

Советы дефектолога.

Самомассаж лица и шеи. Основные упражнения.

Самомассаж - полезное и эффективное средство переключения вида деятельности, снижения утомления - повышения работоспособности. Самомассаж можно проводить в игровой форме с сопровождением веселых стишков, движений. Овладеть приемами массажа может каждый ребенок. Самомассаж очень нравится детям, обеспечивает веселое общение, снимает напряжение, обеспечивает сенсорное развитие детей.

1. Широко открыть и закрыть рот -10 раз.
2. Мягко погладьте шею от подбородка к груди -10 раз.
3. Наклоните голову вперед вниз, достав подбородком грудь -10 раз.
4. Наклоните голову назад, как можно ниже -10 раз.
5. Поворот головы вправо - влево -10 раз.
6. Наклоните голову к плечу, стараясь коснуться его ухом, вправо - влево -15 раз.
7. Круговое вращение головы вправо - влево -10 раз.
8. Поглаживание ладонями лба от середины к вискам, как при умывании -10-15 раз.
9. Легкое поглаживание вокруг глаз и к подбородку, затем постукивание -10-15 раз.
10. Легкое поглаживание носа пальцами снизу вверх (вдох), сверху вниз (выдох) -10 раз.
11. Волнообразное растирание подбородка от середины к мочке уха по нижнему краю нижней челюсти -10 раз.
12. Круговыми движениями ладоней потереть уши -10-15 раз.
13. Пощипать ушную раковину от мочки уха и вверх -10-15 раз.
14. Спиралеобразными или круговыми движениями погладьте и разомните заднюю поверхность шеи (от ключицы к подбородку) -10 раз.
15. Потереть ладонями друг о друга -15 раз.
16. Волнообразное растирание каждого пальца левой, затем правой руки -5-10 раз.