

Бюджетное учреждение Ханты - Мансийского
автономного округа - Югры
Нижневартовский многопрофильный
реабилитационный центр для инвалидов

САМОМАССАЖ

Самомассаж - нетрадиционное, но эффективное направление по развитию мелкой моторики и подготовке детей к письму. Под воздействием несложных массажных упражнений достигается нормализация мышечного тонуса, происходит стимуляция тактильных ощущений, а также развитие речевой функции. Самомассаж мышц предплечья, кисти и пальцев обеих рук улучшает координацию произвольных движений, восстанавливает ослабленные мышцы, помогает снять излишнее напряжение. Специальные упражнения способствуют развитию внимания, произвольному переключению движений.

Самомассаж ушей

Раз, два, три, четыре, пять –
Будем с вами мы играть.
Есть у уха бугорок
Под названием «козелок»
Напротив ушко мы помнем
И опять считать начнем.

Раз, два, три, четыре, пять –
Продолжаем мы играть.
Сверху в ушке ямка есть,
Нужно ямку растереть.
Раз, два, три, четыре, пять –
Продолжаем мы играть.

Из ушка к верхушке
Дорожка идет,
По этой дорожке
Наш пальчик пройдет.
Погладим ее мы,
Чтоб гладкой была...
И дальше продолжилась
Наша игра.

Снизу в ушке ямка есть,
Нужно ямку растереть.
Раз, два, три, четыре, пять –
Продолжаем мы считать.

Ушкам отдыхать пора
Вот и кончилась игра.



Рис. Зоны ушной раковины:
1 — трезубчатый бугорок;
2 — ямка переднего уха (ямка переднего уха);
3 — ямка заднего уха (ямка заднего уха);
4 — ямка глубокой части уха (ямка).