Приложение 2

**Рекомендации к проведению самомассажа**

        Самомассаж  рекомендуется выполнять 2-3 раза в день по 5-10 минут в старшем дошкольном возрасте, используя 3-5 упражнений, между которыми следует проводить расслабление мышц. Каждое упражнение выполнять 8 раз: 4 раза для правой и 4 раза для левой руки. Все упражнения выполняются по направлению к лимфоузлам: от кончиков пальцев к запястью и от кисти к локтю. После каждого упражнения проводится расслабление: поглаживание или стряхивание  рук.

     Очень много упражнений проводится с использованием нетрадиционных материалов. Используются упражнения: катание грецкого ореха, ребристого карандаша, прищепки, бигуди и т.д. Можно использовать  аппликаторы Ляпко, Кузнецова, массажеры Су Джок. В качестве одного из приемов самомассажа используются комплексы артикуляционных упражнений. Об этих видах самомассажа поговорим подробнее в следующий раз.

   Для самомассажа лица, кистей, пальцев рук, головы,  ушных раковин (он показан детям с раннего возраста) можно использовать различные игры и упражнения. Например:

**САМОМАССАЖ РУК**

«Стряпаем вместе» - имитация скатывания колобков

«Мы постряпаем ватрушки,

будем сильно тесто мять.

Колобочков накатаем,

будем маме помогать.

«Добываем огонь» - растирание ладоней друг о друга, чтоб стало горячо

«Мы как древние индейцы

добываем огонек:

Вот ладошки разотрем –

будет нам тепло с огнем.

    «Греем ручки»

«Очень холодно зимой, мерзнут ручки - ой, ой, ой!

Надо ручки нам погреть, посильнее растереть».

 «Пила» - ребром ладони одной руки «пилим по ладони, предплечью другой руки.

«Пилим, пилим, мы бревно –

очень толстое оно.

Надо сильно постараться

и терпения набраться».