**Массаж рук**

1. "Моют" кисти рук, активно трут ладошки до ощущения сильного тепла.

2. Вытягивают каждый пальчик, надавливая на него.

3. Фалангами пальцев одной руки трут по ногтям другой, словно по стиральной доске.

4. Трут "мочалкой" всю руку до плеча, сильно нажимают на мышцы плеча и предплечья; "смывают водичкой мыло", ведут одой рукой вверх, затем вниз и "стряхивают воду".

**Массаж рук "Поиграем ручками"**

|  |  |
| --- | --- |
| 1. Дети растирают ладони до приятного тепла.  2. Большим и указательным пальцем одной руки массируем-растираем каждый палец, начиная с ногтевой фаланги мизинца другой руки.  3.Массируем тыльные стороны ладоней, имитируя мытье рук.  4. Переплетаем вытянутые пальцы обеих рук и слегка трем их друг о друга, направляя ладони в противоположные стороны.  5. Вытягиваем пальчики вверх и шевелим ими.  6. Дети встряхивают руки, расслабляют их и отдыхают. | Начинай игру - массаж  Будет весело сейчас  Разотру ладошки сильно,  Каждый пальчик покручу.  Поздороваюсь со всеми,  Никого не обойду.  С ноготками поиграю,  Друг о друга из потру.  Потом руки "помочалю",  Плечи мягко разомну.  Затем руки я помою,  Пальчик в пальчик я вложу,  На замочек их закрою  и тепло поберегу.  Вытяну я пальчики,  Пусть бегут, как зайчики.  Раз - два, раз - два,  Вот и кончилась игра.  Отдыхает детвора. |

**Массаж живота**

|  |  |
| --- | --- |
| 1. **"Туча ходит по кругу"**  Медленно и нежно подушечками пальцев обвести вокруг пупка.  Положить ладонь на пупок и медленно, ласково делать круг, постепенно расширяя его. | Туча по небу плывет,  Скоро сильный дождь пойдет.  Теплый дождь для всех отрада.  Все дождю, конечно, рады! |
| 2. "**Греемся на солнышке"**  Нежно, медленно поглаживать живот | Дождь прошел, и сразу солнце  Заглянуло к нам в оконце,  В лужах ярко засияло  Снова весело нам стало. |

**Массаж ног**

|  |  |
| --- | --- |
| "**Сапожки"**  Растирающими движениями помассировать стопу, пятки, пальцы, подъем, щиколотки, голень. Прощупывающими, растирающими движениями помассировать колени. | Теплый дождик кап да кап,  Все залил дорожки.  Все равно пойдем гулять,  Надевай сапожки |

**Массаж головы**

1. Сильным нажатием пальчиков имитируем мытье головы.

2. Пальцами, словно граблями, ведем от затылка, от висков, ото лба к середине головы, словно сгребая сено в стог.

3. Спиралевидными движениями ведем пальцы от висков к затылку.

4. "Догонялки": сильно ударяя подушечками пальцев, словно по клавиатуре, "бегают" по поверхности головы. Пальцы обеих рук то сбегаются, то разбегаются, то догоняют друг друга.

5.С любовью и лаской расчесываем пальцами, словно расческой, волосы и представляем, что наша прическа самая красивая.

**Массаж головы "Слушаем весну"**

|  |  |
| --- | --- |
| Растирать уши ладонями снизу вверх и сверху вниз.  Пальцами растирать каждое ухо, поднимаясь от мочки по закрутке уха внутрь. | Говорите вес потише!  Я хочу весну услышать,  Как идет тропинкой снежной,  Как смеется звонко, нежно.  Снег растает сразу вдруг,  Зацветут сады вокруг! |

**Массаж лица "Слепи красивое лицо"**

1. Поглаживаем лоб, щеки, крылья носа от центра к вискам, мягко постукиваем по коже, словно уплотняем её, чтобы она была упругой.

2.Надавливаем пальцами на переносицу, середину бровей, делая вращательные движения по часовой стрелке, а затем против часовой стрелки по 5-6 раз.

3. С усилием, надавливая, рисуем желаемый красивый изгиб бровей, затем щипками "лепим" густые брови от переносицы к вискам.

4.Мягко и нежно "лепим" глаза, надавливая на их уголки и расчесывая длинные пушистые ресницы.

5. Надавливая на крылья носа, ведем пальчики от переносицы к носовым пазухам, подергиваем себя за нос и представляем, какой красивый нос для Буратино получился.

**Массаж волшебных точек ушек**

|  |  |
| --- | --- |
| "**Найдем и покажем ушки**" (дети находят свои уши, показывают взрослому)  "**Похлопаем ушками**" (ребенок заводит ладони за уши и загибает их вперед сначала мизинцем, а потом всеми остальными пальцами. Прижав ушные раковины к голове, резко отпускает их. При этом ребенок должен ощущать хлопок)  "**Потянем ушки**" (ребенок захватывает кончиками большого и указательного пальцев обе мочки ушей, с силой тянет их вниз, а затем отпускает)  "**Погреем ушки**" (Ребенок прикладывает к ушам ладони и тщательно трет ими всю раковину)  **Дети расслабляются и слушают тишину** | Приходи ко мне дружок,  И садись скорей в кружок.  Ушки ты свои найди  И скорей их покажи.  Ушко, кажется, замерзло  Отогреть его так можно.  Ловко с ними мы играем,  Вот так хлопаем ушами.  А сейчас все тянем вниз.  Ушко, ты не отвались!  Раз, два! Раз, два!  Вот и кончилась игра.  А раз кончилась игра,  Наступила ти-ши-на! |