

**Самомассаж**



**Фрукты**

Самомассаж пальчиков

(соединение пальчиков, начиная с мизинцев, между пальчиками мяч-прыгун).

Дети соединяют по одной паре пальцев на каждую стихотворную строку, при этом ладони не касаются друг друга.

**На базар ходили мы,**

(мизинцы)

**Много груш там и хурмы,**

(безымянные пальцы)

**Есть лимоны, апельсины,**

(средние пальцы)

**Дыни, сливы, мандарины,**

(указательные пальцы)

**Но купили мы арбуз –**

(большие пальцы)

**Это самый вкусный груз.**

(пальцы сжимают в кулак, большой отводят вверх)

**Грибы**

***Самомассаж подушечек пальцев зубными щетками.***

На каждую стихотворную строчку дети растирают подушечки одного пальца

Правая рука:

**Вылезли на кочке** (мизинец)

**Мелкие грибочки**: (безымянный палец)

**Грузди и свинушки**, (средний палец)

**Рыжики, волнушки**. (указательный палец)

**Даже маленький пенек** (большой палец)

Левая рука:

**Удивленья скрыть не мог**. (растирают большой палец)

**Выросли опята**, (указательный палец)

**Скользкие маслята**, (средний палец)

**Бледные поганки**, (безымянный палец)

**Встали на полянке**. (мизинец)

**Овощи**

***Самомассаж фаланг пальцев мячиками-ежиками***.

На каждый ударный слог - разминание фаланги одного пальца, направление массажных движений - от ногтевой фаланги (подушечки) к основанию пальца.

Левая рука:

**Вырос у нас чесночок**,

(Дети разминают указательный палец)

**Перец, томат, кабачок**, (средний палец)

**Тыква, капуста, картошка**, (безымянный палец)

**Лук и немного горошка**. (мизинец)

Правая рука:

**Овощи мы собирали**. (разминают мизинец)

**Ими друзей угощали**, (безымянный палец)

**Квасили, ели, солили**, (средний палец)

**С дачи домой увозили**. (указательный палец)

**Прощай же на год**,

**Наш друг-огород.**



**Семья**

**Самомассаж пальчиков**

- массаж «четками» - перебирание бус («четок»), считать количество бус (в прямом и обратном порядке);

- воздушными шарами-«шалунами» (наполнители - соль, мука, рис, мелкие камушки) массировать

пальчики, приговаривая:

**И у бабушки есть,**

**И у дедушки есть,**

**И у мамы есть,**

**И у папы есть,**

**И у сына есть,**

**И у дочки есть,**

**Чтобы его узнать –**

**Надо вслух назвать.** (Имя.)



**Самомассаж лица**

Звучит магнитофонная запись любой бодрой музыки.

**Ручки растираем** (Дети потирают ладони).

**И разогреваем**, (Хлопают в ладоши.)

**И лицо теплом своим**

**Нежно умываем**. (Разогретыми ладошками проводят по лицу сверху вниз.)

**Пальчики сгребают**

**Все плохие мысли**, (Граблеобразными движениями проводят пальцами от середины лба к вискам.)

**Ушки растираем**

**Сверху вниз мы быстро**. (Растирают пальцами ушные раковины по краю сверху вниз.)

**Их вперед сгибаем**, (Сгибают руками ушные раковины вперед.)

**Тянем вниз за мочки**, (Оттягивают уши вниз за мочки.)

**А потом руками**

**Трогаем мы щечки**. (Легко похлопывают щеки ладошками.)



**Массаж пальцев рук**

Можно выполнять совместно с родителями. Дети выполняют массаж пальцев одной руки, а потом родители массируют им пальцы другой руки.

**Раз, два, три, четыре, пять** –

**Вышли пальцы погулять**.

**Этот палец самый толстый**,

**Самый сильный и большой**. (Массируется большой палец.)

**Этот палец для того**,

**Чтоб показывать его**. (Массируется указательный палец.)

 **Этот палец самый средний**

**И стоит он в середине**. (Массируется средний палец.)

**Этот палец безымянный**,

**Избалованный он самый**. (Массируется безымянный палец.)

**Этот палец, хоть и мал**,

**Очень ловок и удал**. (Массируется мизинец.)

**Игра «Крокодил»**

Дети делают друг другу массаж парами.

**Крокодил, крокодил**, (Дети гладят друг друга по спине ладошками снизу вверх.)

**Ты немного поспешил!** (Стучат пальчиками по спине.)

**Уходи скорей домой,** (Стучат кулачками по спине.)

**Не хотим играть с тобой!** (Гладят спину, быстро проводя ладошками сверху вниз.)

**«Озорные мишки»**

**Самомассаж лица**

Взявшись за середину ушной раковины (а не за мочки!), оттягивать ее вперед, а затем назад, считая медленно до 10. Делать 1 раз.

**Оттяну вперед я ушки,**

**А потом назад.**

**Словно плюшевые мишки,**

**Детки в ряд сидят.**

**Раз, два, три - скажу, четыре,**

**Пять, и шесть, и семь**.

**Не забудь: массаж для ушек**

**Нужно делать всем**.

**Оттяну вперед я ушки,**

**А потом назад**.

**Словно плюшевые мишки,**

**Детки в ряд сидят.**