***Массаж рук «Гусь»***

Где ладошка? Тут? Тут!

*Показать правую ладошку.*

На ладошке пруд? Пруд! *Круговые движения левым указательным пальцем по ладони.*

Палец большой – гусь молодой. Указательный – поймал, Средний – гуся ощипал, Безымянный – суп варил, А мизинец – печь топил.

*Поочерёдно массировать круговыми движениями каждый палец.*

Полетел гусь в рот. А оттуда в живот! Вот!

*Махи кистями рук. Двумя ладонями погладить живот.*

***Массаж ног «Божьи коровки»***

Божьей коровки папа идёт.

*Сидя, гладить ноги с верху до низу*

Следом за папой мама идёт.

*Разминать их.*

За мамой следом детишки идут. *Похлопать их ладошками*

Следом за ними малышки бредут. *«Шагать» пальчиками*

Красные юбочки носят они, *Поколачиваем кулачками*

Юбочки с чёрными точечками. *Постукиваем пальчиками*

На солнышко они похожи, встречают дружно новый день. *Поднять руки вверх, скрестить, раздвинуть пальцы.*

А если будет жарко им, то прячутся все вместе в тень. *Погладить ноги ладонями, спрятать руки.*

***Массаж тела «Пироги»***

За стеклянными дверями стоит Мишка с пирогами. *Хлопки по левой руке от кисти к плечу. Хлопки по правой руке так же.* Здравствуй Мишенька – дружок. Сколько стоит пирожок?

*Хлопки по груди.* *Хлопки по бокам.*

Пирожок – то стоит три, а лепить их будешь ты! *Хлопки по ногам сверху вниз.* Напекли мы пирогов к празднику и стол готов! *Поглаживание в той же последовательности.*

***Массаж лица «Летели утки»***

Летели утки над лесной опушкой. *Лёгкими движениями провести пальцами по лбу 6 раз*

Задели ели самую макушку.

*Так же легко провести 6 раз по щекам*

И долго елка ветками качала. *Указательными пальцами массировать крылья носа*

А не начать ли нам массаж сначала? *Повторить*

******

**Областное казенное учреждение для детей, нуждающихся в психолого-педагогической, медицинской и социальной помощи**

**«КУРСКИЙ ОБЛАСТНОЙ ЦЕНТР****ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКОГО,**

**МЕДИЦИНСКОГО И СОЦИАЛЬНОГО СОПРОВОЖДЕНИЯ»**

305000, г. Курск, ул. Кирова, д. 7; тел.: (4712) 51-14-75,

305040, г. Курск, пр. Дружбы, д. 5, тел.: (4712) 57-20-85

[pmckursk.ru](http://www.pmc-kursk.ru/)

***ИГРОВОЙ САМОМАССАЖ***

****

**Составитель:**

Сабельникова И.С., воспитатель

**Курск, 2020**

 «Игровой самомассаж» является основой закаливания и оздоровления детского организма. Выполняя упражнения самомассажа в игровой форме, с музыкальным сопровождением, дети получают радость и хорошее настроение. Самомассаж является эффективным средством совершенствования внимания, памяти, зрительно - моторной координации,   развития речевой и творческой сфер.

 Непременным условием является постоянное наблюдение за самочувствием и индивидуальной реакцией детей. Все упражнения должны выполняться на фоне позитивных ответных реакций ребенка. При проведении массажа рекомендуется обучать детей не надавливать с силой на указанные точки, а массировать их мягкими движениями пальцев. Выполнять массажные движения следует от перифирии к центру.

 Длительность одного сеанса са- момассажа для детей дошкольного возраста может составлять 3 – 8 минут. Каждое движение выполняется в среднем 4 – 6 раз.

 К основным приемам самомассажа относятся приемы: поглаживание, растирание, разминание, вибрация.

**САМОМАССАЖ ПАЛЬЦЕВ РУК**

 Массаж каждого пальца положительно влияет на определенный орган: *массаж большого пальца* – повышает активность мозга;

*массаж указательного пальца* – стимулирует желудок и поджелудочную железу; *массаж среднего пальца* – улучшает работу кишечника; *массаж безымянного пальца* – стимулирует печень; *массаж мизинца* - способствует улучшению сердечной деятельности, снимает психическое и нервное напряжение.

 Массаж пальцев рук позволяет активизировать межполушарное взаимодействие, синхронизировать работу обоих полушарий мозга.

 В.А. Сухомлинский утверждал, что «ум ребенка находится на кончиках его пальцев».

****

**УПРАЖНЕНИЯ**

 ***«Неболейка» (****для профилактики простудных заболеваний).*

Чтобы горло не болело. *Поглаживаем ладонями шею мягкими*

Мы его погладим смело. *Движениями сверху вниз.*

Чтоб не кашлять, не чихать, *Указательными пальцами растирают крылья носа.*

Надо носик растирать.

Лоб мы тоже разотрём, *Прикладывают ко лбу ладони «козырьком»*

И ладошку держим козырьком. *Растирают его движениями в стороны.*

«Вилку» пальчиками сделай. *Раздвигают указательный и средний пальцы*

Массируй уши ты умело.

*Растирают точки перед и за ушами.*

Знаем. Знаем –да-да-да!

*Потирают ладони друг о друга.*

Нам простуда не страшна.

***Массаж рук «Руки греем»***

Очень холодно зимой,

Мёрзнут ручки: ой, ой, ой.

*Упражнение выполняется по внешней стороне ладони*

Надо ручки нам погреть, посильнее растереть.