

Самомассаж Средний возраст

	2 раза в месяц
Сентябрь	«Дождик» (массаж спины)
	Дождик бегают по крыше - Бом! Бом! Бом! По весёлой звонкой крыше – Бом! Бом! Бом! (дети встают друг за другом «паровозиком» и прихлопывают друг друга по спинкам.
	Дома, дома посидите, - Бом! Бом! Бом! Никуда не выходите, - Бом! Бом! Бом! (постукивают пальчиками)
	Почитайте, поиграйте, - Бом! Бом! Бом! А уйду – тогда гуляйте, Бом! Бом! Бом! (поколачивают кулачками)
	Дождик бегают по крыше - Бом! Бом! Бом! По весёлой звонкой крыше – Бом! Бом! Бом! (поглаживают ладошками)
Октябрь	«Улитка» (самомассаж рук)
	Домик едет по тропинке- объезжает все тропинки. (растирающие круговые движения кулачком от кисти к плечу)
	То улитка ползёт, домик на себе везёт. («пробежаться» пальчиками от кисти к плечу)
	Вот подул ветерок, закачался листок. (поколачивание кулачками)
	И опять по травинке медленно ползёт улитка. (поглаживание руки ладонью)
	При повторении делается массаж другой руки.
Ноябрь	«Ёжик» (самомассаж головы)

	<p>На комод забрался ёжик. У него невидно ножек. У него, такого злючки, Не причёсаны колючки. (круговой массаж черепа: И.П. - правая ладонь на лбу, левая- на затылке. Затем, правая ладонь, поглаживая правый висок, перемещается к затылку, а левая через левый висок уходит ко лбу. Ладони и пальцы надавливают на кожу.</p> <p>И никак не разберёшь – щётка это или ёж? (средними пальцами массировать круговыми движениями точки у основания черепа на затылке.</p>
Декабрь	<p>«Водичка» (самомассаж лица)</p>
	<p>Водичка, водичка, умой моё личико, (потереть ладонями друг о друга)</p> <p>Чтобы глазки блестели, (средними пальцами провести, не надавливая о закрытым глазам от внутреннего края века к внешнему)</p> <p>Чтобы щёчки краснели, чтоб смеялся роток, (ладонями провести от бровей до подбородка и обратно вверх)</p> <p>Чтоб кусался зубок. (помассировать большими пальцами виски)</p>
Январь	<p>«Зайка» (самомассаж ушей)</p>
	<p>Тили- тили, тили- бом! (загнуть вперёд ушные раковины и отпустить их так, чтобы ощутить хлопок)</p> <p>Сбил сосну зайчишка лбом. (оттягивать мочки вниз и в стороны)</p> <p>Жалко мне зайчишку. (массаж козелка)</p> <p>Носит зайка шишку. (массаж вершины завитка)</p> <p>Поскорее сбегай в лес, (растирание ладонями ушей)</p> <p>Сделай зайныке компресс! (поглаживание ушей ладошками)</p>
Фев	<p>«На крылечке» (самомассаж тела)</p>

	<p>Движения выполняются по тексту.</p> <p>На крылечке ножками потопали, ручками по щёчкам похлопали. Присели, через пальчики в щель посмотрели. Пальчики в кулак сжимаем, воздух набираем. Ладошки на грудки положили И давай ладошками по своей грудке стучать: стук- стук, стук- стук-</p> <p>Вот как получается! Стук- стук, стук-стук-</p> <p>Грудка наслаждается</p>
Март	<p>«Зайка - косой» (самомассаж глаз)</p> <p>Косой, косой, не ходи босой, а ходи обутой, лапочки закутай. (потереть друг о друга средние пальцы рук, чтобы их разогреть. Затем прикрыть неплотно глаза и проводить пальцами, не надавливая сильно на кожу, от внутреннего края глаза к внешнему)</p> <p>Если будешь ты обутой, волки зайца не найдут. (совершать круговые движения глазами в одну сторону.</p> <p>Не найдёт тебя медведь. Выходи – тебе гореть!</p> <p>Такие же движения в другую сторону.</p>
Апрель	<p>«Дождик поливает» (самомассаж лица)</p> <p>Где ты дождик побывал? Где ты дождик поливал? (поглаживание лица от бровей до подбородка)</p> <p>Побывал в саду, полил ягоду! (лёгкое поколачивание пальцами лба)</p> <p>А какую ягоду ты полил саду? (поколачивание щёчек)</p> <p>- И клубнику, и малину, и смородину! (лёгкое похлопывание щёк)</p> <p>А крыжовник ты полил? -Не полил, забыл. (похлопывание шеи)</p> <p>Ой, вернись назад да полей весь сад! (поглаживание лица и шеи сверху вниз)</p>
Май	<p>«Камыши» (массаж ушей)</p>

Ши – ши – ши – что-то шепчут камыши. (ладонями накрыть уши, пальцами захватить затылок и легко постучать по нему)

Шах – шах – шах- это утка в камышах. (провести пальцами по краям ушных раковин от верха до мочек)

Шей – шей – шей – выходи из камышей. (потерев, зажать край ушной раковины между большим и указательным пальцами)

Шах – шах – шах – нет уж утки в камышах. (потянуть ушные раковины верх, в сторону, вниз)

Ши – ши – ши – что же шепчут камыши. (погладить уши ладонями)