

Муниципальное казенное дошкольное образовательное учреждение Искитимского района
Новосибирской области детский сад «Теремок» п. Керамкомбинат

ПРИНЯТО:

на заседании педагогического
совета протокол № 1

от « 30 » 08 2022г.

УТВЕРЖДАЮ:

Заведующий МКДОУ

д/с «Теремок»

п. Керамкомбинат

Баева Н.В.



**Дополнительная общеразвивающая программа
по развитию мелкой моторики
«Пальчики играют малышей развивают»
Возраст обучающихся: 3 – 4 года
Срок реализации: 1 год**

Разработчик:
Зензина Ирина Владимировна

Муниципальное казенное дошкольное образовательное учреждение Искитимского района
Новосибирской области детский сад «Теремок» п. Керамкомбинат

ПРИНЯТО:

на заседании педагогического
совета протокол № 1

от «___» _____ 2022г.

УТВЕРЖДАЮ:

Заведующий МКДОУ

д/с «Теремок»

п. Керамкомбинат

_____ Баева Н.В.

«__» _____ 2022г

Дополнительная общеразвивающая программа

по развитию мелкой моторики

«Пальчики играют малышей развивают»

Возраст обучающихся: 3 – 4 года

Срок реализации: 1 год

Разработчик:
Зензина Ирина Владимировна

Пояснительная записка

Направленность:

Данная программа имеет социально-педагогическую направленность и призвана через развитие пальчиковой и общей моторики, обеспечивающих двигательные функции руки, скоординированные действия глаза и руки, положительно влиять на улучшение познавательных способностей и развитие речи дошкольников.

Актуальность:

В последние годы в нашей стране отмечается тенденция на увеличение количества детей с отклонениями в развитии речи. Эти отклонения связаны, прежде всего, с неблагоприятными экологическими условиями, различными инфекциями. Проблема исправления речи в наше время является актуальной. Всестороннее представление об окружающем предметном мире у ребёнка не может сложиться без тактильно-двигательного восприятия, так как оно лежит в основе чувственного познания. Именно с помощью тактильно-двигательного восприятия складываются первые впечатления о форме, величине предметов, их расположении в пространстве. Поэтому работа по развитию мелкой моторики должна начинаться задолго до поступления в школу. Надо уделять должное внимание различным заданиям на развитие мелкой моторики и координации движений руки. Это решает сразу две задачи: во-первых косвенным образом влияет на общее интеллектуальное развитие детей, во-вторых, готовит к овладению навыком письма. Мелкая моторика – это точные и тонкие движения пальцев руки. От развития мелкой моторики напрямую зависит работа речевых и мыслительных центров головного мозга. Очень важно в дошкольном возрасте как можно раньше создавать условия для накопления ребёнком практического опыта, развивать навыки ручной умелости, формировать механизмы, необходимые для будущего овладения письмом. В связи с этим актуальность этой программы не вызывает сомнений.

Нормативно-правовые документы и методические рекомендации Правительства Российской Федерации:

1. Конституция Российской Федерации (12 декабря 1993 г.) с учетом поправок, внесенных законами Российской Федерации о поправках к Конституции Российской Федерации от 30 декабря 2008 г. №6-ФКЗ и от 30 декабря 2008 г. №7-ФКЗ).
2. Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. N 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»
3. Федеральный государственный образовательный стандарт дошкольного образования (ФГОС ДО)
4. Государственная программа Российской Федерации «Развитие образования» на 2013 - 2020 годы (Распоряжение правительства РФ от 22 ноября 2012 г. № 2148-р)

Цель программы - развитие и укрепление мелкой моторики рук у детей дошкольного возраста в играх, упражнениях и разных видах продуктивной деятельности (рисование, лепка, конструирование) .

Задачи программы:

Образовательные:

- формирование произвольных координированных движений пальцев рук, глаза, гибкости рук, ритмичности развитие осязательного восприятия (тактильной, кожной чувствительности пальцев рук) ;
- формирование практических умений и навыков;
- обучать различным навыкам работы с бумагой, пластилином.

Развивающие:

- развитие мелкой моторики пальцев, кистей рук;
- совершенствование движений рук;
- развитие познавательных психических процессов: произвольное внимание, логическое мышление, зрительное и слуховое восприятие, память;
- развитие речи детей.

Воспитательные:

- воспитывать в детях усидчивость.
- воспитывать внимательность к выполнению заданий.
- способствовать созданию игровых ситуаций, расширять коммуникативные способности детей.

Принципы обучения.

1. Принцип деятельностного подхода.

Деятельность — это совокупность действий, направленных на достижение целей (по С.Л. Рубинштейну).

2. Принцип индивидуализации и дифференциации используемых методов, приемов и средств с учетом имеющегося опыта детей. При общем задании могут совпадать целевые установки, но способы выполнения каждым ребенком могут быть различными и содержание задания может быть разным для отдельных детей в зависимости от уровня их развития.

3. Принцип активного привлечения ближайшего социального окружения к участию в работе. Развитие мелкой моторики у детей проходит с привлечением в работу родителей, которые с использованием игр и упражнений в домашних условиях помогают закрепить уже полученные навыки.

4. Принцип психологической комфортности. Занятия должны приносить детям радость, а личностные отношения взрослого и ребенка строится на основе доверия, взаимопонимания, доброжелательности. Доброжелательная атмосфера и позитивный настрой очень важны, так как ребёнку, которого хвалят и поощряют каждый раз, когда он выполняет что-либо, получает дополнительный стимул для последующих усилий. Этому служат средства невербальной коммуникации: взгляд, улыбка, поглаживание, физический контакт.

Контингент детей:

Программа разработана для детей 3 - 4 лет.

Срок реализации программы – 1 года

Формы и режим занятий: ведущей формой организации занятий является групповая форма.

Наполняемость групп – 8-10 человек.

Занятия проводятся -2 раза в неделю, продолжительностью 10-15 минут.

Каждое занятие состоит из 3-х частей:

Вводная часть – 3 минуты.

Основная часть – 5 - 10 минут.

Заключительная часть – 2 минуты.

Виды занятий: занятия по данной программе проводятся в игровой форме. Во время игры максимально реализуется ситуация успеха, следовательно, работа происходит естественно, не возникает психического напряжения. Выполнение упражнений и ритмических движений пальцами индуктивно приводит к возбуждению в речевых центрах головного мозга и резкому усилению согласованной деятельности речевых зон, что, в конечном итоге, стимулирует развитие речи. Игры с пальчиками создают благоприятный эмоциональный фон, развивают умение подражать взрослому, учат вслушиваться и понимать смысл речи, повышают речевую активность ребенка. Малыш учится концентрировать свое внимание и правильно его распределять. Если ребенок будет выполнять упражнения, сопровождая их короткими стихотворными строчками, то его речь станет более четкой, ритмичной, яркой, и усилится контроль за выполняемыми движениями. Развивается память ребенка, так как он учится запоминать определенные положения рук и последовательность движений (лучшему запоминанию поможет яркий рисунок). У малыша развивается воображение и фантазия. В результате освоения всех упражнений кисти рук и пальцы приобретут силу, хорошую подвижность и гибкость, а это в дальнейшем облегчит овладение навыком письма. Форма занятий – игровая, любое задание нужно превратить в интересную и выполнимую для ребенка задачу. Занятия включают в себя разнообразные игровые упражнения, проводимые на материале различных лексических тем. В работе используются различные по фактуре материалы (бумага, картон, ткань различной фактуры, нитки, крупы, пуговицы и др.).

Методы и приемы:

- Словесные (рассказы, объяснения, беседы)
- Наглядные (методы иллюстраций и демонстраций)
- Практические (воспроизводящие и тренировочные упражнения, рисование)
- Игровые (различные дидактические игры)

Для развития моторики рук используются следующие приемы:

- самомассаж кистей рук;
- пальчиковая гимнастика и пальчиковые игры;

- выполнение движений с мелкими предметами (мозаика, конструктор, крупы, мелкие игрушки, счетные палочки, пуговицы, бусины);
- рисование (пальчиками, пластилином, штриховка по образцу, закрашивание)

Групповые занятия имеют следующую структуру:

Вводная часть

Цель: развитие эластичности мышц; повышение подвижности суставов; развитие силы, гибкости пальцев; воспитание навыка удержания позы; «расковывание» руки ребенка; вызов положительных эмоций и стойкого интереса к деятельности. Основные приемы работы – пальчиковая гимнастика с предметами и без предметов. Компоновка упражнений комплексов пальчиковой гимнастики может быть произвольной, так как они все направлены на развитие объема движений, их силы, координации, переключаемости, точности, удержания позы. Все упражнения пальчиковой гимнастики выполняются в медленном темпе, 5-7 раз, с хорошей амплитудой движения; каждой рукой отдельно, поочередно или вместе – это зависит от направленности упражнения. Педагог должен следить за правильной постановкой кисти руки ребенка, точностью выполнения и переключения с одного движения на другое, при необходимости давать спокойные, четкие указания. Пальчиковая гимнастика любого вида начинается с разогрева и разминки мышц кистей рук, повышения подвижности суставов с помощью самомассажа, который помогает снять усталость, напряжение мышц от процесса работы пальчиками и оказывает разогревающее и тонизирующее воздействие на биологическую активность кровообращения, состояние мышц и суставов кистей рук. Число упражнений и их продолжительность педагог регулирует самостоятельно, учитывая индивидуальные особенности детей. Критерием качества выполняемых упражнений служит появление усталости кисти руки: легкая усталость – показатель правильной мышечной нагрузки, сильная усталость, возникшая нескоординированность движений – признаки переутомления. Содержание основной части соответствует задачам программы. На эту часть приходится основная смысловая нагрузка всего занятия. В нее входят игры, упражнения, направленные на развитие мелкой моторики, графической моторики, зрительно-моторной координации, умений управлять своими движениями.

Основные приемы:

дидактические игры,

пальчиковые игры, игры с малым, колючим мячом, а также следующие упражнения:

- шнуровка;
- прищепки;
- скрепки;
- крышки;
- пуговицы;
- обведение рисунка по контуру, копирование;
- аппликация с использованием не традиционных методов, таких как – рваные аппликации с предварительным разрыванием бумаги, скомканная бумага, крупы, семечки, ткани, обрезки журналов и газет.

- лепка из солёного теста
- рисование пальчиками

Заключительная часть

Цель: снижение физической усталости и морального напряжения во время занятия; подведение итогов занятия. Включает в себя приемы, способствующие саморегуляции детей, а именно: упражнения на мышечную релаксацию (снижают уровень возбуждения, снимают напряжение); двигательные упражнения, включающие одновременное выполнение движений разными руками под любую текстовку.

Предполагаемый результат обучения:

- ориентируется в пространстве и на микроплоскости;
- быстро и успешно справляется с заданиями, требующих координированных движений рук;
- выполняет задания по словесной и зрительной инструкции;
- увеличился словарный запас детей, речь детей стала более эмоциональной и выразительной;
- возросла речевая активность детей в различных видах деятельности;
- дети используют пальчиковую гимнастику в повседневной жизни;
- у детей более развита мимика, моторика пальцев рук, внимание, память, мышление, воображение, речь.

Система мониторинга достижения детьми планируемых результатов В течение всего периода обучения поэтапно проводится мониторинг уровня усвоения знаний и формирования навыков у детей на начальном и итоговом этапах обучения – сентябрь, май
Для детей 3-4 лет

Задание №1 Выполнение по зрительному образцу: · соединяй 1 и 2 пальцы в кольцо · пальцы сжаты в кулак, 2 и 3 пальцы вытянуты - "зайчик" · 2 и 3 пальцы - "коза-дереза" То же левой рукой.

Задание №2 Выполнение по тактильному образцу с исключением зрительного анализатора: · с закрытыми глазами задать своей рукой "зайчика" и "козу" · открыть глаза - повтор движений.

Задание №3 Перенос позы с исключением зрительного анализатора: · Взрослый делает позу на левой руке, ребенок повторяет на правой и наоборот ("зайчик" и "коза").

Критерий состояния развития мелкой моторики рук: высокий, средний, низкий.

Низкий уровень - ребенок не справился с заданием.

Средний уровень - ребенок справился с помощью взрослого.

Высокий уровень – ребенок справился с заданием.

Учебно-тематический план на учебный год

1. Упражнение «Помоги Золушке» - рассортируй фасоль (белую отдельно, красную отдельно).
2. Упражнение «Морковка». Детям предлагается закрасить рисунок с морковью пальчиковыми красками, не выходя за границы рисунка.
3. Игра «Что растет в огороде». Детям демонстрируются различные овощи, проговаривается название, цвет форма, дается время наощупь запомнить овощ, затем овощи прячутся в мешочек, после чего каждый ребенок должен опустить руки и угадать овощ не доставая его из мешочка.
4. "Пластилиновый салат" – лепка разноцветных шариков. - обучать раскрашиванию картинки пальчиковыми красками, не выходя за контур; - стимулировать тактильные ощущения; - развивать мелкую моторику рук и пальцев; - развивать координацию движений, соотносить предметы со словесным обозначением.

Моя семья, мой дом.

Октябрь

1. Упражнение «Что спряталось в комочке» - разглаживание трафаретов электроприборов из бумаги, смятой в комочки.
2. Игры с блоками Дьенеша «Выложи дом из цветных фигур» - по показу воспитателя дети сами строят дом для своей семьи.
3. Упражнение «Помогаем маме» - развешать белье на веревку и закрепить его прищепками.
4. Игра «Посыпаем дорожку» - по нарисованным линиям сыпать крупу. - развивать мелкую моторику рук, координацию движений; - развивать внимание; - развивать координацию движений; - учить детей посыпать тремя пальчиками крупу; Транспорт

Ноябрь

1. Упражнение «Транспорт» - детям предлагается выложить рисунок (машина) счетными палочками.
2. Упражнение «Грузим шишки в корзинки» - шишки рассыпаны по ковру.
3. Рисование «Дорисуй железную дорогу» - дорисовать шпалы к железной дороге.
4. Упражнение «Погуляем» - двумя пальцами ходить по столу в разном темпе. - тренировать навык выкладывания изображения счетными палочками; - развивать мелкую моторику рук, координацию движений; - упражнять детей проводить прямые вертикальные и горизонтальные линии; - совершенствование движений рук; Волшебное тесто

Декабрь

1 «Вот такое тесто» - показать детям приемы лепки из теста. Дать им помять его пальчиками, ладошками.

2. «Спрячь и достань игрушку» - в тесто спрятать мелкие игрушки и дать детям возможность найти их в тесте.

3 «Покормим птиц» - отщипывать маленькие кусочки теста от большого.

4 «Картинки на тесте» - выкладывать на фигурах из теста узор. - Познакомить детей с тестом и его свойствами; - научить разминать тесто пальцами и ладонями обеих рук; - научить отщипывать кусочки теста от большого куска; - научить выкладывать узор из мелких предметов (бусин, пуговиц, семечек, гороха)

Зимние чудеса

Январь

1.«В лесу родилась ёлочка» - обводка трафарета елки, штриховка.

2. «Веселый снеговик» - рисуем на манке круги разного размера.

3. «Снегопад» - показываются картинки со снегопадом, затем предлагается нарисовать пластилином его на картоне.

4. Упражнение «Собери снежинку» - выкладывание узора счетными палочками по образцу. - закреплять умение обводить изображение по трафарету, проводить прямые горизонтальные линии. - закреплять умение проводить округлые линии; - учить детей работать с пластилином способом размазывания на листе; - учить выкладывать изображения с помощью счетных палочек.

Животные

Февраль

1.Упражнение «Животные хотят пить» -напоить животных (различные игрушки животных), для этого необходимо наливать воду из стакана в тарелочку ложкой.

2.Рисование пальчиковыми красками «Нарисуй хвост коню» - детям предлагается нарисовать хвост коню пальчиками.

3. Игра «Ежики и ежата» -втыкание спичек в большой и маленький пластилиновый комочек.

4. Игра «Чтоб Мишке было теплее» - мелко нарвать бумагу и засыпать ей мишку в берлоге - учить детей аккуратно переливать воду из стакана в тарелочки ложкой; - учить детей рисовать волнистые линии пальчиками; - развивать зрительное внимание и пространственную ориентацию.- - развивать мелкую моторику рук и пальцев Мамин праздник

Март

1. Упражнение «Бусы для мамы» - детям предлагается нанизывать макароны на ленту, создавая бусы.
2. Игра с блоками Дьенеша - рассортировать фигуры по цвету в разные коробочки.
3. Аппликация крупой «Посыпаем дорожку»
- 4.«Укрась платье для мамы» - раскрашивание платья карандашами, вырисовывание узора. - учить детей нанизывать бусины (крупные макароны) на ленту; - развивать чувство формы и цвета; - учить создавать узор из кругов, штрихов. Профессии

Апрель

1. Упражнение «Каталог тканей». Детям предлагается рассмотреть и потрогать ткань на ощупь и вспомнить из какой ткани у них есть одежда.
2. Конструирование «Мы строители» - детям предлагается построить из строительного материала гараж.
3. «Маленькие столяры» - сложение контуров предметов мебели из палочек на горизонтальной плоскости по образцу.
4. Упражнение «Вязальщицы» - смотать из шерстяных ниток клубочки - стимулировать тактильные ощущения; - учить детей строить из строительного материала гараж по размеру машины, подбирать нужный строительный материал; - развивать чувство формы; - развивать умение сматывать клубочки.

Растения

Май

1. Рисование «Весенние цветы - одуванчики» - нарисовать пальчиковыми красками одуванчик.
2. Упражнение «Каждому листочку свое место» - закрыть контуры различных листочков нужными листочками взятыми из коробки.
3. Коллективная работа «Весенний луг» - небольшие цветные листочки бумаги смять, крепко сжать в кулаке, скатать между ладошками и приклеить на общий зеленый фон.
4. Упражнение «Кто больше соберет фасоли?» - из сухого бассейна выбрать фасоль. - развивать координацию движений, соотнесение предметов со словесным обозначением; - развивать чувство формы и цвета; - развивать усидчивость, целенаправленность.

«Овощи и фрукты»

Картотека пальчиковых игр, фасоль белая и красная, пальчиковые краски, листы бумаги с контуром моркови, мешочек, муляжи овощей, пластилин, массажные мячики, камушки.

«Моя семья, мой дом» Картотека пальчиковых игр, листы бумаги с изображением контура электроприборов, блоки Дьенеша, прищепки, предметы одежды бумажные, крупа, граненые карандаши, шишки.

«Транспорт» Картотека пальчиковых игр, счетные палочки, шишки, машина-грузовик, листы бумаги с нарисованными линиями –«рельсы», цветные карандаши, грецкие орехи, камушки.

«Волшебное тесто» Картотека пальчиковых игр, соленое тесто, мелкие игрушки, бусинки, бисер, крупа, шишки, грецкие орехи.

«Зимние чудеса» Картотека пальчиковых игр, трафареты елок, бумага, цветные карандаши, одноразовые тарелки, манная крупа, пластилин, цветной картон, счетные палочки, камушки, шишки.

«Животные» Картотека пальчиковых игр, фигурки животных, стаканы с водой, ложки одноразовые, листы бумаги с рисунком коня, пальчиковые краски, пластилин, спички, бумага, камушки, граненые карандаши.

«Мамин праздник» Картотека пальчиковых игр, макароны, ленты, блоки Дъенеша, крупа, цветные карандаши, бумажные платя, массажные мячики, грецкие орехи.

«Профессии» Картотека пальчиковых игр, кусочки тканей разной фактуры, конструктор, счетные палочки, шерстяные нитки, граненые карандаши, массажные мячики.

«Растения» Картотека пальчиковых игр, пальчиковые краски, листы бумаги с нарисованными контурами листьев, цветная бумага, клей, кисточки, сухой бассейн, фасоль, шишки, камушки.

Содержание курса.

- Пальчиковая гимнастика Пальчиковые игры, сопровождающиеся стишками и потешками; сжимание – разжимание пальцев, кулачков; напряжение-расслабление пальцев; массаж кистей рук.
- Лепка Знакомство с материалами (пластилин, соленое тесто). Приемы работы различными инструментами (стек, скалка). Приемы изготовления изделий путем вытягивания из целого куска. Техника безопасности при работе с пластилином.
- Аппликация Знакомство с различными видами бумаги (неокрашенная – цветная, гофрированная, бархатная); инструментами, необходимыми для работы с бумагой (ножницы, кисточка, гладилка), их назначение и применение; свойствами бумаги (толстая – тонкая, мягкая – жесткая). Приемы работы с бумагой: вырывание, сминание, изготовление деталей по шаблону.
- Графические упражнения Ознакомление с различными видами штриховки, графические игры (дорожки, дорисуй, обведи по контуру), работа с трафаретами.
- Игры и действия с предметами Игры с карандашом, бусами, орехами, шишками, счетными палочками; переборка круп; работа с мозаикой и строительными материалами, прищепками.

Необходимые материалы и оборудование:

- резиновые игрушки, мячики(ежи);
- пластилин, соленое тесто;
- бусы, нитки, мозаика, прищепки, счетные палочки, шишки, спички,
- блоки Дьенеша; - различные материалы: пластичные, сыпучие (крупы, макароны, бобовые, песок, орехи); образцы тканей разной фактуры;
- бумага, цветные карандаши, клей, пальчиковые краски;
- фигурки животных, муляжи овощей;
- картотека пальчиковых игр;

Картотека пальчиковых игр, цветная зеленая бумага, вата, салфетки, прищепки, полоски картона, граненые карандаши, шишки.

«Игрушки» Картотека пальчиковых игр, мешочек, мелкие игрушки, деревянные вкладыши, листы бумаги с изображением контуров игрушек, блоки Дьенеша, массажные мячики, камушки.

«Домашние животные» Картотека пальчиковых игр, сухой бассейн, мелкие фигурки животных, пальчиковые краски, влажные салфетки, листы бумаги, семена подсолнечника белые и черные, листы бумаги с изображением контуров домашних животных, шишки, граненые карандаши.

«Дикие животные» Картотека пальчиковых игр, листы чистой бумаги, листы бумаги с рисунком белочки, семена тыквы и подсолнечника, пластилин, спички, одноразовые тарелки, манная крупа, камушки, массажные мячики.

«Солнечные дни» Картотека пальчиковых игр, счетные палочки желтого цвета, круги из желтого картона, листы бумаги с изображением арбуза, цветные карандаши, баночки с крышками, пластилин, листы бумаги с контуром солнца, грецкие орехи, шишки. Второй год обучения

«Овощи и фрукты» Картотека пальчиковых игр, фасоль белая и красная, пальчиковые краски, листы бумаги с контуром моркови, мешочек, муляжи овощей, пластилин, массажные мячики, камушки.

«Моя семья, мой дом» Картотека пальчиковых игр, листы бумаги с изображением контура электроприборов, блоки Дьенеша, прищепки, предметы одежды бумажные, крупа, граненые карандаши, шишки.

«Транспорт» Картотека пальчиковых игр, счетные палочки, шишки, машина-грузовик, листы бумаги с нарисованными линиями –«рельсы», цветные карандаши, грецкие орехи, камушки.

«Волшебное тесто» Картотека пальчиковых игр, соленое тесто, мелкие игрушки, бусинки, бисер, крупа, шишки, грецкие орехи.

«Зимние чудеса» Картотека пальчиковых игр, трафареты елок, бумага, цветные карандаши, одноразовые тарелки, манная крупа, пластилин, цветной картон, счетные палочки, камушки, шишки.

«**Животные**» Картотека пальчиковых игр, фигурки животных, стаканы с водой, ложки одноразовые, листы бумаги с рисунком коня, пальчиковые краски, пластилин, спички, бумага, камушки, граненые карандаши.

«**Мамин праздник**» Картотека пальчиковых игр, макароны, ленты, блоки Дъенеша, крупа, цветные карандаши, бумажные платя, массажные мячики, грецкие орехи.

«**Профессии**» Картотека пальчиковых игр, кусочки тканей разной фактуры, конструктор, счетные палочки, шерстяные нитки, граненые карандаши, массажные мячики.

«**Растения**» Картотека пальчиковых игр, пальчиковые краски, листы бумаги с нарисованными контурами листьев, цветная бумага, клей, кисточки, сухой бассейн, фасоль, шишки, камушки.

Схема занятий по развитию мелкой моторики:

Вводная часть: включает в себя разминку, направленную на подготовку кистей рук, повышения подвижности суставов.

Используется пальчиковая гимнастика по темам занятий:

«Погремся», «Игрушки», «Повстречались», «На лужок», «Солнечные дни», «Апельсин», «Строим дом», «Кораблик», «Поднял ушки бурундук», «Рыбки плавали, ныряли», «Помощники», «Почтальон», «Яблонька», «Цветы».

Основная часть: игры, упражнения, направленные на развитие мелкой моторики, графической моторики, зрительно-моторной координации, умений управлять своими движениями.

Заключительная часть: самомассаж гранеными карандашами, массажными мячами, камушками, грецкими орехами, шишками.