Приложение № 7

***Упражнения игрового самомассажа***

**«Дождик»**

(для среднего дошкольного возраста)

**Цель:** оказывает общеукрепляющее воздействие, мобилизует защитные силы организма.

Дождик бегает по крыше- Встать друг за другом «паровозиком»

Бом! Бом! Бом! и похлопывать друг друга по спине.

По веселой звонкой крыше Бом! Бом! Бом!

Дома, дома посидите- Постукивание пальчиками.

Бом! Бом! Бом!

Никуда не выходите Бом! Бом! Бом!

Почитайте, поиграйте- Поколачивание кулачками.

Бом! Бом! Бом!

А уйду-тогда гуляйте Бом! Бом! Бом!

Дождик бегает по крыше- Поглаживание ладошками.

Бом! Бом! Бом!

По веселой звонкой крыше.

**«Кто пасется на лугу»**

(для старшего дошкольного возраста)

**Цель:**оказывает общеукрепляющее воздействие, мобилизует защитные силы организма, стимулирует его способность к естественному исцелению, способствует психоэмоциональной разрядке, улучшению настроения.

Далеко, далеко            Положить руки на плечи ребенку, стоящему впереди, и

                                      похлопать по плечам.

На лугу пасутся           Загнуть большой палец на правой руке и «рисовать»

                                       четырьмя остальными пальцами «змейку» вдоль                         позвоночника впередистоящего.

Ко…                               Покачать плечами вперед – назад.

- Козы?                           Наклонить голову вперед.

- Нет, не козы!               Покачать головой вправо-влево.

Далеко, далеко              Повернуться на 180 и повторить движения 1- го

куплета.

На лугу пасутся

Ко…

- Кони?

- Нет, не кони!

Далеко, далеко              Опять повернуться на 180 и повторить те же

Движения.

На лугу пасутся

Ко…                               Повернуться на 90 , покачать головой, поставив руки

 на пояс.

- Коровы?

- Правильно, коровы!

Пейте, дети, молоко,      Постепенно, медленно присесть. На последний слог

Будете здоровы!              быстро встать на ноги и поднять руки вверх.

**«Свинки»**

**Цель:** оказывает общеукрепляющее воздействие,  стимулирует его способность к естественному исцелению, способствует психо-эмоциональной разрядке, улучшению настроения.

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.

**« Утка и кот »**

Массаж биологически активных зон для профилактики простудных заболеваний.

А уточки, а уточки

Все топают по улочке.

Идут себе вразвалочку

И крякают считалочку.

Утка крякает, зовет Поглаживать шею ладонями сверху

Всех утят с собою, вниз.

А за ними кот идет, Указательными пальцами растирать

Словно к водопою. крылья носа.

У кота хитрющий вид, Пальцами поглаживать лоб от середины

Их поймать мечтает! к вискам.

Не смотри ты на утят- Раздвинуть указательный и средний

Не умеешь плавать! пальцы, сделать «вилочку» и массировать

точки около уха.

**«Гусь»**

**Цель**: благоприятствует психоэмоциональной устойчивости и физическому здоровью, повышает функциональную деятельность головного мозга.

Где ладошка? Тут?                      Показывает правую ладошку.

Тут!

На ладошке пруд?                        Гладят левой ладонью правую.

Пруд

Палец большой –                          Поочередно массируют каждый

Это гусь молодой,                        палец.

Указательный – поймал,

Средний – гуся ощипал,

Безымянный – суп варил,

А мизинец – печь топил.

Полетел гусь в рот,                        Машут кистями, двумя ладонями,

А оттуда в живот.                          прикасаются ко рту, потом к

                                                         животу.

Вот!                                                 Вытягивают ладошки вперед.

**«Паровоз»**

(для младшего дошкольного возраста)

**Цель:** оказывает общеукрепляющее воздействие,  стимулирует его способность к естественному исцелению, способствует психо-эмоциональной разрядке, улучшению настроения

Дети встают друг за другом паровозиком.

Паровоз кричит: «Ду-ду!                       Похлопывание ладошками.

Я иду, иду, иду!»

А вагоны стучат, а вагоны говорят:      Поколачивание кулачками.

«Так-так-так! Так-так-так!

**Массаж шеи «Лук»**

(для старшего дошкольного возраста)

**Цель:**оказывает общеукрепляющее воздействие, мобилизует защитные силы организма.

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.   так Если 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.

**«Вырос у нас чесночок»**

**Цель:** повышает функциональную деятельность головного мозга, тонизирует весь организм

Вырос у нас чесночок,             Поглаживание мизинца пальца правой

                                                      руки сверху    вниз

Перец, томат, кабачок,            Поглаживание безымянного пальца

                                                    правой руки

Тыква, капуста, картошка,      Поглаживание среднего пальца правой

                                                     руки

Лук и немножко горошка,      Поглаживание указательного пальца

                                                     правой руки

Овощи мы собирали,                Поглаживание мизинца левой руки

Ими друзей угощали,              Поглаживание безымянного пальца

                                                        левой руки

Квасили, ели, солили,               Поглаживание среднего пальца левой

                                                      руки

С дачи домой увозили.               Поглаживание указательного пальца

                                                      левой руки

Прощай же на год                        Поглаживание большого пальца

                                                          правой руки

Наш друг огород.                         Поглаживание большого пальца левой

                                                       руки

**«Божья коровка»**

**Цель:**стимулирует прилив крови к рукам, благоприятствует психоэмоционалной устойчивости и физическому здоровью, повышает функциональную деятельность головного мозга, тонизирует весь организм.

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.

**«Муха»**

(для старшего дошкольного возраста)

**Цель:**оказывает общеукрепляющее воздействие, мобилизует защитные силы организма.

Муха-горюха                     Загибают вперед всеми пальцами ушные

Села на ухо.                       раковины прижимают, отпускают, ощущая в

                                            ушах хлопок.

Сидела, сидела,                 Кончиками большого и указательного пальцев Никуда не летела.             тянут вниз обе мочки ушей 4 раза.

Жужжала, жужжала,         Захватывают большим и указательным

Ухо чесала.                        пальцами козелок. Сдавливают, поворачивают

                                            его во все стороны.

Песню пела: «За-за-за!»-   Всеми пальцами массируют ушную раковину.

Посидела, посидела,          Массаж противозавитка – хрящевого выступа,

Дальше полетела.               находящегося  сзади наружного слухового

                                             прохода.

Н-н-н…                               Кладут ладонь на голову и закрывают глаза.

**«Наши ушки»**

Дети выполняют массаж ушей.

1. Загнуть руками уши вперед *(4 раза)*; прижать руками ушные раковины, затем отпустить; потянуть руками мочки ушей в стороны, вверх, вниз, отпустить *(4 раза)*;

Указательным пальцем освободить слуховые отвороты от *«воды»*.

2. Загибание вперед ушных раковин: быстро загнуть вперед всеми пальцами, при-жать, резко отпустить. *(Способствует улучшению самочувствия всего организма)*

3. Оттягивание ушных раковин: кончиками большого и указательного пальцев потянуть вниз обе мочки ушей 5-6 раз. *(Полезно при закаливании горла и полости рта)*

4. Массаж козелка: захватить большим и указательным пальцами козелок. Сдавли-вать. Поворачивать его во все стороны в течение 20-30 секунд. (Массаж стимулирует функцию надпочечников, укрепляет нос, горло, гортань, помогает при аллергии)

5. Растирание ушей ладонями

**«Чтобы не зевать от скуки»**

Оздоровительный массаж всего тела: быстрые, частые хлопки на соответствующие слова

Чтобы не зевать от скуки, Постучим и тут, и там,

Встали и потерли руки, И немного по бокам.

А потом ладошкой в лоб

Не скучать и не лениться!

Хлоп-хлоп-хлоп. Перешли на поясницу.

Щеки заскучали тоже? Чуть нагнулись, ровно дышим,

Мы и их похлопать можем. Хлопаем как можно выше.

Ну-ка дружно, не зевать:

Раз – два – три – четыре - пять*. показывает ежика.*

Вот и шея. Ну-ка, живо

Переходим на загривок.

По сухой лесной дорожке-

Топ – топ – топ - топочут ножки.

А теперь уже, гляди, Ходит-бродит вдоль дорожек

Добрались и до груди. Весь в иголках серый ежик.

Постучим по ней на славу:

Сверху, снизу, слева, справа.

**«Летели утки»**

Дети садятся на ковер, где проводится массаж лица.

Летели утки Слегка касаясь пальцами,

Над лесной опушкой,  провести по лбу 6 раз

Задели ели  Слегка касаясь пальцами,

Самую макушку,  провести по щекам 6 раз

И долго елка  Указательными пальцами

Ветками качала…  массировать крылья носа

по кругу от себя

**«Черепаха»**

Самомассаж тела

Шла купаться черепаха  Дети выполняют легкое пощипывание

И кусала всех со страха  пальцами рук груди, ног.

Кусь! Кусь! Кусь! Кусь!

Никого я не боюсь!

Черепаха Рура!  Дети поглаживают себя ладонями,

В озеро нырнула,  выполняя круговые движения и

С вечера нырнула  приговаривают.

И пропала… Э-эй,

Черепашка Рура,

Выгляни скорей!