

Самомассаж.

Такие упражнения способствуют формированию у ребенка сознательного стремления к здоровью, развивая навык собственного оздоровления.

Массаж спины «Свинки»

| | |
|-------------------------|---|
| Как на пишущей машинке | Встать друг за другом «паровозиком» и |
| Две хорошенькие свинки | похлопывать по спине ладонями впереди |
| Все постукивают | стоящего ребенка, на повторение потешки |
| Все похрюкивают: | поворачиваются на 180 и поколачивают |
| Туки-туки-туки-тук! | кулачками, затем постукивают |
| Хрюки-хрюки-хрюки-хрюк! | пальчиками и поглаживают ладонями. |

| | |
|---------------------------|--|
| Раз и два! Раз и два! | Тереть ладони друг о друга. |
| Начинается игра. | |
| Красим крылья и живот, | Поглаживать ладонями руки, живот, грудь, |
| Красим грудочку и хвост, | поясницу, ноги, голову. |
| Красим спину, | |
| Красим ножки, | |
| Красим гребешок немножко. | |
| Вот какой стал петушок, | Поставить руки на пояс, горделиво |
| | выпрямиться. |
| Ярко-красный гребешок. | Сделать несколько полуоборотов влево – |

Массаж спины «Паровоз»

(Младший и старший дошкольный возраст)

Дети встают друг за другом «паровозиком», кладут друг другу на плечи ладони и выполняют массаж спины.

| | |
|--------------------------|---------------------------------|
| Чух-чух, пыхчу, пыхчу, | Похлопывание по спине ладонями. |
| ворчу, | |
| Стоять на месте не хочу! | |
| Чух-чух, пыхчу, пыхчу, | Поворот на 180, поколачивание |
| ворчу, | кулачками. |

Самомассаж «Петушок»

| | |
|------------------------|------------------------------|
| Колесами стучу, стучу, | Поворот на 180, постукивание |
| | вправо. |

| | |
|-------------------------|-------------------------------|
| Колесами стучу, стучу, | пальцами. |
| Колесами стучу, стучу, | Поворот на 180, поглаживание |
| Садись скорее, прокачу! | ладонями. |
| Чу,чу,чу! | Легкое поглаживание пальцами. |

Массаж шеи «Лук»

(для старшего дошкольного возраста)

| | |
|------------------------|---|
| Зеленеет лук в воде, | Левой рукой обхватывают шею с правой |
| Пузырьки – на бороде, | стороны и потирают ее, проводя ладонью к |
| | основанию горла. |
| Пузыречки, пузырьки - | Повторяют правой рукой. |
| Шалуны, озорники! | |
| Каждый этот пузыречек | Указательным и большим пальцем руки |
| Очень бороду щекочет. | оттягивают кожу на шее и отпускают ее. Если так |
| щекотать, | |
| Всяк захочет хохотать! | |
| Лук трясет бородой, | Большим пальцем левой руки обхватывают |
| Навостряет стрелки: | шею слева, а остальными пальцами – |
| Скоро буду молодой | справа, массируют шею вверх и вниз. |
| Лежать на тарелке. | |

Массаж рук «Божья коровка»

| | |
|----------------------|---------------------------------------|
| Божья коровушка, | «Пробегают» пальцами правой руки по |
| Полети на облышко, | левой руке от кисти к плечу. |
| Принеси нам с неба, | «Пробегают пальцами по правой руке. |
| Чтобы были летом | |
| В огороде бобы, | Поглаживают правой ладонью левую руку |
| В лесу ягоды, грибы, | от кисти к плечу. |
| В роднике водица, | Также поглаживают правую руку. |
| Во поле пшеница. | |

Массаж ног «Божья коровка»

(для старшего дошкольного возраста)

| | |
|----------------------------|-------------------------------------|
| Божьей коровки папа идет, | Сидя, поглаживать ноги снизу вверх. |
| Следом за папой мама идет, | Разминать их, |
| За мамой следом детишки | похлопывать ладошками. |

| | |
|--|--|
| идут, Вслед за ними самые | «Шагать» пальчиками. |
| Красные юбочки носят они, Юбочки с точками черненькими. | Поколачивать кулачками. Постукивать пальцами. |
| На солнышко они похожи, широко Вот солнышко и дружно. новый день. | Поднять руки вверх и скрестить кисти, раздвинув пальцы. |
| А если будет жарко им, за То спрячутся все вместе в тень. | Поглаживать ноги ладонями и спрятать руки спину. |

Массаж рук «Улитка»

| | |
|--|--|
| Домик едет по травинке - Объезжает все росинки. | Делают растирающие круговые движения кулачком от кисти к плечу. |
| То улитка ползет, Домик на себе везет. Вот подул ветерок, Закачался листок. | «Пробегаются» пальчиками от кисти к плечу. Поколачивают кулачками. |
| И опять по травинке Медленно ползет улитка. | Поглаживают руки ладонью. При повторении делают массаж другой руки. |