

# **САМОМАССАЖ**

**- КАК ОДИН ИЗ ВИДОВ**

**ПАССИВНОЙ**

**ГИМНАСТИКИ**

- **Нормализация мышечного тонуса;**
- **Стимуляция тактильных ощущений;**
- **Увеличение объёма и амплитуды движений пальцев рук;**
- **Формирование произвольных, координированных движений пальцев рук.**

# «УТЮЖОК»



# «пила»



# «КАТОК»



# «КАТОК»



# «крабик»

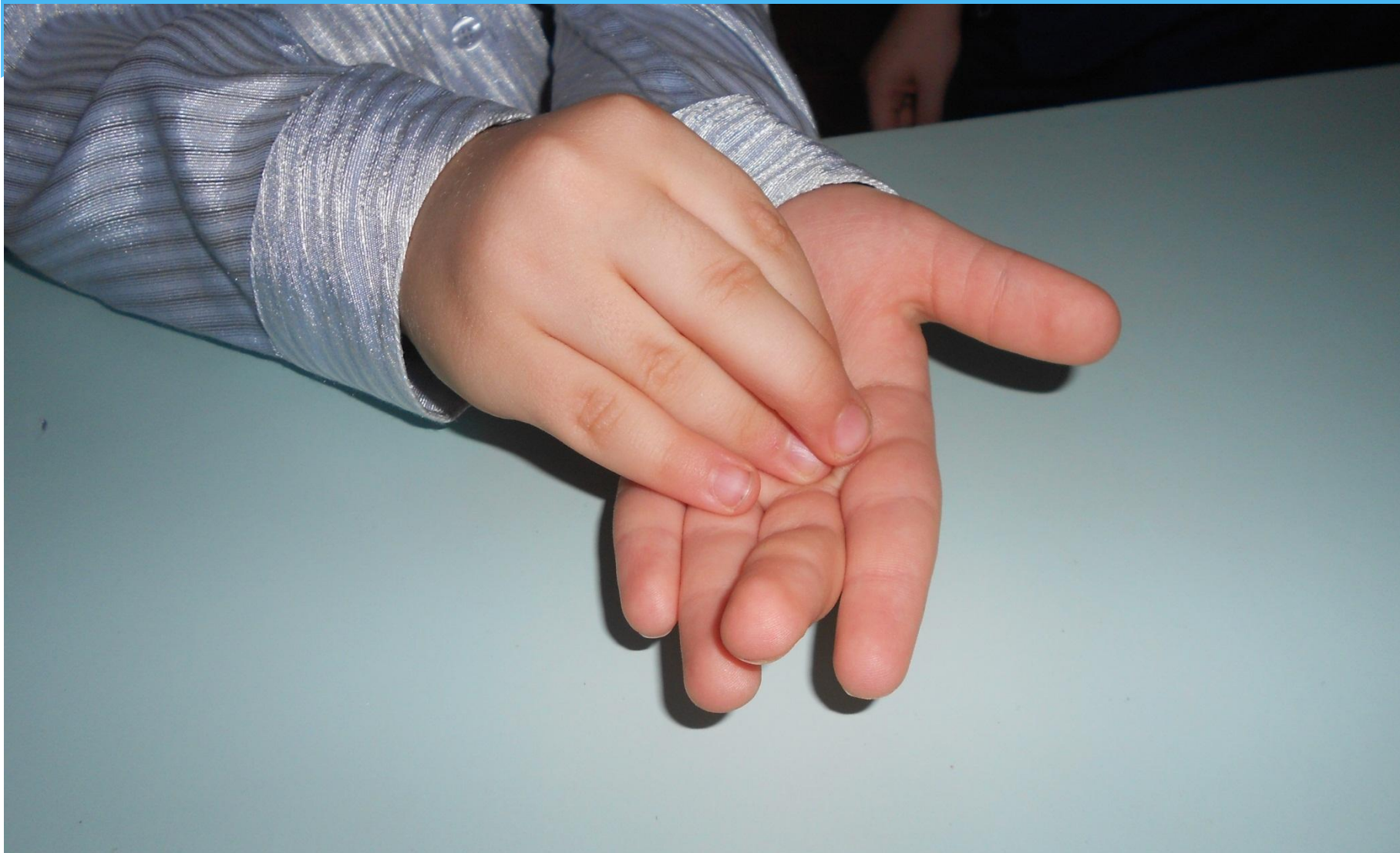


# «растирание подушечек пальцев»





# «растирание подушечек пальцев»



# «согреваем ладошки»



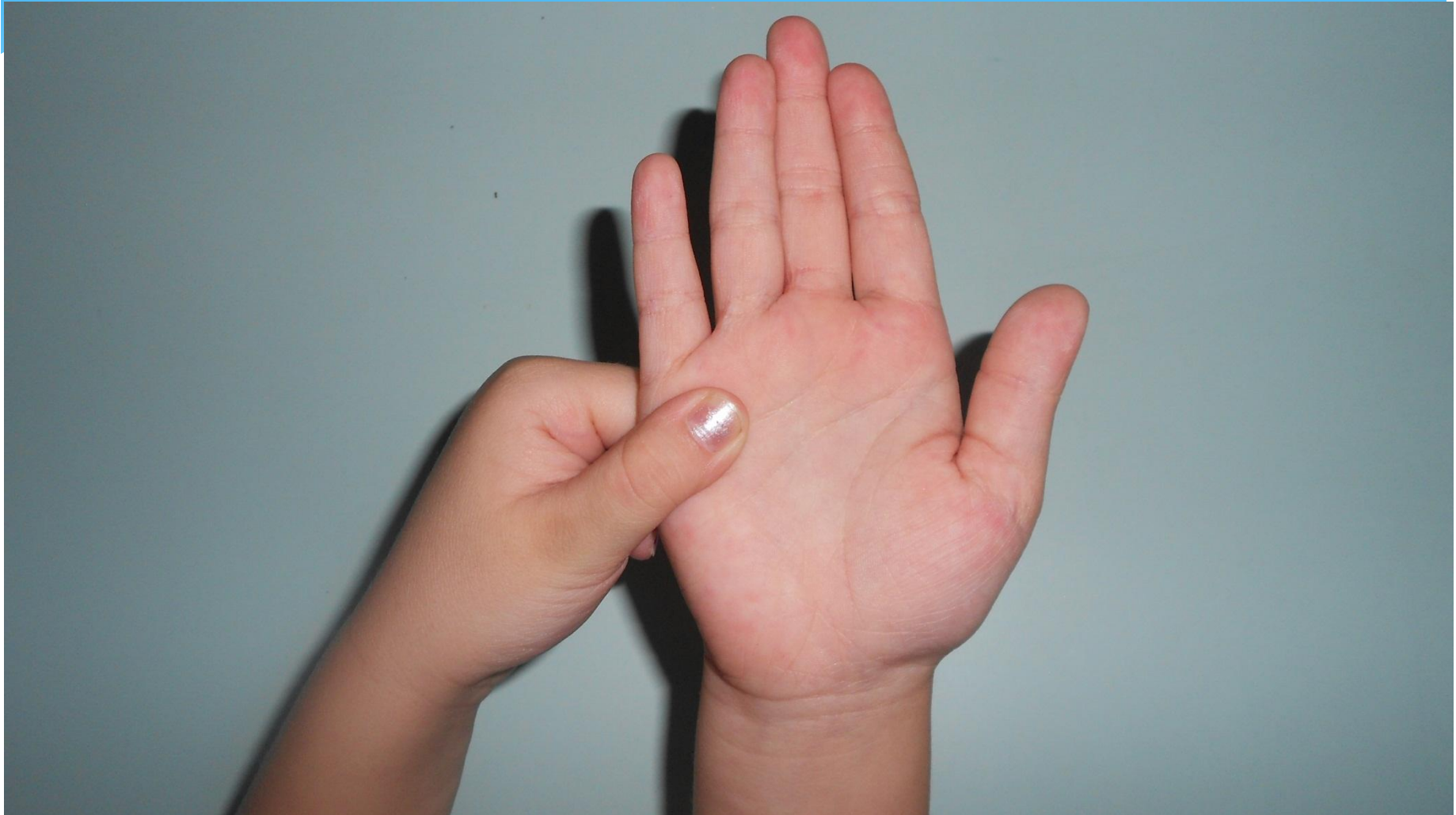
# «растирание ладони от середины»



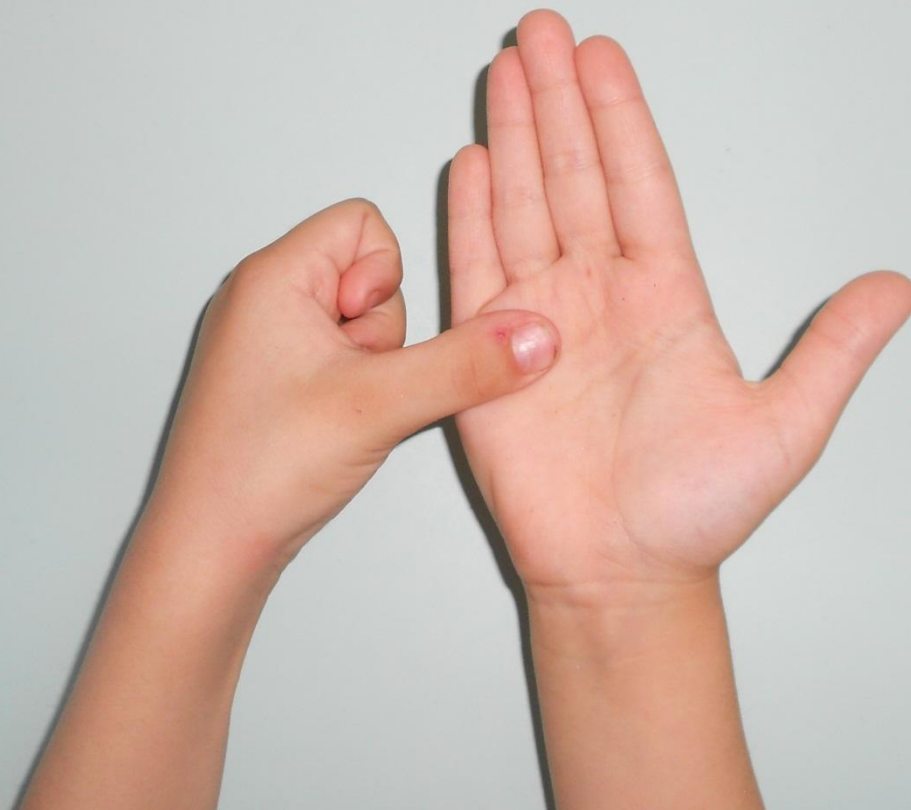
# «растирание ладони от середины»



# «растирание подушечек пальцев»



# «растирание подушечек пальцев»



# «растирание подушечек пальцев»



# «Крючки»





# «Точилка»



**САМОМАССАЖ**

**С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ  
«СУХОГО БАССЕЙНА»**

# «Напрягаем пальцы»

Только уставать  
начнем,  
Сразу пальцы  
разожмем,  
Мы пошире их  
раздвинем,  
Посильнее  
напряжем.



# «Стираем платочки»



Мама и дочка  
стирают платочки.

Вот так, вот так!

Постирали и  
отжали.

Ох, немножко мы  
устали.

# «ЛОДОЧКА»

Лодочка  
плышет по  
речке,  
Оставляя на  
воде  
колечки



# «Сюрприз в бассейне»

В миске не соль,  
совсем не соль,  
А разноцветная  
фасоль.  
На дне — игрушки  
для детей,  
Мы их достанем без  
затей.

