***САМОМАССАЖ УШНОЙ РАКОВИНЫ***

**.**

# Воспитатель. Быть здоровыми нам помогут без сомнения

 Массаж и дыхательные упражнения.

# 1 Упражнение «Именинник.»

Выполняем мы сейчас,

Чтобы горло не болело,

Чтобы нос дышал у нас. (8 -10 раз.)

 *Потянуть вниз за мочку уха.*

**2 Упражнение «Слонёнок»**

Выполняем мы спросонок.

Если будет гнуться ухо,

Значит будет в носу сухо. ( 6 - 8 раз )

*Прижать ушную раковину к виску*

**3 Упражнение «Часы»**

Заведём теперь часы,

Чтобы тикали они.

На козелочек мы нажмём

 Вправо « ключик « повернём. (20 раз.)

*Поворачивать козелок вправо-влево*

 **4 Упражнение «Лепим уши чебурашке.»** (5-6 раз.)

*Имитировать движения лепки по краю ушной раковины.*

## ЗАКАЛИВАЮЩИЕ ДЫХАТЕЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ.

# 1 Упражнение «Гора»

Ровно дышит она.

Ты закрой правый вход,

А потом наоборот.

Подыши глубоко

Спокойно и легко. (10 вдохов и выдохов.)

**2 Упражнение «Землетресение.»**

На крылья носа надави

И вдохни смелее.

Пальчиками постучи,

Выдохни сильнее. ( 8 раз.)

**3 Упражнение «Пещера»**

Улучшает дыхание без сомнения.

Язык к нёбу прижми,

Через носик подыши. (10 раз.)

# 4 Упражнение «Индейцы.»

Носом глубоко вдохни

На выдохе постукивая пальцами

Громко « ба-бо-бу « произнеси. (8 раз.)

## ТОЧЕЧНЫЙ МАССАЖ ЛИЦА.

- Есть у нас на лице волшебные точки.

 Нарисуйте пальчиком волшебные кружочки.

1. **Упражнение**

 Точку первую на лбу

Без труда её найду,

А сейчас и вы найдите,

Точку пальчиком крутите. (15 вращений в каждую сторону.)

#  Упражнение

#  А теперь между бровей

Точку находи скорей.

Не зевай, не робей,

Точку ты крути смелей. (15 раз.)

 **3. Упражнение**

 А сейчас уже две точки

Надо пальцами держать.

Посмотрите это просто

Их у глазок отыскать. (10 вращений в каждую сторону.)

#  4. Упражнение

#  Возле носика две точки

Их мы пальцами прижмём

И опять крутить начнём.

1,2,3 ( 2 раза)

Точку пальчиком крути,

Но при этом надо знать

Пальцы с места не сдвигать. (10 раз.)

 **5. Упражнение**

 Эти точки возле губ

Как найти их посмотри.

Крепко пальчиком прижми,

А теперь смелей верти. (10 раз.)

**6. Упражнение**

 Эти точки чуть пониже

Их найдём мы без труда.

Точки пальчиком прижмём

 И опять крутить начнём. (10 раз.)

 ***МАССАЖ ПАЛЬЦЕВ.***

Точку мы на правой ( левой ) ручке

Между пальцами найдём

Сильно пальчиком прижмём

И её крутить начнём. ( 15 вращений в каждую сторону.)

Пальцев мы массаж начнём

Нам простуда непочём.

Растираем сверху вниз,

Закаляйся организм.

 Большой палец-голова

 Чтобы думала всегда. ( 8 -10 раз.)

 Разминаем указательный,

 Чтоб желудок работал обязательно. ( 8-10 раз.)

Средний палец мы погладим ,

Работу кишечника наладим. ( 8-10 раз.)

Безымянный потрём смело,

Чтобы печень не болела. ( 8-10 раз.)

Разотрём мизинец мы ,

Сердце бьётся, как часы. ( 8-10 раз.)

Время мы не зря теряли,

Массаж с вами выполняли.

Массаж с вами выполняли,

Своё здоровье укрепляли.