

## Самомассаж Старший дошкольный возраст

	2 раза в месяц
Сентябрь	<p style="text-align: center;"><b>«Жарче»</b> (самомассаж тела)</p> <p>Жарче, дырчатая тучка, поливай водичкой ручки. (растереть ладошки) Плечики и локоточки, пальчики и ноготочки, мой затылочек, височки, подбородочек и щёчки.</p> <p>Трём мочалкою коленочки, щёточкою хорошенечко, (постукивать пальцами по плечам, локтям, кистям, затылку, вискам, подбородку и щекам)</p> <p>Пяточки, ступни и пальчики. Моем девочек и мальчиков! (растираем ладонями колени, ступни и пальцы ног)</p>
	<p style="text-align: center;"><b>«Ириски от киски»</b> (самомассаж глаз)</p> <p>В гости к нам явилась киска. Всем дает она ириски: (потереть друг о друга средние пальцы рук)</p> <p>Мышке, лебедю, жуку, псу, зайчонку, петуху. (прикрыть неплотно глаза и провести пальцами, не надавливая сильно на кожу, от внутреннего края глаза к внешнему)</p> <p>Рады, рады все гостинцам! Это видим мы по лицам. (совершать круговые движения зрачками глаз вправо и влево)</p> <p>Все захлопали в ладошки, побежали в гости к кошке. (хлопки в ладоши Постучать подушечками пальцев друг о друга)</p>
	<p style="text-align: center;"><b>«Ладочки»</b> (самомассаж тела и лица)</p>
Ноябрь	<p>Вот у нас игра какая: хлоп, ладошка, хлоп, другая! (хлопки в ладоши)</p> <p>Правой, правою ладошкой мы пошлепаем немножко. (шлепки по левой руке от плеча к кисти)</p> <p>А потом ладошкой левой ты хлопки погромче делай. (шлепки по правой руке)</p> <p>А потом, потом, потом даже щечки мы побьем. (легкое похлопывание по щекам)</p>

<p>Вверх ладошки! Хлоп! Хлоп! (хлопки над головой)</p> <p>По коленкам – шлеп, шлеп! (хлопки по коленям)</p> <p>По плечам теперь похлопай! (шлепки по плечам)</p> <p>По бокам себя пошлепай! (шлепки по бокам)</p> <p>Можем хлопнуть за спиной! (шлепки по спине)</p> <p>Хлопаем перед собой! (шлепки по груди)</p> <p>Справа – можем! Слева – можем! (поколачивание по груди справа, слева)</p> <p>И крест-накрест руки сложим!</p> <p>И погладим мы себя. Вот какая красота! (поглаживание по рукам, груди, бокам спине, ногам)</p>
<p style="text-align: center;"><b>«Утка и кот»</b> (самомассаж биологически активных зон для профилактики простудных заболеваний)</p>
<p>А уточки, а уточки все топают по улочке. Идут себе вразвалочку и крикают считалочку: Утка крикает, зовет всех утят с собою, (поглаживать шею ладонями сверху вниз)</p> <p>А за ними кот идет, словно к водопою. (указательными пальцами растирать крылья носа)</p> <p>У кота хитрющий вид, их поймать мечтает! (пальцами поглаживать лоб от середины к вискам)</p> <p>Не смотри ты на утят - не умеешь плавать! (раздвинуть указательный и средний пальцы, сделать «вилочку» и массировать точки около уха)</p>
<p style="text-align: center;"><b>«Пирог»</b> (самомассаж тела)</p> <p>За стеклянными дверями стоит мишка с пирогами. (хлопки по левой руке от кисти к плечу; хлопки по правой руке так же)</p> <p>Здравствуй, мишенька – дружок. (хлопки по груди)</p> <p>Сколько стоит пирожок? (хлопки по бокам)</p>

Январь	<p>Пирожок – то стоит три, а лепить их будешь ты! (хлопки по ногам сверху вниз)</p> <p>Напекли мы пирогов! К празднику и стол готов! (поглаживание по рукам от кисти к плечу)</p>
Февраль	<p align="center"><b>«Борода»</b> (самомассаж биологически активных зон)</p>
	<p>Да-да-да, да-да-да! Есть у деда борода. (потереть ладони друг о друга)</p> <p>Де-де-де, де-де-де! Есть сединки в бороде. (провести руками от затылка до ямки)</p> <p>Ду-ду-ду, ду-ду-ду! Расчеши-ка бороду. (большими пальцами провести по шее от подбородка)</p> <p>Да-да-да, да-да-да! Надоела борода. (сжав кулачки, косточками указательных пальцев растереть крылья носа)</p> <p>Ду-ду-ду, ду-ду-ду! Сбреем деду бороду. (положить три пальца на лоб и погладить)</p> <p>Ды-ды-ды, ды-ды-ды! Нету больше бороды (указательный и средний палец положить перед и за ухом и растереть)</p>
Март	<p align="center"><b>«Подарок маме»</b> (самомассаж пальцев)</p>
	<p>Маме подарок я сделать решила. (скользящие движения ладонью о ладонь)</p> <p>Коробку с катушками тихо открыла. (поочередно растирать пальцы левой руки как бы надевая кольцо на каждый палец)</p> <p>Нитки и пяльцы достала я с полки, вдела зеленую нитку в иголку. (сделать «колечко» из сжатых пальцев правой руки)</p>

	<p>Мамин наперсток - на дочкином пальце. Белую ткань я надела на пальцы. Иголкой веду за стежочком стежочек. (поочередно растирать пальцы правой руки)</p> <p>Я вышиваю чудный цветочек: сначала – зеленые стебельки, после – веселые лепестки. В центре кружка – ярко-желтый кружок. Я закрепляю последний стежок. (потереть ладони друг о друга)</p> <p>Я разминаю уставшие пальцы. (сжимать и разжимать пальцы)</p> <p>Я убираю старинные пальцы. Нитку с иголкой в шкатулку кладу. (переплести пальцы обеих рук и сделать «качельку»)</p> <p>В мамину комнату тихо иду. Встану на низкую табуретку (встают на ноги)</p> <p>И на комод постелю я салфетку. (протягивают руки вперед)</p> <p>В комнату мама войдет, удивится: Дочка, какая же ты мастерица! (покачать головой, поставив руки на пояс) -</p>
Апрель	<p><b>«Лес»</b> (самомассаж лица)</p>
	<p>Тёплый ветер гладит лица, лес шумит густой листвой. (провести пальцами от бровей до подбородка и обратно 4 раза)</p> <p>Дуб нам хочет поклониться, клён кивает головой. (от точки между бровями большим пальцем массировать лоб до основания волос и обратно 4 раза)</p> <p>А кудрявая берёзка провожает всех ребят. (массаж висковых впадин указательными пальцами круговыми движениями)</p> <p>До свиданья, лес зелёный, Мы уходим в детский сад. (поглаживание лица)</p>
Май	<p><b>«Часовой»</b> (самомассаж ушей)</p>
	<p>На дальней границе. И в холод, и в зной, В зелёной фуражке стоит часовой. (легко загнуть руками уши вперёд)</p> <p>На дальней границе. И ночью, и днём, Он зорко, он зорко, следит за врагом. (потянуть легко руками мочки ушей вверх, вниз)</p> <p>И если лазутчик захочет пройти, Его остановит солдат на пути. (указательным и большим пальцем массировать слуховые отвороты)</p>

