**Картотека игрового самомассажа**

**«Домашние животные»**

**Массаж спины «Кто пасется на лугу»**

(для старшего дошкольного возраста)

Далеко, далеко            Положить руки на плечи ребенку, стоящему впереди, и

                                      похлопать по плечам.

На лугу пасутся           Загнуть большой палец на правой руке и «рисовать»

                                       четырьмя остальными пальцами «змейку» вдоль

                                       позвоночника впередистоящего.

Ко…                               Покачать плечами вперед – назад.

- Козы?                           Наклонить голову вперед.

- Нет, не козы!               Покачать головой вправо-влево.

Далеко, далеко              Повернуться на 180 и повторить движения 1- го куплета.

На лугу пасутся

Ко…

- Кони?

- Нет, не кони!

Далеко, далеко              Опять повернуться на 180 и повторить те же движения.

На лугу пасутся

Ко…                               Повернуться на 90 , покачать головой, поставив руки

- Коровы?                       на пояс.

- Правильно, коровы!

Пейте, дети, молоко,      Постепенно, медленно присесть. На последний слог

Будете здоровы!              быстро встать на ноги и поднять руки вверх.

 **«Домашние животные»**

**Массаж спины “Свинки»**

Как на пишущей машинке      Встать друг за другом «паровозиком» и

Две хорошенькие свинки        похлопывать по спине ладонями впереди

Все постукивают                      стоящего ребенка, на повторение потешки

Все похрюкивают:                    поворачиваются на 180 и поколачивают

Туки-туки-туки-тук!                 кулачками, затем постукивают

 Хрюки-хрюки-хрюки-хрюк!    пальчиками и поглаживают ладонями.

**Самомассаж «Петушок»**

Раз и два! Раз и два!             Тереть ладони друг о друга.

Начинается игра.

Красим крылья и живот,       Поглаживать ладонями руки, живот, грудь,

Красим грудочку и хвост,     поясницу,  ноги, голову.

Красим спину,

Красим ножки,

Красим гребешок немножко.

Вот какой стал петушок,       Поставить руки на пояс, горделиво

                                                 выпрямиться.

Ярко-красный гребешок.       Сделать несколько полуоборотов влево –

                                                  вправо.

**«Домашние животные»**

**Массаж пальцев «Гусь»**

Где ладошка? Тут?                      Показывает правую ладошку.

Тут!

На ладошке пруд?                        Гладят левой ладонью правую.

Пруд!

Палец большой –                          Поочередно массируют каждый

Это гусь молодой,                        палец.

Указательный – поймал,

Средний – гуся ощипал,

Безымянный – суп варил,

А мизинец – печь топил.

Полетел гусь в рот,                        Машут кистями, двумя ладонями,

А оттуда в живот.                          прикасаются ко рту, потом к

                                                         животу.

Вот!                                                 Вытягивают ладошки вперед.

**«Транспорт»**

**Массаж спины «Паровоз»**

Чух-чух, пыхчу, пыхчу,          Похлопывание по спине ладонями.

                             ворчу,

Стоять на месте не хочу!

Чух-чух, пыхчу, пыхчу,         Поворот на 180, поколачивание

                             ворчу,          кулачками.

Стоять на месте не хочу!

Колесами стучу, стучу,         Поворот на 180, постукивание

Колесами стучу, стучу,         пальцами.

Колесами стучу, стучу,         Поворот на 180, поглаживание

Садись скорее, прокачу!        ладонями.

Чу,чу,чу!                                 Легкое поглаживание пальцами.

**«Овощи»**

**Массаж спины «Борщ»**

**Дети встают друг за другом, кладут ладони на спину впереди стоящего.**

Чики-чики-чики-ща!             Похлопывать ладонями.

Вот капуста для борща.

Покрошу картошки,               Постукивать ребрами ладоней.

Свеколки, морковки,

Полголовки лучку,                Поколачивать кулачками.

Да зубок чесночку.

Чики-чики-чики-чок!             Поглаживать ладонями.

И готов борщичок!

.

**Массаж шеи «Лук»**

Зеленеет лук в воде,             Левой рукой обхватывают шею с правой

Пузырьки – на бороде,         стороны и потирают ее, проводя ладонью к

                                                основанию горла.

Пузыречки, пузырьки -        Повторяют правой рукой.

Шалуны, озорники!

Каждый этот пузыречек       Указательным и большим пальцем руки

Очень бороду щекочет.       оттягивают кожу на шее и отпускают ее.   Если так щекотать,

Всяк захочет хохотать!

Лук трясет бородой,               Большим пальцем левой руки обхватывают Навостряет стрелки:               шею слева, а остальными пальцами –

Скоро буду молодой             справа,  массируют шею вверх и вниз.

Лежать на тарелке.

**Самомассаж пальцев «Вырос нас чесночок»**

Вырос у нас чесночок,             Поглаживание мизинца пальца правой

                                                      руки сверху    вниз

Перец, томат, кабачок,            Поглаживание безымянного пальца

                                                    правой руки

Тыква, капуста, картошка,      Поглаживание среднего пальца правой

                                                     руки

Лук и немножко горошка,      Поглаживание указательного пальца

                                                     правой руки

Овощи мы собирали,                Поглаживание мизинца левой руки

Ими друзей угощали,              Поглаживание безымянного пальца

                                                        левой руки

Квасили, ели, солили,               Поглаживание среднего пальца левой

                                                      руки

С дачи домой увозили.               Поглаживание указательного пальца

                                                      левой руки

Прощай же на год                        Поглаживание большого пальца

                                                          правой руки

Наш друг огород.                         Поглаживание большого пальца левой

                                                       Руки

**«Насекомые»**

**Массаж спины «Комары»**

Мой приятель Валерий Петров           Дети встают друг за другом.

Никогда не кусал комаров,                   Растирают спины ладонями.

Комары же об этом не знали,               Легко постукивают пальцами.

И Петрова часто кусали.

«Кусь-кусь-кусь, кусь-кусь-кусь!        Легко пощипывают.

Я Петрова не боюсь!

Буду я его кусать,

Буду я его щипать».

Эй, Валерий, убегай,                             Поглаживают ладонями. Затем

Комаров догоняй.                                  дети поворачиваются на 180 и

                                                                 повторяют  массаж.

**Массаж рук «Божья коровка»**

Божья коровушка,                   «Пробегают» пальцами правой руки по

Полети на облышко,                 левой руке от кисти к плечу.

Принеси нам с неба,               «Пробегают пальцами по правой руке.

Чтобы были летом

В огороде бобы,                       Поглаживают правой ладонью левую руку

В лесу ягоды, грибы,               от кисти к плечу.

В роднике водица,                  Также поглаживают правую руку.

Во поле пшеница.

**Массаж уха «Муха»**

Муха-горюха                     Загибают вперед всеми пальцами ушные

Села на ухо.                       раковины прижимают, отпускают, ощущая в

                                            ушах хлопок.

Сидела, сидела,                 Кончиками большого и указательного пальцев Никуда не летела.             тянут вниз обе мочки ушей 4 раза.

Жужжала, жужжала,         Захватывают большим и указательным

Ухо чесала.                        пальцами козелок. Сдавливают, поворачивают

                                            его во все стороны.

Песню пела: «За-за-за!»-   Всеми пальцами массируют ушную раковину.

Посидела, посидела,          Массаж противозавитка – хрящевого выступа,

Дальше полетела.               находящегося  сзади наружного слухового

                                             прохода.

Н-н-н…                               Кладут ладонь на голову и закрывают глаза.

**Массаж ног «Божья коровка»**

Божьей коровки папа идет,        Сидя, поглаживать ноги снизу вверх.

Следом за папой мама идет,       Разминать их,

За мамой следом детишки           похлопывать ладошками.

                                      идут,

Вслед за ними самые                   «Шагать» пальчиками.

                 малышки бредут.

Красные юбочки носят                 Поколачивать кулачками.

                                       они,

Юбочки с точками                         Постукивать пальцами.

                       черненькими.

На солнышко они похожи,           Поднять руки вверх и скрестить кисти, широко

Встречают дружно новый               раздвинув пальцы.

                                      день.

А если будет жарко им,                Поглаживать ноги ладонями и спрятать руки за

То спрячутся все вместе               спину.

                                  в тень.

**Массаж рук «Улитка»**

Домик едет по травинке -        Делают растирающие круговые Объезжает все росинки.          движения кулачком от кисти к плечу.

То улитка ползет,                      «Пробегаются» пальчиками от

Домик на себе везет.                  кисти к плечу.

Вот подул ветерок,                    Поколачивают кулачками.

Закачался листок.

И опять по травинке                 Поглаживают руки ладонью.

Медленно ползет улитка.         При повторении делают массаж другой руки.

**Тема «Игрушки»**

**Массаж спины «Барабан»**

- Бам! Бам! Что за гам?                      Постукивают кулачками.

Так шуметь не стыдно вам!

- Дядя Барабан, мы так стучали,        Похлопывают ладошками.

Что перебудили целый свет.

Где-то пять копеек потеряли -            Поколачивают пальчиками.

Не купить теперь конфет!

- Бам! Бам! Стыд и срам!                     Поглаживают ладонью.

Я конфет сам вам дам!

**«Хлеб», «Продукты питания»**

**Самомассаж «Пироги»**

За стеклянными дверями        Выполнять хлопки правой ладонью по

                                                    левой руке от кисти к плечу.

Ходит Мишка с                        Хлопки по правой руке.

                         пирогами.

Здравствуй,                              Хлопки по груди.

           Мишечка-дружок,

Сколько стоит пирожок?        Хлопки по бокам.

Пирожок-то стоит три,            Хлопки по пояснице.

А лепить-то будешь ты!         Хлопки по ногам сверху вниз.

Напекли мы пирогов,              Выполнять последовательно поглаживание К празднику стол готов.          рук, корпуса, ног.

**«Профессии»**

**Самомассаж «Плотник»**

Мастер в руки взял               Поглаживать левую руку от плеча к кисти 4 раза.

                     фуганок,

Остро наточил рубанок,       Поглаживать правую руку.

Доски гладко настругал,       Разминать левую руку.

Взял сверло, шурупы            Разминать правую руку.

                               взял,

Доски ловко просверлил,     Круговые движения пальцами правой руки от

                                                 плеча    к левой кисти.

Их шурупами свинтил,         То же левой рукой.

Поработал долотом,              Поколачивание по левой руке.

Сколотил все молотком.       Поколачивание по правой руке.

Получилась рама -                 Быстро перебирая пальцами правой руки, пройти

                                                 ими по левой от плеча до локтя.

Загляденье прямо!                 То же левой рукой.

Прекрасный тот работник     Погладить левую руку.

Зовется просто: плотник.        Погладить правую руку.

      (И. Лопухина)

**Массаж рук «Строим дом»**

Целый день тук да тук,         Похлопывание ладонью правой руки по левой

                                                руке от кисти плечу.

Раздается звонкий стук.        Похлопывание ладонью по правой руке.

Молоточки стучат,                 Поколачивание правым кулачком полевой

                                                 руке от кисти к плечу.

Строим домик для зайчат.     Поколачивание кулачком по правой.

Молоточки стучат,

Строим домик для бельчат.    Растирание правым кулачком левой руки

Этот дом для белочек,             круговыми движениями.

Этот дом для зайчиков,           Растирание левым кулачком правой руки.

Этот дом для девочек,             Быстро «пробежаться» пальчиками правой

                                                    руки по левой кисти к плечу.

Этот дом для мальчиков,        «Пробежаться» пальчиками по правой

                                                    руке.

Вот какой хороший дом,         Погладить правой ладонью левую руку от

                                                    Кисти к плечу.

Как мы славно заживем,          Погладить  левой ладонью правую руку.

Будем песни распевать,             Скользящие хлопки ладоней друг о друга

Веселиться и плясать.                («тарелочки»).

**«Зимующие птицы»**

**Массаж лица «Воробей»**

Сел на ветку воробей                  Обеими ладонями проводят от

И качается на ней.                       бровей до подбородка и обратно

                                                      вверх (не слишком надавливая)

Раз-два-три-четыре-пять -         Массируют височные впадины Неохота улетать.                         большими пальцами правой и

                                                      левой руки, совершая

                                                      вращательные движения.

**Самомассаж «Сорока»**

Ока-ока-ока -                 Круговыми движениями поглаживают

Я быстрая сорока.          ладонями  грудь.

 Ока-ока-ока -                 Так же поглаживают бока.

 Сорока – белобока.

Ока-ока-ока -                    Поглаживают сначала правую руку от

Я во дворе летаю.              кисти к плечу, затем левую.

Ока-ока-ока -                    Круговыми движениями поглаживают

И устали не знаю.             бедра и колени.

**Массаж пальцев «Воробьи»**

Пять воробьев на заборе сидели,        Показывают пять пальцев левой руки.

Один улетел, а другие запели.            Массируют большой палец.

И пели, пока не сморила                      Загибают большой палец.

                      усталость.

Один улетел,                                         Массируют указательный палец.

Трое осталось.                                       Загибают указательный.

Сидели втроем и немного скучали.     Массируют средний палец.

Один улетел, а двое остались.              Загибают средний.

 Сидели вдвоем и снова скучали,       Массируют безымянный.

Один улетел,                                          Загибают безымянный.

И остался один.                                      Массируют мизинец.

Один посидел,                                        Загибают мизинец.

Да и взял, улетел.                                   Все пальцы сжимают в кулак.

При повторении массируют пальцы правой руки.

**«Явления природы»**

**Массаж спины «Дождь»**

Дети встают друг за другом паровозиком и выполняют движения

Дождь! Дождь! Надо нам              Хлопки ладонями по спине

Расходиться по домам.

Гром! Гром, как из пушек,              Поколачивание кулачками.

Нынче праздник у лягушек.

Град! Град! Сыплет град!                Постукивание пальчиками.

Все под крышами сидят.

Только мой братишка в луже          Поглаживание спины

Ловит рыбу нам на ужин.                ладошками.

**Массаж спины «Дождик»**

Дождик бегает по крыше -             Встать друг за другом

Бом! Бом! Бом!                               «паровозиком» и похлопывать По веселой звонкой крыше –        друг друга по спине.

Бом! Бом! Бом!

Дома, дома посидите -                     Постукивание пальчиками.

Бом! Бом! Бом!

Никуда не выходите -

 Бом! Бом! Бом!

Почитайте, поиграйте -                    Поколачивание кулачками.

Бом! Бом! Бом!

Я уйду – тогда гуляйте…

Бом…Бом…Бом…

Дождик бегает по крыше -               Поглаживание ладошками.

Бом…Бом…Бом…

По веселой звонкой крыше –

Бом! Бом! Бом!

**Массаж тела «Грибной дождик»**

Дождевые капли,                   Хлопают правой ладонью по левой.

Прыгайте в ладошки!            Хлопают левой ладонью по правой.

Дождевые капли,                   Шлепают ладошками по ножкам от

Вымойте мне ножки!             лодыжки  вверх.

Дождевые капли,                   Стучат правой рукой по левому плечу

                                                 сзади.

Бейте по спине!                      Стучат левой рукой по правому

                                                  плечу сзади.

Дождь грибной, но нужно     Тянутся обеими руками вверх, Подрасти и мне!                      выпрямляя  спину.

**«Части тела»**

**Самомассаж «Чтобы не зевать от скуки…»**

Дети делают частые хлопки руками на соответствующие слова.

Чтобы не зевать от скуки,

Встали и потерли руки,

А потом ладошкой  в лоб –

Хлоп-хлоп-хлоп.

Щечки заскучали тоже?

Мы и их похлопать можем.

Ну-ка, дружно, не зевать:

Раз  - два – три – четыре - пять.

Вот и шея. Ну-ка, живо

Переходим на загривок.

А теперь уже, гляди,

Добрались и до груди.

Постучим по ней на славу:

Сверху, снизу, слева, справа.

Постучим и тут, и там,

И немного по бокам.

Не скучать и не лениться!

Перешли на поясницу.

Чуть нагнулись, ровно дышим,

Хлопаем, как можно выше.

**Самомассаж» «Ладошки»**

Вот у нас игра какая:                   Хлопки в ладоши.

Хлоп, ладошка,

Хлоп, другая!

Правой, правою ладошкой          Шлепки по левой руке от кисти к плечу.

Мы пошлепаем немножко.

А потом ладошкой левой             Шлепки по правой руке.

Ты хлопки погромче

                               делай.

А потом, потом, потом                 Легкое похлопывание по щекам.

Даже щечки мы побьем.

Вверх ладошки! Хлоп!                  Хлопки над головой.

                                 Хлоп!

По коленкам – шлеп,                     Хлопки по коленям.

                               шлеп!

По плечам теперь                           Шлепки по плечам.

                       похлопай!

По бокам себя пошлепай!              Шлепки по бокам.

Можем хлопнуть за                        Шлепки по спине.

                            спиной!

Хлопаем перед собой!                    Шлепки по груди.

Справа – можем!                             Поколачивание по груди справа, слева.

Слева – можем!

И крест-накрест руки

                         сложим!

И погладим мы себя.                        Поглаживание по рукам, груди,

Вот какая красота!                            бокам, спине, ногам.

   (И. Лопухина, М. Картушина)

**Самомассаж «Жарче, дырчатая тучка!»**

Жарче, дырчатая тучка,            Растереть ладошки.

Поливай водичкой ручки,

Плечики и локоточки,              Постукивать пальцами по

Пальчики и ноготочки,             локоточкам, кистям, затылку,

Мой затылочек, височки,         вискам, подбородку,  щекам.

Подбородочек и щечки!

Трем мочалкою                         Растереть ладонями колени, ступни,

                      коленочки.           и  пальцы ног.

Щеточкой трем

                 хорошенечко

Пяточки, ступни и

                     пальчики…

Чисто-чисто моем

                  девочку,

Чисто-чисто моем

                     мальчика!

       (И. Лопухина)

**Массаж рук и ног**

(в соответствии с текстом)

Делая массаж, следует обратить внимание детей на правильное его выполнение: поглаживать руки надо от кисти к плечу, ноги – от щиколотки вверх до бедра.

Я в ладоши хлопаю

И ногами топаю.

Ручки разотру,

Тепло сохраню.

Ладошки, ладошки,

Утюжки - недотрожки,

Вы погладьте ручки,

Чтоб играли лучше.

Вы погладьте ножки,

Чтобы бегали по дорожке.

 **«Если хочешь быть здоров»**

**Массаж пальцев «Умывание»**

Знаем, знаем – да-да-да,      Поочередно массируют каждый палец.

Где ты прячешься, вода!

Выходи, водица,

Мы пришли умыться!

Лейся на ладошку

По-нем-нож-ку.

Нет, не понемножку -           Энергично растирают ладони и кисти

                                                 рук.

Посмелей!

Будем умываться веселей!

**Массаж лица «Умывалочка»**

Надо, надо нам помыться.         Хлопают в ладоши.

Где тут чистая водица?              Показывают руки то вверх

                                                      ладонями, то тыльной стороной.

Кран откроем – ш-ш-ш…          Делают вращательные движения

                                                      кистями («открывают кран»).

Ручки моем – ш-ш-ш.                 Растирают ладони друг о друга.

Щечки, шейку мы потрем         Энергично поглаживают щеки и

                                                      шею движениями сверху вниз.

И водичкой обольем.                 Мягко поглаживают ладонями лицо

                                                      от лба к подбородку.

**Массаж рук «Мыло»**

Каждый день я мыло мою      Раздвинув пальцы, хлопают в ладоши

Под горячею водою.               так, чтобы пальцы обеих рук

                                                   соприкасались.

И в ладонях поутру                 Неплотно сжимают в кулак пальцы Сильно, сильно мыло тру.     одной руки и  ударяют тыльной

                                                  стороной ладони о середину другой

                                                   ладошки.

Мойся, мыло! Не ленись!       Сжав руку ладонью другой руки,

Не высказывай! Не злись!      массируют ее, проводя пальцами от

                                                  локтя до запястья и обратно.

**«Семья. Мама»**

**Массаж пальцев «Подарок маме»**

Маме подарок я сделать                     Скользящие движения ладонью о ладонь.

                               решила.

Коробку с катушками                         Поочередно растирать пальцы левой руки,

                     тихо открыла,                  как бы надевая на каждый палец.

Нитки и пяльцы достала

                          я с полки,

Вдела зеленую нитку в иголку.        «Колечко» из сжатых пальце правой руки.

Мамин наперсток – на

                      дочкином пальце.

Белую ткань я надела па пяльцы.

Иголкой веду за                                   Поочередно растирать пальцы правой руки,

               стежочком стежочек.            затем левой.

Я вышиваю чудный цветочек:

Сначала - зеленые стебельки,

После – веселые лепестки,

В центре цветка –

            ярко-желтый кружок.

Я закрепляю последний  стежок.      Потереть ладони друг о друга.

Я разминаю уставшие пальцы.         Сжимать и разжимать пальцы.

Я убираю старинные пяльцы.

Нитку с иголкой в                               Переплести пальцы обеих рук и сделать

                          шкатулку кладу.           «качельку».

В мамину комнату тихо

                                             иду.

Встану на низкую табуретку             Встают на ноги.

И на комод постелю я салфетку.       Протягивают руки вперед.

В комнату мама войдет,                     Покачать головой, поставив руки на пояс.

                                      удивится:

- Дочка, какая же ты мастерица.

               (И. Лопухина)

**«Птицы»**

**Массаж пальцев «Грачи»**

Мы лепили куличи,                  «Лепить пирожки».

Прилетели к нам грачи.            Помахать крыльями – ладошками.

Первый грач испек пирог,        Поочередно массировать каждый палец,

А второй ему помог,                  начиная с большого.

Третий грач накрыл на стол,

А четвертый вымыл пол.

Пятый долго не зевал

И пирог у них склевал.             Постучать пальцами по коленям.

Раз, два, три четыре, пять,          Поочередно загибать пальчики.

Выходи грачей считать.

**«Ягоды»**

**Массаж пальцев «Малина»**

С веток ягоды снимаю,        Левая рука согнута в локте и поднята на

И в лукошко собираю.         уровень лица, кисть опущена (пальцы –

                                                «ветки»). Правой рукой (пальцы собраны в

                                                щепотку) поглаживаем каждый палец левой

                                                руки ( «снимаем  ягоды»).

Ягод – полное лукошко!      Сложить ладони «корзинкой».

Я попробую немножко.

Я поем ещё чуть-чуть –         Собранными щепотью пальцами правой Легче будет к дому путь.       руки прикасаться к левой ладони и

Я поем еще малинки.              подносить ко рту.

Сколько ягодок в корзинке?

Раз, два, три, четыре, пять…  Поочередно массировать каждый палец на

                                                   одной руке (при повторении на другой).

Снова буду собирать.               Хлопки в ладоши.

**«Грибы»**

**Массаж пальцев «Этот пальчик»**

Этот пальчик в лес пошел,       Массируют поочередно  пальчики,

Этот пальчик  гриб нашел,       начиная с  мизинца.

Этот пальчик чистить стал,

Этот пальчик жарить стал,

Этот пальчик все съел,

Оттого и потолстел.

(Русская народная потешка)

**«Зима»**

.

**Самомассаж  «Снеговик»**

Раз – рука, два – рука,            Вытянуть вперед одну руку, затем другую.

Лепим мы снеговика.              Имитируют лепку снежков

Мы скатаем снежный ком -     Ладонями делают круговые движения по

                                                    бедрам.

Вот такой,                                  Разводят руки в стороны, показывают

                                                    большую величину кома.

А потом поменьше ком -          Растирают ладонями грудь.

Вот такой,                                   Показывают руками величину кома

                                                     поменьше.

А наверх поставим мы              Поглаживают ладонями щеки.

Маленький комок.                     Соединяют пальцы рук вместе, держа

                                                     ладони на расстоянии.

Вот и вышел снеговик -             Ставят руки на бока и делают повороты

 Снеговичок.                               корпуса вправо – влево.

**«Дикие животные»**

.

**Массаж «Лиса»**

Утром лисонька проснулась,      Движения выполняются соответственно

Лапкой вправо потянулась,         тексту.

Лапкой влево потянулась,

Солнцу нежно улыбнулась.

В кулачок все лапки сжала,         Все массирующие движения

Растирать все лапки стала –        выполняются от периферии к центру:

Ручки, ножки и бока.                   от кисти к плечу, от ступни к бедру и т.д.

Вот какая красота!

А потом ладошкой

Пошлепала немножко.

Стала гладить ручки, ножки

И бока совсем немножко.

Ну, красавица – Лиса,                   Красуясь, выполнять полуобороты

 До чего же хороша!                      корпуса вправо-влево, поставив руки

                                                         на пояс и выпрямив спину.

**«Дикие животные»**

**ЗАЙКА.**

 Тили-тили-тили-бом!                       Приставить ладони козырьком колбу

 Сбил сосну зайчишка лбом!            и энергично разводить их в стороны

                                                             и сводить вместе.

 Жалко мне зайчишку,                       Кулачками проводить по крыльям

 Носит зайка шишку.                          носа от переносицы к щекам.

 Поскорее сбегай в лес,                    Раздвинуть указательный и средний

 Сделай заиньке компресс.              пальцы, остальные сжать в кулак,

                                                            массировать точки, находящиеся

                                                            перед и за ухом.

**«Одежда»**

**Массаж пальцев «Рукавицы»**

Вяжет бабушка Лисица       Поочередно потереть большим пальцем

Всем лисятам рукавицы:     подушечки остальных пальцев.

Для лисенка Саши,                Поочередный массаж пальцев левой руки, Для лисички Маши,              начиная с большого (при повторении

Для лисенка Коли,                массировать пальцы  правой руки).

Для лисички Оли,

А маленькие рукавички

Для Наташеньки – лисички.

В рукавичках – да-да-да –    Потереть ладони друг о друга.

Не замерзнем никогда!

**«Защитники Отечества»**

**Массаж ушей «На границе»**

Жу-жу-жу – я границу сторожу.            Провести пальцами по

Ши-ши-ши – зашуршали камыши.       краям ушных раковин.

Жу-жу-жу – я  в дозоре хожу.                Потянуть ушные раковины Ши-ши-ши – спите сладко малыши.    вниз, в стороны, вверх.

(М.Ю Картушина)