

Самомассаж Старший дошкольный возраст

	2 раза в месяц
Сентябрь	<p style="text-align: center;">«Ай, тари, тари, тари.» (самомассаж рук)</p> <p>Ай тари, тари, тари, куплю Маше янтари. (растирают ладоши от медленного темпа до быстрого, проговаривая весь текст)</p> <p>Останутся деньги, куплю Маше серьги. Останутся пятаки, куплю Маше башмаки. Останутся грошки, куплю Маше ложки. Останутся полушки, куплю Маше подушки (разогретыми руками греют горло)</p>
	<p style="text-align: center;">«Заяц белый» (самомассаж головы)</p> <p>Заяц белый, заяц белый, ты куда за лыком бегал? (быстро моргают глазами)</p> <p>Заяц белый отвечал: «Я не бегал, я скакал». (наклонять и выпрямлять голову вперед, закрыв глаза)</p> <p>Заяц белый, заяц белый, ну а где же ты обедал? (опять быстро сжимать и разжимать веки)</p> <p>Заяц белый отвечал: «Я сегодня голодал» (наклоны головы вправо-влево. Закрывать глаза ладонями, расслабив глаза)</p>
Ноябрь	<p style="text-align: center;">«Барашек» (самомассаж ладоней и точек за ушами)</p> <p>Нет, барашек, ты не прав! Не показывай свой нрав. (раздвигают указательные и средние пальцы и растирают точки перед и за ушами)</p> <p>Гребешок скорей возьми и кудряшки расчеши. (потирают ладони друг о друга)</p>

Декабрь	<p>«Гусь» (самомассаж рук)</p> <p>Где ладошка? Тут? Тут! (показать правую ладошку)</p> <p>На ладошке пруд? Пруд! (круговые движения левым указательным пальцем по ладони)</p> <p>Палец большой – гусь молодой. Указательный – поймал, Средний – гуся оципал, Безымянный – суп варил, а мизинец – печь топил. (поочередно массировать круговыми движениями каждый палец)</p> <p>Полетел гусь в рот, а оттуда в живот! (махи кистями рук)</p> <p>Вот! (двумя ладонями погладить живот)</p>
	<p>«Пирог» (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> <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>
	<p>«Борода» (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>«Жарче» (самомассаж тела)</p>

	<p>Жарче, дырчатая тучка, поливай водичкой ручки. (растереть ладошки)</p> <p>Плечики и локоточки, пальчики и ноготочки, мой затылочек, височки, подбородочек и щёчки.</p> <p>Трём мочалкою коленочки, щёткою 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>
Апрель	<p>«Лес» (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>«Часовой» (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>