

**Оздоровительные упражнения.  
Самомассаж.**

*Программные задачи:*

Приучать выполнять самомассаж тела по показу воспитателя; познакомить с основными принципами выполнения массажа (поглаживание, постукивание).

Учить основным приемам выполнения самомассажа лица: поглаживание, постукивание кончиками пальцев, растирание; учить детей выполнять самомассаж тела ритмично, согласованно с действиями по тексту

**Самомассаж «Мурка»**

У нашей Мурки шерстка гладкая.  
*(Гладят кошку).*

А у деток волосики? Тоже!  
*(Гладят себя по голове).*

У нашей Мурки лапки мягкие.  
А у деток ручки? Тоже!  
*(Поглаживают кисти рук).*

У нашей Мурки ушки красивые.  
А у деток ушки? Тоже!  
*(Щиплют ушки).*

У нашей Мурки носик маленький.  
А у деток носик? Тоже!  
*(Гладят носики).*

Наша Мурка песенку поет:  
«Мяу!» Дети. Мяу! Мяу!

### **Самомассаж рук «Мальши»**

Ручками мы хлопнем, хлопнем от души.

Будут все здоровыми наши малыши!  
*(Шлепают ладошками по всей длине рук)*

А теперь мы ручки дружно разотрем,

Тихонечко пощиплем,

Погладим и помнем.  
*(Выполняют движения по тексту).*

### **Игровой массаж «Цок, лошадка»**

*(Дети встают друг за другом и стучат кулачками по спине).*

Цок-цок-цок, лошадка скачет.

Цок-цок-цок, копытцем бьет.

Цок-цок-цок, тележку тащит.

Нам подарочки везет.

### **Пальчиковая игра с элементами самомассажа «Белка»**

Сидит белка на тележке,  
Продает она орешки:  
*(Дети шлепают ладошками по коленям)*

Лисичке-сестричке,  
Воробью,  
Синичке,  
Мишке толстопятому,  
Заиньке усатому,  
*(Загибают по одному пальчики на левой руке)*

Кому в зобок,  
*(Гладят свою шейку)*

Кому в платок,  
*(Гладят ладошками щечки сверху вниз)*

Кому в лапочку.  
*(Поглаживают ручки)*

### **Самомассаж ног «Ножки устали»**

*Дети выполняют самомассаж по показу воспитателя, соответственно тексту.*

Мы ходили, мы бежали,

Наши ноженьки устали.

Сядем на дорожку,

Погладим наши ножки,

Пошлепаем ладошками,

Пощиплем их немножко,

Пальчиками постучим,

Кулачками постучим,

Снова встанем, побежим!

*Дети бегут на носочках за воспитателем под легкую музыку.*

### **Игровой самомассаж «Зайка умывается»**

Зайка белый умывается, Видно, в гости собирается.

*(Имитируют умывание лица).*

Вымыл носик, вымыл хвостик.

Вымыл ухо. Вытер сухо!

*(По тексту).*

Щечки мыл, глазки мыл

И про лапки не забыл.

Чистый, на пенек он сел,

Громко песенку запел!

### **Музыкально-двигательные упражнения с самомассажем «В лес за елкой».**

Топ-топ, топ-топ. По дорожке мы идем.

*(Дети бодро шагают  
за воспитателем)*

Топ-топ, топ-топ. В лесу елочку найдем.

А Дедушка Мороз Морозит деткам нос.

*(Останавливаются, поглаживают пальчиками носики).*

Топ-топ, топ-топ. По дорожке мы идем.

*(Идут бодрым шагом).*

Топ-топ, топ-топ. В лесу елочку найдем.

А Мороз в лесочке Щиплет деткам щечки.

*(Останавливаются, пощипывают  
Щечки)*

Топ-топ, топ-топ. По дорожке мы идем.

*(Продолжают идти по кругу).*

Топ-топ, топ-топ. В лесу елочку найдем.

А Мороз-неслушник Дует детям в ушки.

Растирают ладошками ушки.

Мы Мороза не пугаемся: Мы зарядкой занимаемся!

### **Игровой массаж «Разноцветная полянка»**

*(Дети стоят парами, лицом друг к другу).*

На полянке разноцветной,

Хлопают в ладоши.

Хлоп-хлоп, хлоп-хлоп.

Расплясались наши детки!

*(Хлопают по ладошкам партнера).*

Хлоп-хлоп, хлоп-хлоп.

Наши щечки хороши.

Хороши, хороши.

*(Гладят свои щечки).*

Веселятся малыши.

Малыши, малыши.

*(Гладят щечки друг друга).*

### **Гимнастические упражнения с самомассажем «Медведь»**

*(Дети и воспитатель находятся на ковре, звучит приятная музыка, воспитатель показывает движения гимнастики, дети повторяют).*

Медведь.

Без нужды и без тревоги

Спал медведь в своей берлоге.

*(Лежат на ковре, свернувшись калачиком).*

Спал всю зиму до весны

И, наверно, видел сны.

Вдруг проснулся косолапый,

Слышит: каплет! –

*(Садятся по-турецки, ладошку приставляют к правому уху и наклоняются вправо)*

Вот беда! Вот беда!

*(приставляют ладошку к левому уху и наклоняются влево).*

В темноте пошарил лапой

*(Шлепают ладошками по телу, руки в стороны).*

И вскочил – встают, Кругом вода!

Заспешил медведь наружу:

*(Шагают на месте, руки на поясе).*

Заливает – не до сна!

Вылез он и видит: лужи,

*(Поворачиваются в правую и левую стороны. Прыгают)*

Тает снег... Пришла весна.

### **Игровой самомассаж «Гусенок Тимошка»**

Гусенок Тимошка пошел погулять.  
(Шлепают ладошками по коленям).

Зеленой и сочной травы пощипать.  
(Щиплют пальцами ножки выше колен).

Гусенок: «Га-га!»  
(Показывают пальцами рук «клювики»).

Веселый всегда,  
(Хлопают).

Он травку пошел пощипать.  
(Щиплют пальцами ножки выше колен).

Гусенок Тимошка пошел на лужок,  
(Шлепают ладошками по животу).

Увидел красивый и вкусный цветок.  
(Гладят шею сверху вниз),

Гусенок: «Га-га!»  
(Показывают пальцами рук «клювики»).

Веселый всегда,  
(Хлопают).

Уж очень был вкусный цветок!  
(Делают круговые движения по животу).

### **Ритмическая игра с самомассажем «Ежик и барабан»**

*(Дети выполняют движения по показу воспитателя, 2–3 ребенка стучат палочкой по барабану).*

С барабаном ходит ежик,  
Бум-бум-бум!  
*(Дети указательными пальчиками имитируют игру на барабане).*

Целый день играет ежик,  
Бум-бум-бум!  
С барабаном за плечами,  
Бум-бум-бум!  
*(Шлепают ладошками по плечам).*

Ежик в сад забрел случайно,  
Бум-бум-бум!  
*(Шлепают ладошками по коленям).*

Очень яблоки любил он,  
Бум-бум-бум!  
*(Поглаживают живот по часовой стрелке).*

Барабан в саду забыл он,  
Бум-бум-бум!  
*(Указательными пальчиками «играют на барабане»).*

### Самомассаж лица «Саночки».

На санках я вышел  
С горы покататься.  
(Гладят ладошками щечки).

А холод-бесстыдник  
Не может дождаться –  
(Грозят пальчиком).

Тотчас подбегает  
И за нос меня  
С разбега хватает  
(Пощипывают кончик носа).

Больнее огня.  
Но не оробел я –  
(Постукивают по крыльям носа, Произнося: «М-м»).

На горку помчался,  
(«Бегают» по лицу кончиками пальцев).

А холод сердитый  
Под горкой остался.  
(Прячут ладошки за спину).

### Самомассаж лица «Умывалочка».

Водичка, водичка,  
Умой мое личико,  
(Гладят ладошками лицо сверху вниз.)

Чтобы глазоньки блестели,  
(Поглаживают закрытые глазки).

Чтобы щечки краснели,  
(Тихонько растирают щечки).

Чтоб смеялся роток,  
(Постукивают пальчиками)

Чтоб кусался зубок.  
(по губам).

Мы помоем ушки,  
(Растирают ушки).

Мы помоем пальчики,  
(Растирают пальчики).

Чтобы наши детушки  
(Встают возле стульчиков)

Прыгали, как зайчики!  
(прыгают).