

Самомассаж и массаж

«Дождик»

Дождик, дождик, капелька, водяная сабелка,
Лужу резал, лужу резал, резал, резал, резал, не разрезал,
И устал, и перестал.

(Дети сидят на стульчиках, легко, в ритме стихотворения постукивают пальчиками по бедрам. Делают пилящие движения ребрами ладоней, поглаживают ладонями).

«Сапожки»

Вот они сапожки: этот с левой ножки, этот с правой ножки.

Если дождичек пойдет, наденем калошки:

Эта - с правой ножки, эта – с левой ножки.

Все так хорошо! Пойдем в сапожках по мокрым дорожкам!

(Поглаживают круговыми движениями ладоней сначала левую ногу, затем правую. «Пробегают» пальчиками по ногам. Массируют сначала правую голень, затем левую. Топают ногами).

«Этот пальчик в лес пошел»

Этот пальчик в лес пошел,

Этот пальчик – гриб нашел.

Этот пальчик чистить стал,

Этот пальчик жарить стал.

Этот пальчик все съел, оттого и потолстел.

(Массируют пальчики, начиная с мизинца).

«Ласковая кисточка»

Вышла кисточка гулять,

Стала пальчики считать:

Раз – большой, два – указательный,

Три – средний,

Четыре – безымянный,

Пять – мизинец.

Здравствуйтесь, здравствуйтесь!

(Дети проводят кисточкой по каждому пальцу сверху вниз. Вращают кисточку между ладонями).

«Снеговик»

Раз – рука, два – рука,

Лепим мы снеговика.

Мы скатаем снежный ком –

Вот такой,

А потом поменьше ком –

Вот такой,

А наверх поставим мы маленький комок.

Вот и вышел снеговик – снеговичок.

Снег, ведерко и морковка,

Да уменьше, да сноровка –

И готов снеговичок.

Очень милый толстячок!

(Дети вытягивают вперед сначала одну, затем другую руку. Имитируют лепку снежков. Ладонями делают круговые движения по бедрам. Разводят руки в стороны, показывая большую величину снежного кома. Растирают ладонями грудь. Показывают руками величину кома поменьше. Поглаживают ладонями щеки. Соединяют пальцы рук вместе, держа ладони на расстоянии. Ставят руки на бока и делают повороты корпуса вправо-влево).

«Веселые ножки»

В кроссовках нарядных веселые ножки

Вприпрыжку бегут по песчаной дорожке.

(Катят массажные мячики вперед и назад по ножкам).

«Заболела кисонька»

Заболела кисонька,

Кисонька-беляночка,

Болит у кисы головушка,

Ой, как болит!

Болит у кисы лапочка,

Ой, как болит!

Болит у кисы ноженька,

Ой, как болит!

(Поглаживают грудь и живот. Гладят голову движениями ото лба к затылку. Поглаживают поочередно руки от кисти к плечу. Поглаживают ноги сверху вниз).