***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 пурга  Стелила 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 круг  Выручают 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 серебре  Барабанит, барабанит по сосновой коре?  Дятел петь захотел, дятел носом песню пел.. (Э.Мошковская) | *Поколачивание ладонной впадины кончиком указательного пальца противоположной руки.* |