|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Самомассаж стоп**

|  |  |
| --- | --- |
| *Застучали в мастерской молоточки снова, починить мы башмачки каждому готовы.* | И.П.- сидя на стуле, одну ногу положить на другую. Выполнять потирание стопы ладонями. |
| *Тук- тук- тук, тук- тук- тук- всюду слышен перестук.* | Разминание пальцев стопы |
| *Нам в работе нет тоски: наши молоточки забивают в каблучки тонкие гвоздочки*. | Энергично провести всеми пальцами руки по стопе, как бы царапая, в направлении от пальцев к пятке. |
| *Сил, сапожник, не жалей. Доставай колодки, и посадим мы на клей новые подмётки.* | Поглаживание стопы |

 | **Самомассаж лица в стихах «Нос, умойся!»**1. *«Кран, откройся!»* - правой рукой делаем вращательные движения, «открывая» кран.
2. *«Нос, умойся!»* - растираем указательными пальцами обеих рук крылья носа.
3. *«Мойтесь сразу оба глаза»* - нежно проводим руками над глазами.
4. *«Мойтесь, уши!»* - растираем ладонями уши.
5. *«Мойся, шейка!»* - аккуратными движениями гладим шею спереди.
6. *«Шейка, мойся хорошенько!»* - гладим шею сзади, от основания черепа к груди.
7. *«Мойся, мойся, обливайся!* – аккуратно поглаживаем щеки.
8. *«Грязь, смывайся! Грязь, смывайся!»* - трем ладошки друг о друга.
 | **Самомассаж для лица и шеи «Индеец»**Представим, что мы индейцы, наносящие боевую раскраску.1. 1. «Рисуем» линии от середины лба к ушам сильными движениями – повторяем 3 раза.
2. 2. «Рисуем» линии от носа к ушам, при этом широко расставляем пальцы – повторяем 3 раза.
3. 3. «Рисуем» линии от середины подбородка по направлению к ушам – повторяем 3 раза.
4. 4. «Рисуем» линии на шее по направлению от подбородка к груди – повторяем 3 раза.
5. 5. «Пошел дождик» - легонько постукиваем пальцами по лицу, как будто играя на пианино.
6. 6. «Вытираем с лица потекшую краску», легонько проводя по лицу ладонями, предварительно разогрев их, потерев друг об друга.
7. 7. «Стряхиваем с рук оставшиеся капельки воды», опустив руки вниз.

**Самомассаж лица**

|  |  |
| --- | --- |
| *Где ты дождик побывал? Где ты дождик поливал?* | Поглаживание лица от бровей до подбородка. |
| *Побывал в саду, полил ягоду!* | Лёгкое поколачивание пальцами лба. |
| *А какую ягоду ты полил  саду?* | Поколачивание щёчек. |
| -*И клубнику, и малину, и смородину!* | Лёгкое похлопывание щёк. |
| *А крыжовник ты полил?**-Не полил, забыл.* | Похлопывание шеи. |
| *Ой, вернись назад да полей весь сад!* | Поглаживание лица и шеи сверху вниз. |

 |
| **Самомассаж стоп**

|  |  |
| --- | --- |
| *Ду- ду- ду- от медведя я уйду*. | ССогнуть пальцы правой руки («грабелька») и энергично провести ею 6 раз по подошве левой ноги от пальцев к пятке. |
| *Да- да- да- не ходи, медведь, сюда.* | Сжимать кончик большого пальца. |
| *Ды- ды- ды- на тропинке чьи следы?* | Разминать пальцы ног руками. |
| *Оди- оди- оди- мишка в лесу бродит.* | Плотно захватить большим и указательным пальцами руки ахиллово сухожилие, 3 раза сдавить и отпустить его. |
| *Ди- ди- ди- ну, мишка, погоди!* | Быстро потереть вверх ступни пяткой другой ноги. При повторении поменять ногу. |

 | **Растирание ладони***«Ручки греем»* - упражнение выполняется по внешней стороне ладони.*Очень холодно зимой,**Мёрзнут ручки: ой, ой, ой!**Надо ручки нам погреть,**Посильнее растереть.**«Добываем огонь»* - энергично растираем ладони друг о друга, чтобы стало горячо.*Добываем мы огонь,**Взяли палочку в ладонь.**Сильно палочку покрутим –**И огонь себе добудем.**«Стряпаем»* - имитируем скатывание колобков, по 4 раза влево и вправо.*Раскатаем колобок,**Колобок – румяный бок.**Будем сильно тесто мять,**Будем няне (маме) помогать.* |
| **Самомассаж спины**

|  |  |
| --- | --- |
| *Дождик бегает по крыше - Бом! Бом! Бом! По весёлой звонкой крыше – Бом! Бом! Бом!* | Дети встают друг за другом «паровозиком» и прихлопывают друг друга по спинкам. |
| *Дома, дома посидите,- Бом! Бом! Бом! Никуда не выходите,- Бом! Бом! Бом!* | Постукивают пальчиками. |
| *Почитайте, поиграйте,- Бом! Бом! Бом! А уйду – тогда гуляйте, Бом! Бом! Бом!* | Поколачивают кулачками. |
| *Дождик бегает по крыше - Бом! Бом! Бом! По весёлой звонкой крыше – Бом! Бом! Бом!* | Поглаживают ладошками. |

 | **Самомассаж рук**

|  |  |
| --- | --- |
| *Домик едет по тропинке- объезжает все тропинки.* | Растирающие круговые движения кулачком от кисти к плечу. |
| *То улитка ползёт, домик на себе везёт.* | «Пробежаться» пальчиками от кисти к плечу. |
| *Вот подул ветерок, закачался листок.* | Поколачивание кулачками. |
| *И опять по травинке* | Поглаживание руки ладонью. |
| *Медленно ползёт улитка.* | При повторении делается массаж другой руки. |

  | **Самомассаж ушей**

|  |  |
| --- | --- |
| *Ши- ши- ши – что-то шепчут камыши.* | Ладонями накрыть уши, пальцами захватить затылок и легко постучать по нему. |
| *Шах- шах- шах- это утка в камышах.* | Провести пальцами по краям ушных раковин от верха до мочек. |
| *Шей- шей- шей- выходи из камышей.* | Потерев, зажать край ушной раковины между большим и указательным пальцами. |
| *Шах- шах- шах-нет уж утки в камышах.* | Потянуть ушные раковины верх, в сторону, вниз. |
| *Ши- ши- ши- что же шепчут камыши.* | Погладить уши ладонями. |

 |
| **Самомассаж головы**

|  |  |
| --- | --- |
| *На комод забрался ёжик.**У него невидно ножек.**У него, такого злючки,**Не причёсаны колючки.* | И.П.- правая ладонь на лбу, левая- на затылке. Затем правая ладонь, поглаживая правый висок, перемещается к затылку, а левая через левый висок уходит ко лбу. Ладони и пальцы надавливают на кожу. |
| *И никак не разберёшь-**Щётка это или ёж?* | Средними пальцами массировать круговыми движениями точки у основания черепа на затылке. |

 | **Растирание предплечья**1. «Надеваем браслеты» - одной рукой изображаем «надетый браслет» (все пальцы плотно прилегают к предплечью), круговыми движениями от кисти к локтю «двигаем браслет», прокручивая его влево-вправо,- (по 2 раза на каждой руке).*Мы браслеты надеваем,**Крутим, крутим, продвигаем,**Влево-вправо, влево-вправо,**На другой руке сначала.*2. «Пружинка» - спиралевидное растирание ладонью (кулачком, ребром) одной руки по предплечью другой.*Мы пружинку нарисуем**Длинную и крепкую.**Мы возьмём её растянем,**А потом обратно стянем.*3. «Гуси» - пощипывание руки вдоль по предплечью от кисти к локтю.*Гуси травушку щипали,**Громко, весело кричали:**Га-га-га, га-га-га,**Очень сочная трава.* | **Самомассаж ушей**

|  |  |
| --- | --- |
| *Тили- тили, тили- бом!* | Загнуть вперёд ушные раковины и отпустить их так, чтобы ощутить хлопок. |
| *Сбил сосну зайчишка лбом.* | Оттягивать мочки вниз и в стороны. |
| *Жалко мне зайчишку:* | Массаж козелка. |
| *Носит зайка шишку.* | Массаж вершины завитка. |
| *Поскорее сбегай в лес,* | Растирание ладонями ушей. |
| *Сделай заиньке компресс!* | Поглаживание ушей ладошками. |

 |
|  |  |  |
| **Комплексы самомассажа**Задачи:* Создание устойчивой мотивации и потребности в сохранении своего собственного здоровья и здоровья окружающих.
* Научить детей ответственно и осознанно относиться к своему здоровью.
* Разъяснить, что человек в силах уберечь себя от болезней.
* Сформировать привычку к здоровому образу жизни.
* Привитие навыков элементарного самомассажа рук, ног, головы, лица и т.д.

http://imgal.ru/usrfile/img/kartinki-dlya-detskogo-sada.jpg | **Растирание пальцев**1. Руку сжать в кулак. Резко разжать (5 раз)

*«Крепко пальчики сожмём,**После резко разожмём» -*1. «Зажигалка» - обеими руками одновременно растираем о большие остальные пальцы по очереди (с указательного по мизинец), растирание каждого пальца по 2 раза. Двигать большим пальцем к себе и от себя:

*«Зажигалку зажигаю,**Искры, пламя выбиваю!»*1. «Мельница» - сцепить пальцы рук и большими пальцами изобразить мельницу.

*Закружилась мельница,**Быстро мука мелется.*1. «Точилка» - сжав одну руку в кулачок, вставляем в него поочерёдно по одному пальцу другой руки и покручиваем влево-вправо каждый пальчик по 2 раза.

*Мы точили карандаш,**Мы вертели карандаш.**Мы точилку раскрутили,**Острый кончик получили.*1. «Точим ножи» - активное растирание раздвинутых пальцев, движения рук вверх-вниз.

*Ножик должен острым быть,**Будем мы его точить.**Раз, два, три, четыре,**Острый ножик наточили.*1. Вытянуть руки вперёд. Поднять кисти рук вверх, дать им свободно упасть вниз.

*«Вот все пальцы на виду!**Бух! – теперь их не найду»*1. Одной рукой поддерживать другую в запястье и энергично встряхивать..

*«Ручкой ручку поддержу,**Сильно ею потрясу»* |  |