**VI. Массаж головы.**  
1. Сильным нажатием пальчиков имитирует мытье головы.  
2. Пальцами, как граблями, ведет от затылка, висков, лба к середине головы, словно сгребает сено в стог.  
3. Спиралевидными движениями ведет пальцы от висков к затылку.  
4. «Догонялки» — сильно ударяя подушечками пальцев, словно по клавишам, «бегает» по поверхности головы. Пальцы обеих рук то сбегаются, то разбегаются, то догоняют друг друга.  
5. «Конкурс причесок» — с любовью и лаской расчесывает пальцами, словно расческой, волосы.

**VII. Массаж лица. «Лепим красивое лицо».**  
1. Поглаживает лоб, щеки, крылья носа от центра к вискам, мягко постукивает по коже, словно уплотняя ее.  
2. Надавливает пальцами на переносицу, середину бровей, делая вращательные движения по 5–6 раз по часовой и против часовой стрелки.  
3. С усилием надавливая, «рисует» красивые брови, затем щипками «лепит» густые брови от переносицы к вискам.  
4. Мягко и нежно «лепит» глаза, кончиками пальцев надавливая на их уголки, массируя вокруг глаз и расчесывая длинные пушистые ресницы.  
5. Надавливая на крылья носа, ребенок ведет пальчики от переносицы к носовым пазухам, подергивает себя за нос и представляет, какой красивый нос для Буратино у него получился.

**VIII. Массаж шейных позвонков — игра «Буратино».**  
Буратино своим длинным любопытным носом «рисует» солнышко, морковку, дерево. Наклоны, повороты, круговые движения головы в разные стороны.