|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **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»* |  |