



ИГРОВОЙ САМОМАССАЖ ДЛЯ ДОШКОЛЬНИКОВ

A vertical illustration on the left side of the page shows a line of children, each with a different hairstyle and clothing, appearing to be part of a train. The children are drawn in a simple, cartoonish style with large heads and small bodies. The colors of their clothes include purple, green, orange, blue, yellow, and pink.

МАССАЖ СПИНЫ «ДОЖДЬ»

Дети встают друг за другом «паровозиком» и выполняют движения:

**Дождь! Дождь! Надо нам
расходиться по домам!**

(хлопки ладонями по спине)

Гром! Гром, как из пушек.

Нынче праздник для лягушек.

(поколачивание кулачками)

**Град! Град! Сыплет град,
все под крышами сидят.**

(постукивание пальчиками)

Только мой братишка в луже

(поглаживание спины ладошками)

Ловит рыбу нам на ужин

(дети поворачиваются на 180 и
делают массаж заново)*



МАССАЖ УШЕЙ

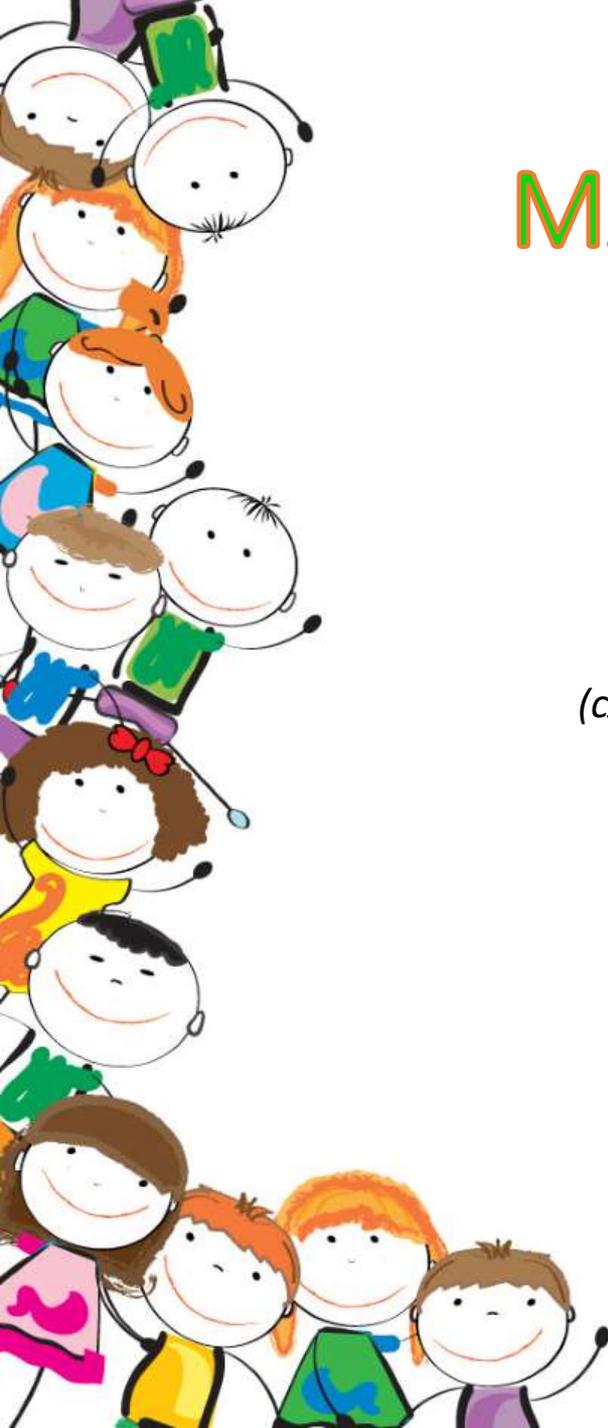
Делать движения в соответствии с текстом:

Мы потянем ушки вверх
Вверх, вверх, вверх, вверх.

Мы потянем ушки вниз
Вниз, вниз, вниз, вниз.

В стороны потянем
Тянем, тянем, тянем, тянем.

Здоровья прибавляем.



МАССАЖ ЛИЦА «ЁЖИК»

С проговариванием чистоговорки, хором:

ЖА-ЖА-ЖА-ЖА

Мы нашли в лесу ежа

(слегка поглаживая пальцами, провести по лбу 5 раз)

ЖУ-ЖУ-ЖУ-ЖУ

Дали яблоко ежу

(пальчиками провести по щекам 5 раз)

ЖЕ-ЖЕ-ЖЕ-ЖЕ

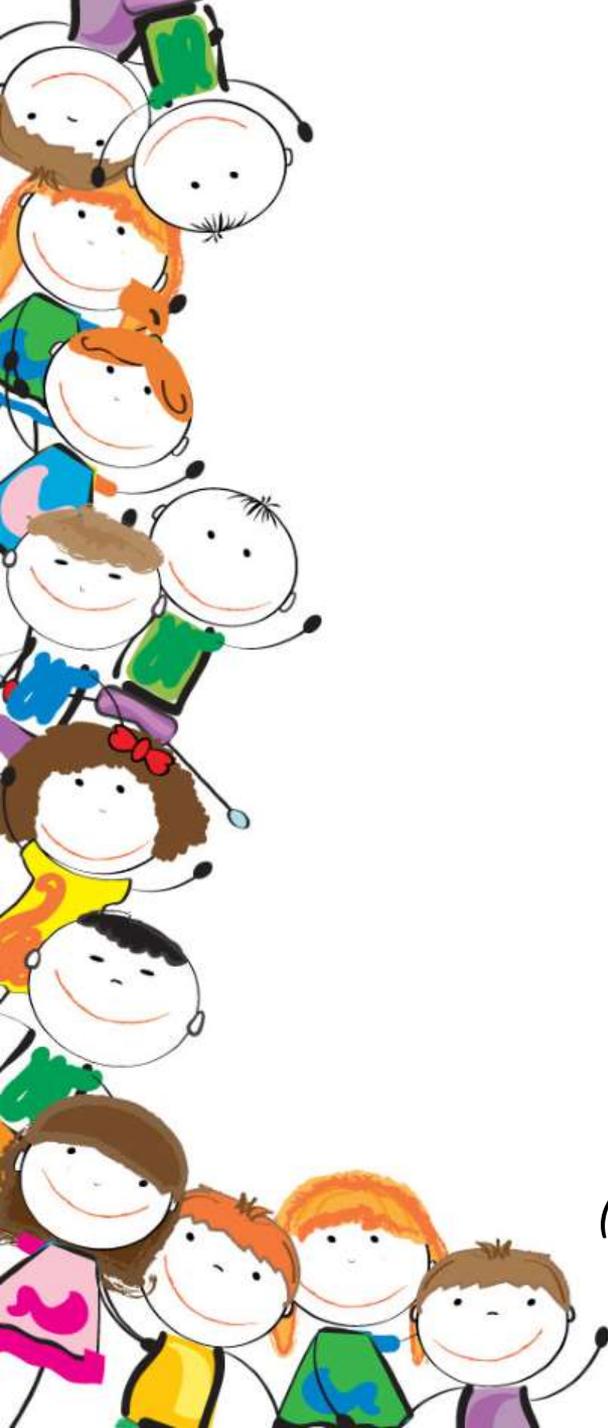
Ежик съел его уже

(пощипывание щек 5 раз)

ЖИ-ЖИ-ЖИ-ЖИ

Язычок нам покажи

(высунуть язык)



МАССАЖ РУК «КОТ ВАСИЛИЙ»

Большие санки,

Что есть силы

(растирание ладоней),

Тянет в гору Кот Василий

(вытягивать пальчики поочередно).

Нагрузил их

Рыбой, мясом,

Маслом, творогом и квасом

(массировать каждый пальчик).

Из магазина в санках кот

Продукты для котят везет

(сжимать и разжимать пальчики обеих рук)



МАССАЖ СТУПНИ И ПАЛЬЦЕВ НОГ «ЦЫПЛЯТА»

Массировать подушечки пальцев на стопе:

Пять цыпляток у наседки.

Что за миленькие детки!

(массировать по очереди каждый палец ноги, начиная с большого)

- **Первый сынок – как яичный желток,**
- **Второй сынок – как яичный желток,**
- **Третий сынок – как яичный желток,**
- **Четвертый сынок – как яичный желток,**
- **И пятый сынок – как яичный желток.**

(опять массировать подушечки под пальцами ног)

Эти миленькие детки –

Гордость наседки.