

## Самомассаж Младший возраст

	2 раза в месяц
Сентябрь	<b>«Гладь мои ладошки, ёж»</b> (массаж ладоней)
	<p>Гладь мои ладошки, ёж!  Ты колючий, ну и что ж! (педагог берёт 2 массажные щётки и проводит ими по ладоням ребёнка (его руки лежат на коленях ладонями вверх), делая по одному движению на каждый ударный слог.)</p> <p>Я хочу тебя погладить, я хочу с тобой поладить. (педагог держит щётки «щетиной» вверх, а ребёнок гладит «ёжика» ладошками.)</p>
Октябрь	<b>«Кролики»</b> (самомассаж ладоней и пальцев рук)
	<p>Мы на ферме побывали, белых кроликов видали. (массирующей левой рукой гладить ласковыми, аккуратными движениями ладонь правой руки.)</p> <p>Шустренькие кролики в проволочном домике (пальцами левой руки надавливать на каждый палец правой руки и загибать его.)</p> <p>Лапками стучали, (каждым пальцем левой руки стучать по одноимённому пальцу правой руки.)</p> <p>Весело пищали. (растирать ладони друг о друга.)</p>
Ноябрь	<b>«Петух»</b> (дети выполняют упражнения для мышц шеи)
	<p>Ах, красавец-петушок! На макушке – гребешок, (клевательные движения головой в горизонтальной плоскости вправо – влево)</p> <p>А под клювом-то бородка. (клевательные движения головой вперед-назад, подбородок движется параллельно полу)</p> <p>Очень гордая походка: лапы кверху поднимает, важно головой кивает (идти по кругу, делая махи руками и поднимая голову – вдох, а опуская – выдох)</p> <p>Раньше всех петух встает, (наклоны головы вправо-влево)</p> <p>Громко на заре поет:  - Кукареку! Хватит спать! Всем давно пора вставать!  (помахать руками, как крыльями, поднимая и опуская голову)</p>

Декабрь	<b>«Гусь»</b> (самомассаж ладоней и пальцев рук)
	Где ладошка? Тут? Тут! (показывают правую ладошку)
	На ладошке пруд? Пруд! (гладят левой ладонью правую)
	Палец большой - это гусь молодой Указательный – поймал, Средний - гуся оципал, Безымянный – суп варил, А мизинец – печь топил. (поочередно массируют каждый палец)
	Полетел гусь в рот, (машут кистями, двумя ладонями)
	А оттуда в живот. (прикасаются ко рту, потом к животу)
	Вот! (вытягивают ладошки вперед)
Январь	<b>«Мельник»</b> (самомассаж лица)
	Белый, белый мельник сел на облака. (провести пальцами по лбу от середины к вискам)
	Из мешка посыпалась белая мука. (легко постучать пальцами по щекам)
	Радуются дети, лепят колобки. (косточками больших пальцев растереть крылья носа)
Февраль	Заплясали сани, лыжи и коньки. (Раздвинув указательный и средний палец, массировать точки за и перед ушами)
	<b>«Воробей»</b> (самомассаж лица)
Февраль	Сел на ветку воробей и качается на ней. (обеими ладонями проводят от бровей до подбородка и обратно вверх)
	Раз-два-три-четыре-пять — не охота улетать. (массируют височные впадины большими пальцами рук, совершая вращательные движения)
Март	<b>«Барашек»</b> (массаж биологически активных зон )
	Ты скажи, барашек наш, (приложить ко лбу ладони ребром и растирать его от середины к краям.)

	<p>Сколько шерсти ты нам дашь? (указательными пальцами энергично массировать крылья носа.)</p> <p>Не стриги меня пока (раздвинуть указательный и средний пальцы и растирать ими ушную зону.)</p> <p>Дам я шерсти три мешка. (поглаживать ладонями шею мягкими движениями сверху вниз.)</p>
Апрель	<p><b>«Сидит белка на тележке»</b> (массаж кистей рук)</p>
	<p>Сидит белка на тележке, продаёт она орешки (сжимать пальцы в кулачки и разжимать их.)</p> <p>Лисичке-сестричке, воробью, синичке, мишке толстопятому, зайньке усатому. (загибать по одному пальчику, начиная с большого, на одной руке, а затем на другой.)</p>
Май	<p><b>«Цветочек и бабочка»</b> (дети выполняют упражнение для пальцев, гимнастику для глаз)</p>
	<p>Набухай скорей бутон, Распусти цветок – пион. (под эти слова дети выполняют упражнение для пальцев: подушечки пальцев обеих рук сомкнуть. Немного округлые ладошки образуют «бутон». Нижние части ладоней прижать друг к другу, а пальцы широко раздвинуть по кругу и немного прогнуть – получается большой раскрытый «цветок»)</p> <p>Давайте попробуем вдохнуть чудесный аромат. (дети, закрыв глаза, медленно вдыхают через нос, задерживают дыхание и медленно выдыхают, произнося: «А-а-ах!»)</p> <p>Вот к прекрасному цветку подлетела бабочка, посмотрим глазками, как она летает. (дети сидят, двигаются только глаза)</p> <p>Посмотрите влево-вправо, вверх-вниз. (повторить 4 раза).</p> <p>А сейчас бабочка села на цветочек, греется на солнышке. Она от удовольствия даже глазки закрыла. Давайте и мы с вами посидим с закрытыми глазами. (закрывают глаза на 30 секунд)</p>