## Массаж и самомассаж

Самомассаж – это массаж, выполняемый самим ребёнком. Он улучшает кровообращение, помогает нормализовать работу внутренних органов. Для детей самомассаж – это и профилактика простудных заболеваний. Он благоприятствует психоэмоциональной устойчивости к физическому здоровью, повышает функциональную деятельность головного мозга, тонизирует весь организм.

|  |  |
| --- | --- |
| **Массаж пальцев «Умывалочка»** | |
| Слова | Действия |
| Знаем, знаем да–да–да, где ты прячешься вода! | Поочередно массажируют каждый палец. |
| Выходи водица, мы пришли  умыться! | Энергично растирают ладони и  кисти рук. |
| Лейся на ладошку, по–нем–нож–ку. Нет, не понемножку, посмелей, будем умываться веселей. | Сжимают и разжимают кулачки. Поочередно массажируют пальцы, начиная с большого пальца.  Протягивают ладошки вперед. |

|  |  |
| --- | --- |
| **Массаж рук «Строим дом»** | |
| Слова | Действия |
| Тук–тук молотком, строит дядя тыква  дом | Постукивают кулачками одной  рукой другую от кисти к плечу. |
| Молоточки по гвоздочкам застучали, И гвоздочки в доски быстро забивали,  строим крышу и крыльцо получилось хорошо. | Постукивают пальчиками. Растирают кулачком. |
| Вот идет маляр с ведром, он покрасит новый дом. | Поглаживают ладонью. При  повторении массажируют другую руку. |

|  |  |
| --- | --- |
| **Массаж лица «Лес»** | |
| Слова | Действия |
| Тёплый ветер гладит лица,  Лес шумит густой листвой. | Провести пальцами от бровей до  подбородка и обратно 4 раза. |
| Дуб нам хочет поклониться, Клён кивает головой. | От точки между бровями большим пальцем массировать лоб до  основания волос и обратно 4 раза |
| А кудрявая берёзка Провожает всех ребят. | Массаж висковых впадин  указательными пальцами круговыми движениями. |

|  |  |
| --- | --- |
| До свиданья лес зелёный,  Мы уходим в детский сад. | Поглаживание лица |

|  |  |
| --- | --- |
| **Массаж ушей «Пограничник»** | |
| Слова | Действия |
| На дальней границе И в холод и в зной, В зелёной фуражке  Стоит часовой. | Легко загнуть руками уши вперёд |
| На дальней границе И ночью и днём, Он зорко, он зорко,  Следит за врагом. | Потянуть легко руками мочки ушей вверх, вниз. |
| И если лазутчик Захочет пройти,  Его остановит Солдат на пути. | Указательным и большим пальцем массировать слуховые отвороты. |

|  |  |
| --- | --- |
| **Массаж головы «Ёжик»** | |
| Слова | Действия |
| На комод забрался ежик | Обеими ладонями проводят от  бровей до подбородка и обратно вверх. |
| У него не видно ножек. У него, такого злючки, Не причесаны колючки: | Массируют височные впадины большими пальцами правой и левой руки, совершая вращательные  движения. |
| И никак не разберёшь– | Хлопают в ладоши.  Делают вращательные движения кистями. |
| Щетка это или ёж? | Растирают ладоши друг о друга. Энергично поглаживают щеки и шею движениями сверху вниз.  Мягко поглаживают ладонями лицо. |

|  |  |
| --- | --- |
| **Массаж спины «Паровоз» (дети встают «паровозиком»)** | |
| Слова | Действия |
| Чух–чух, пыхчу, пыхчу, ворчу.  Стоять на месте не хочу. | Похлопывание ладонями по спине |
| Чух–чух, пыхчу, пыхчу, ворчу.  Стоять на месте не хочу. | Похлопывание кулачками оп спине |
| Колёсами стучу, стучу, | Постукивание пальцами |

|  |  |
| --- | --- |
| Колёсами стучу, стучу. |  |
| Садись скорее, прокачу!  Чу, чу, чу! | Поглаживание ладонями |
| Дети поворачиваются на 180 градусов и повторяют массаж | |

|  |  |
| --- | --- |
| **Массаж «Ладошки»** | |
| Слова | Действия |
| Вот у нас игра какая:  Хлоп ладошка, хлоп другая. | Хлопки в ладоши |
| Правой, правою ладошкой  Мы пошлёпаем немножко. | Шлепки по левой руке от плеча к  кисти. |
| А теперь ладошкой левой  Ты хлопки погромче делай! | Тоже по правой. |
| А потом, потом, потом,  Даже щёки мы побьём. | Хлопки по щекам. |
| Вверх ладошки – хлоп, хлоп.  По коленкам шлёп, шлёп. | Хлопки над головой.  По коленям. |
| По плечам теперь похлопай,  По бокам себя пошлёпай. | По плечам,  По бокам. |
| Можешь хлопнуть за спиной,  Хлопаем перед собой. | По спине,  По груди. |
| Справа – можем, слева – можем!  И крест – накрест руки сложим. | Поколачивание ладонями по груди  слева, справа. |
| И погладим мы себя,  Вот какая красота. | Поглаживание по рукам, груди,  бокам и ногам. |

|  |  |
| --- | --- |
| **Массаж ног «Божьи коровки»** | |
| Слова | Действия |
| Божьей коровки папа идёт. | Сидя, гладить ноги с верху до низу |
| Следом за папой мама идёт. | Разминать их. |
| За мамой следом детишки идут. | Похлопать их ладошками |
| Следом за ними малышки бредут. | «Шагать» пальчиками |
| Красные юбочки носят они, | Поколачиваем кулачками |
| Юбочки с чёрными точечками. | Постукиваем пальчиками |
| На солнышко они похожи,  Встречают дружно новый день. | Поднять руки вверх, скрестить,  раздвинуть пальцы. |
| А если будет жарко им,  То прячутся все вместе в тень. | Погладить ноги ладонями, спрятать  руки. |