***Приложение 1***

 ***Примеры описания игр игрового самомассажа***

|  |  |
| --- | --- |
| *Название игры, текст:* |  *Выполняемые действия:* |
| ***Поглаживание*** |
|  *"Солнышко"*Солнышко лучами гладит нас, ласкает.Солнце, как и мама, лишь одно бывает. ( Г. Виеру) | *Прямолинейное поглаживание тыльной и ладонной поверхностей кистей руки подушечками выпрямленных двух – пяти пальцев – это «лучи солнца».* |
|  *"Сорока"*Сорока, сорока! Где была? Далёко.Дрова рубила, печку топила,Воду носила, кашку варила, деток кормила. | *Круговое поглаживание ладони подушечками двух или трёх пальцев.* |
|  *"Метель"*Свистели метели, летели снега.Стелила постели большая пургаСтелила постели морозам она,И было метелям совсем не до сна. (В. Степанов) | *Спиралевидное поглаживание тыльной и ладонной поверхностей кисти руки подушечками 2-5 пальцев (от кончиков пальцев до лучезапястного сустава).* |
| *Любое стихотворение по выбору воспитателя.* | *Легкое плоскостное поглаживание тыльной поверхности кисти.*  |
| ***Растирание*** |
|  *"Чьи руки"*Чьи руки зимою всех рук горячей?Они не утех, кто сидел у печей, А только у тех, а только у тех, Кто крепко сжимал обжигающий снег, И крепости строил на снежной горе, И снежную бабу лепил во дворе. (В. Берестов) | *Прямолинейное растирание выпрямленными ладонями друг друга.**На первые 2 строчки стихотворения дети потирают руки; проговаривая 3-ю и последующие строчки, сжимают и разжимают кулаки.* |
|  *"Паук"*Диво – дивное паук, Восемь ног и восемь рук.Если надо наутёк, выручают восемь ног.Сеть плести за кругом кругВыручают восемь рук. (В. Суслов)  | *Граблеобразное круговое растирание ладони одной руки подушечками пальцев противоположной руки (пальцы слегка расставлены в стороны, как лапки у паука).* |
| *"Пила"*Принялась она за дело. Завизжала и запела.Ела, ела дуб, дуб. Поломала зуб. (С. Маршак) | *Пиление ладони пальцами противоположной руки.**Примечание: Обратите внимание ребёнка на то, что суставы сложенных пальцев напоминают зубья пилы.* |
| ***Разминание*** |
|  *"Улитка"*Толстушка – ползушка, дом – завитушка, Ползи по дорожке, ползи по ладошке, Ползи не спеши. рога покажи.  | *Круговое разминание ладони подушечкой большого пальца противоположной руки.* |
| ***Вибрация*** |
| *"Дятел"*Кто на розовой заре, на росистом серебреБарабанит, барабанит по сосновой коре?Дятел петь захотел, дятел носом песню пел.. (Э.Мошковская) | *Поколачивание ладонной впадины кончиком указательного пальца противоположной руки.* |