**Игровой самомассаж для дошкольников**

**« Утка и кот »**

Массаж биологически активных зон для профилактики простудных заболеваний

А уточки, а уточки

Все топают по улочке.

Идут себе вразвалочку

И крякают считалочку.

Утка крякает, зовет                                       Поглаживать шею ладонями сверху

Всех утят с собою, вниз.

А за ними кот идет,                                      Указательными пальцами растирать

Словно к водопою. крылья носа.

У кота хитрющий вид,                                 Пальцами поглаживать лоб от середины

Их поймать мечтает!                                   к вискам.

Не смотри ты на утят-                                 Раздвинуть указательный и средний

Не умеешь плавать!                                   пальцы, сделать «вилочку» и массировать

                                                          точки около уха.

**«Дождик»**

Массаж спины под песню Е. Поплянской (сб. «А мы на уроке – играем»)

Дождик бегает по крыше-                        Встать друг за другом «паровозиком»

Бом! Бом! Бом!                                             и похлопывать друг друга по спине.

По веселой звонкой крыше-

Бом! Бом! Бом!

Дома, дома посидите-                                 Постукивание пальчиками.

Бом! Бом! Бом!

Никуда не выходите-

Бом! Бом! Бом!

Почитайте, поиграйте-                                  Поколачивание кулачками.

Бом! Бом! Бом!

А уйду-тогда гуляйте-

Бом! Бом! Бом!

Дождик бегает по крыше-                            Поглаживание ладошками.

Бом! Бом! Бом!

По веселой звонкой крыше-

Бом! Бом! Бом!

**«Чтобы не зевать от скуки»**

Оздоровительный массаж всего тела: быстрые, частые хлопки на соответств. слова

Чтобы не зевать от скуки, Постучим и тут, и там,

Встали и потерли руки, И немного по бокам.

А потом ладошкой в лоб Не скучать и не лениться!

Хлоп-хлоп-хлоп. Перешли на поясницу.

Щеки заскучали тоже? Чуть нагнулись, ровно дышим,

Мы и их похлопать можем. Хлопаем как можно выше.

Ну-ка дружно, не зевать:

Раз-два-три-четыре-пять.

Вот и шея. Ну-ка, живо

Переходим на загривок. По сухой лесной дорожке-

Топ-топ-топ-топочут ножки.

А теперь уже, гляди, Ходит-бродит вдоль дорожек

Добрались и до груди. Весь в иголках серый ежик.

Постучим по ней на славу:

Сверху, снизу, слева, справа.

**«Летели утки»**

Дети садятся на ковер, где проводится массаж лица.

Летели утки                                                        Слегка касаясь пальцами,

Над лесной опушкой,                                      провести по лбу 6 раз.

Задели ели                                                        Слегка касаясь пальцами,

Самую макушку,                                             провести по щекам 6 раз.

И долго елка                                                    Указательными пальцами

Ветками качала…                                          массировать крылья носа

                                                             по кругу от себя.

**« Гусь »**

Дети садятся на ковер и делают массаж пальцев

Где ладошка? Тут? Тут!                                Показывают правую ладошку.

На ладошке пруд? Пруд!                            Гладят левой ладонью правую.

Палец большой-                                             Поочередно массируют

Это гусь молодой,                                          каждый палец.

Указательный-поймал,

Средний-гуся ощипал,

Безымянный-суп варил,

А мизинец-печь топил.

Полетел гусь в рот,                                         Машут кистями, двумя ладонями,

А оттуда в живот.                                            прикасаются ко рту, потом к животу

Вот!                                                                      Вытягивают ладошки вперед

**« Божьи коровки »**

Дети выполняют массаж ног

Божьи коровки, папа идет,                     Сидя, поглаживать ноги сверху донизу

Следом за папой мама идет,                   Разминать ноги

За мамой следом детишки идут,             Похлопывать ладошками

Вслед за ними малышки бредут             Поколачивать кулачками

Юбочки с точками черненькими.          Постукивать пальцами

На солнышко они похожи,                       Поднять руки вверх и скрестить кисти,

Встречают дружно новый день.             широко раздвинув пальцы

А если будет жарко им,                              Поглаживать ноги ладонями и спрятать

То спрячутся все вместе в тень.        Руки за спину.

**« Черепаха »**

**Самомассаж тела**

Шла купаться черепаха                            Дети выполняют легкое пощипывание

И кусала всех со страха                              пальцами рук груди, ног.

Кусь! Кусь! Кусь! Кусь!

Никого я не боюсь!

Черепаха Рура!                                          Дети поглаживают себя ладонями,

В озеро нырнула,                                     выполняя круговые движения и

С вечера нырнула                                     приговаривают.

И пропала… Э-эй,

Черепашка Рура,

Выгляни скорей!

« Ириски от киски »

Массаж глаз (по китайской медицине)

В гости к нам явилась киска.                         Потереть друг о друга средние пальцы рук

Всем дает она ириски:

Мышке, лебедю, жуку,                                  Прикрыть неплотно глаза и провести паль-

Псу, зайчонку, петуху.                                    цами, не надавливая сильно на кожу, от

                                                                                внутреннего края глаза к внешнему.

Рады, рады все гостинцам!                        Совершать круговые движения зрачками

Это видим мы по лицам.                               глаз вправо и влево

Все захлопали в ладошки,                           Хлопки в ладоши

Побежали в гости к кошке.                       Постучать подушечками пальцев друг о

                                                           друга.

**« Пироги »**

Дети выполняют самомассаж тела

За стеклянными дверями                             Выполнять хлопки правой ладонью

                                                               по левой руке от кисти к плечу.

Ходит мишка с пирогами                              То же по правой руке

Здравствуй, Мишенька-дружок,                  Хлопки по груди

Сколько стоит пирожок?                                 Хлопки по бокам

Пирожок-то стоит три,                                       Хлопки по пояснице

А готовить будешь ты!                                     Хлопки по ногам сверху вниз

Напекли мы пирогов,                                     Выполнять последовательное погла-

К празднику наш стол готов!                          живание рук, корпуса, ног.

**« Вот какая борода»**

Массаж биологически активных зон для профилактики простудных заболеваний

Да – да – да – есть у деда борода.                Потереть ладони друг о друга

Де – де – де – есть сединки в бороде.         Руками провести по шее от затылка до

                                                                 яремной ямки.

Ду – ду – ду – расчеши бороду.                    Большими пальцами мягко провести по

                                                                шее от подбородка вниз

Да – да – да – надоела борода.                   Сжав руки в кулаки, возвышениями боль-

                                                                ших пальцев быстро растереть крылья носа.

Ду – ду – ду – сбреем деду бороду.          Положить три пальца на лоб всей                                     плоскостью

                                                                                и, мягко надавливая, поглаживать лоб.

Ды – ды – ды – больше нет бороды.        Раздвинув указательный и средний пальцы,

                                                 положить их перед и за ушами и с силой

 растирать кожу

**« Жарче, дырчатая тучка »**

Дети выполняют самомассаж

Жарче, дырчатая тучка,                               Растереть ладошки.

Поливай водичкой ручки,

Плечики и локоточки,                                 Постукивать пальцами по плечам,

Пальчики и ноготочки,                                локоткам, кистям, затылку, вис-

Мой затылочек, височки,                          кам, подбородку, щекам.

Подбородочек и щечки!

Трем мочалкою коленочки,                        Растереть ладонями колени,

Щеточкой трем хорошенечко                      ступни и пальцы ног.

Пяточки, ступни и пальчики…

Чисто-чисто моем мальчика!

Чисто-чисто моем девочку,

Нашу девочку-припевочку!

**« Белый мельник »**

Массаж лица для профилактики простудных заболеваний

Белый-белый мельник                                 Провести пальцами по лбу от середины

Сел на облака.                                                к вискам.

Из мешка посыпалась                                 Легко постучать пальцами по вискам.

Белая мука.

Радуются дети,                                            Сжав руки в кулаки, возвышениями

Лепят колобки.                                           больших пальцев быстро растереть

                                                       крылья носа.

Заплясали санки,                                    Раздвинув указательный и средний

Лыжи и коньки.                                      пальцы, массировать точки перед собой

                                                     и за ушными раковинами.

**« Лиса »**

**Гимнастика для глаз**

Ходит рыжая лиса,                                      Крепко зажмурить и открыть глаза

Щурит хитрые глаза.

Смотрит хитрая лисица,                        Вытянуть вперед правую руку, на кото-

Ищет, где бы поживиться.                   рой все пальцы, кроме указательного,

                                                    сжаты в кулак. Вести рукой вправо-влево

                                                      и следить за движением указательного

                                                     пальца глазами, не поворачивая головы.

Пошла лиска на базар,                      Поднять руку и опустить, прослеживая

Посмотрела на товар.                        взглядом.

Себе купила сайку,                            Описать рукой круг по часовой стрелке и

Лисятам балалайку.                          против нее.