**Самомассаж (общий)**

**«Наша умная головка»**

Наша умная головка,

Будет думать сегодня ловко.

Наши ушки все услышат,

Наши глазки все исполнят,

Наши ручки все исполнят,

Наши ножки постоят.

*( Выполняется поглаживание и пощипывание по тексту)*

**«Неболейка»**

Чтобы горло не болело,

Мы его погладим смело.

Чтоб не кашлять, не чихать,

Надо носик растирать.

Лоб мы тоже разотрем,

Ладошку держим козырьком.

Вилку пальчиками сделай,

Массируй ушки ты умело.

Знаем, знаем да-да-да.

Нам простуда не страшна.

**«Солнышко»**

Солнце утром рано встало,

Всех ребятишек приласкало:

Гладит грудку,

Гладит шейку,

Гладит носик,

Гладит лоб,

Гладит ушки,

Гладит ручки,

Загорают дети. Вот!

**«Барашек»**

Нет, барашек, ты не прав!

Не показывай свой нрав.

Гребешок скорей возьми

И кудряшки расчеши.

*(Массируют грудь круговыми движениями. Поглаживают шейку.*

*Большим пальцем рук сверху вниз растирают крылья носа)*

**«Лиса»**

Утром Лисонька проснулась,  
Лапкой вправо потянулась,  
Лапкой влево потянулась,  
Солнцу нежно улыбнулась.  
В кулачок все пальцы сжала,  
Растирать все лапки стала —  
Ручки, ножки и бока. Вот какая красота!  
А потом ладошкой  
Пошлепала немножко.  
Стала гладить ручки, ножки  
И бока совсем немножко.

(Движения выполняются соответственно тексту)

**«Озорные мишки».**

Оттяну вперед я ушки,  
А потом назад.  
Словно плюшевые мишки,  
Детки в ряд сидят.  
А теперь по кругу щечки  
Дружно разотрем:  
Так забывчивым мишуткам  
Память разовьем.  
На подбородке круг черчу:  
Мишке я помочь хочу  
Четко, быстро говорить,  
Звуки все произносить.  
Чтобы думали получше  
Озорные мишки,  
Мы погладим лобики  
Плюшевым плутишкам.  
Чтобы мишка лучше видел,  
Стал внимательней, шустрей,  
Мы волшебные очки  
Нарисуем поскорей.  
Мы подушечками пальцев  
В точки попадем:  
Так курносому мишутке  
Носик разомнем.  
Мишка, мишка, рот открой!  
И налево двинь щекой…  
Мишка, мишка, рот открой!  
И направо двинь щекой…  
Ох, устали наши мишки,  
Тихо в ряд сидят.  
Знают: польза от массажа  
Будет для ребят!

**«Ладошки»**

Вот у нас игра какая :

Хлоп ладошка, хлоп другая.

Правой левую ладошку мы похлопаем немножко,

А потом ладошкой левой ты хлопки погромче сделай

А потом. А потом даже щечки мы побьем

Вверх ладошки хлоп, хлоп!

По коленкам шлеп. Шлеп.

По плечам теперь похлопай.

По бокам себя пошлепай.

Можем хлопнуть за спиной,

Хлопаем перед собой.

Справа можем, слева можем

И крест накрест руки сложим.

И погладим мы себя, вот какая красота!

**«Считалочка»**

Раз – обмоем кисть руки,

Два – с другою повтори.

Три – до локтя намочи,

Четыре - с другою повтори.

Пять по шее проведи,

Шесть – милее по груди.

Семь – лицо свое обмоем,

Восемь – с рук усталость смоем.

Девять – воду отжимай,

Десять – сухость вытирай.

**«Веселый мяч»**

В правой руке свой мяч покрути,

По голове его прокати,

И на груди его покати.

К левой ноге не спеша опусти,

Затем до спины его подними,

И до затылка его прокати.

Руку смени и ему улыбнись,

Правого плечика мячик коснется.

И до спины он вновь доберется.

К правой ноге теперь опусти,

Ну а потом к животу подними.

**«Солнышко»**

Солнышко милое, поделись своею силою,

Просыпайтесь лучики, согревайтесь рученьки.

Солнышко проснулось, лобика коснулось,

Лучиками провело и погладило.

Солнышко проснулось, к щечкам прикоснулось,

Лучиками провело и погладило.

Солнце личико согрело, потеплело, потеплело,

Наши ручки потянулись, наши губки улыбнулись.

**«Веселый массаж»**

Ручки растираем и разогреваем,

И лицо теплом своим мы умываем.

Грабельки сгребают все плохие мысли,

Ушки растираем вверх и вниз мы быстро.

Их вперед сгибаем, тянем вниз за мочки,

А потом уходим пальцами на щечки.

Щечки разминаем, чтобы надувались,

Губки разминаем, чтобы улыбались.

Как утята к утке клювики потянем,

Разомнем их нежно, не задев ногтями.

Уголками губ мы щечки поднимаем,

А потом от носа мы к губам стекаем.

Губки пожуем мы, шарики надуем,

И губами вправо – влево потанцуем.

Под губой язык лежит, кулачок в губу стучит,

Под другой язык лежит, кулачок другой стучит.

Тянем подбородок и его щипаем.

А потом по шейке ручками стекаем.

**Самомассаж (лица)**

**«Пчелка»**

Ла-ла-ла — На цветке сидит пчела.  
*(Провести пальцами обеих рук по лбу от середины к вискам)*

Ул-ул-ул — Ветерок подул.

*(Провести пальцами по щекам сверху вниз)*

Ала-ала-ала —Пчелка крыльями махала.

*(Кулачками энергично провести по крыльям носа)*

Ила-ила-ила — Пчелка мед носила.

*(Растереть лоб ладонями, приставленными к нему козырьком)*

**«Дружок»**

Подходи ко мне, дружок,

И садись скорей в кружок.

Носик ты быстрей найди, тете покажи.

Надо носик очищать, на прогулку собирать,

Ротик ты свой закрывай, только с носиком гуляй.

Вот так носик – баловник,

Он шалить у нас привык.

Тише, тише не спеши,

Ароматом подыши.

Хорошо гулять в саду

И поет нос: би-ба-бу,

Надо носик нам погреть,

Его немного потереть.

Нагулялся носик мой,

Возвращается домой.

**«Снежок»**

Белый – белый мельник сел на облака,

*(провести пальцами по лбу)*

Из мешка посыпалась белая мука.

*(постукивание по щечкам)*

Радуются дети, лепят колобки

*(растирать крылья носа)*

Заплясали сани, лыжи и коньки.

*(помассировать подбородок)*

**«Мойдодыр»**

Мама лобик деткам мыла, мама мыла лобик мылом,

Мама щечки деткам мыла, мама мыла щечки мылом.

Мама носик деткам мыла, мама мыла носик мылом,

Мама глазки деткам мыла, мама мыла глазки мылом.

Мама ротик деткам мыла, мама мыла ротик мылом.

Подбородок деткам мыла и его не позабыла.

**«Мороз»**

На ветвях развесил иней ночью Дедушка Мороз

Он сегодня очень сильный, щиплет щеки, лоб и нос.

Побежим домой скорей, не догонит нас мороз,

Рукавичкой посильней разотрем мы щеки, нос.

За снежинками снежинки тихо кружатся, летят,

Укрывает все тропинки покрывало снегопад.

**«Доброе утро»**

Чтобы не зевать от скуки, взяли и потерли руки,

А затем ладошкой в лоб – хлоп, хлоп.

Чтобы щечки не дремали, мы пощиплем их немножко,

Носик мы погладим тоже, пусть он дышит хорошо.

**Самомассаж (ушей)**

**«Массаж ушей**»

Чтобы ушки не болели, разомнем мы их скорее:

Вот сгибаем, отпускаем и опять все повторяем.

«Козелок» мы разомнем, по уху пальчиком ведем.

И ладошкой прижимаем, сильно-сильно растираем.

*(Проводят пальцами по лбу от середины к вискам. Растирают уши. Растирают ладошки. Поднимают руки вверх.*

**«Муха»**

Муха - горюха, села на ухо.

Сидела, сидела, никуда не  летела

Жужжала, жужжала, ухо чесала.

Песню пела «за-за-за»

И по уху поползла.

Посидела, посидела, дальше полетела.

*(Поколачивают кулачками. Постукивают пальчиками и поглаживают ладонями.*

*Постукивают кулачками. Похлопывают ладошками. Постукивают пальчиками.*

*Поглаживают ладошкой. Затем меняются местами)*

**«Наши ушки»**

Подходи ко мне. дружок, и садись скорей в кружок.

Ушки ты свои найди и скорее покажи.

Ловко с ними мы играем, вот так хлопаем ушами.

А сейчас все тянем вниз,

Ушко, ты не отвались!

А потом, а потом, покрутили «козелком».

Ушко, кажется, замерзло, отогреть его так можно.

А раз кончилась игра, наступила тишина!

**«Слушаем весну»**

Говорите все потише,

Я хочу весну услышать.

Как идет тропинкой снежной,

Как смеется громко, нежно.

Снег растает сразу вдруг.

Зацветут сады вокруг.

*(растирать уши ладонями, массировать ушную раковину пальчиками)*

**«Игра с ушками»**

Раз, два, три, четыре, пять, будем с вами мы играть,

Есть у ушка бугорок, под названьем «козелок».

Напротив ушка мы помнем и опять считать начнем.

Раз, два, три, четыре, пять продолжаем мы играть –

Сверху в ушке ямка есть, нужно ямку растереть.

Из ушка к верхушке дорожка идет,

По этой дорожке наш пальчик пройдет.

Погладим ее мы, чтоб гладкой была,

И дальше продолжилась наша игра.

Снизу в ушке ямка есть, нужно ямку растереть,

Ушкам отдыхать пора, вот и кончилась игра.

**Самомассаж (рук)**

**«Ай, тари, тари, тари»**

Ай тари, тари, тари ,куплю Маше янтари.

Останутся деньги, куплю Маше серьги.

Останутся пятаки, куплю Маше башмаки.

Останутся грошки, куплю Маше ложки.

Останутся полушки, куплю Маше подушки.

*(Растирают ладоши от медленного темпа до быстрого , проговаривая весь текст. Разогретыми руками греют горло)*

**«Мыло»**

Каждый день я мыло мою*,*

под горячею водою

И в ладонях поутру*,*сильно, сильно мыло тру.

Мойся мыло не ленись, не выскальзывай, не злись!

( *Раздвинув пальцы, хлопают в ладоши так, чтобы пальцы обеих рук соприкасались.* *Неплотно сжимают в кулак пальцы одной руки и ударяют тыльной стороной ладони о середину другой ладошки)*

**«Строим дом»**

Тук-тук молотком, строит дядя тыква дом

Молоточки по гвоздочкам застучали,

И гвоздочки в доски быстро забивали,

Строим крышу и крыльцо - получилось хорошо.

Вот идет маляр с ведром,

Он покрасит новый дом.

*(Постукивают кулачками одной рукой другую от кисти к плечу. Постукивают пальчиками. Растирают кулачком. Поглаживают ладонью. При повторении массажируют другую руку)*

**Массаж пальцев**

Знаем, знаем да-да-да,

Где ты прячешься вода!

Выходи водица , мы пришли умыться!

Лейся на ладошку, понемножку.

Нет, не понемножку, посмелей, будем умываться веселей.

*(Поочередно массажируют каждый палец. Энергично растирают ладони и кисти рук. Сжимают и разжимают кулачки. Поочередно массажируют пальцы, начиная с большого пальца. Протягивают ладошки вперед)*

**«Цветы»**

Как у нас на грядке,

Сколько цветиков цветут:

Розы, маки, ноготки,

Астры пестрые цветки,

 Георгины и левкой.

Выбираешь ты какой?

(*Хлопают: то одна рука сверху, то другая рука.* *Поочередно массажируют пальцы, начиная с большого пальца)*

**«Суп»**

Чики-чики-чики-ща!

Вот капуста для борща,

Покрошу картошки, свеколки, морковки,

Полголовки лучку, да зубок чесночку,

Чики-чок, чики-чок- и готов борщичок.

**«Медведь».**

Шёл медведь к своей берлоге              мизинец

Да споткнулся на пороге                          безымянный  
«Видно, очень мало сил                           средний  
Я на зиму накопил», —                             указательный

Так подумал и пошёл                                большой  
Он на поиск диких пчёл.                           большой

Все медведи — сладкоежки,                   указательный

Любят есть медок без спешки,             средний

А наевшись, без тревоги                          безымянный

До весны сопят в берлоге.                      мизинец

(Кисть одной руки лежит на столе ладонью вниз, пальцы разведены. Другая рука указательным пальцем по очереди прижимает каждый ноготь. На каждую строчку — нажим на один палец. Затем меняются руки)

**«Наши ручки»**

Эта ручка – правая (мячик на ладошке)

Это ручка – левая (мячик на ладошке)

Я на мячик нажимаю и зарядку делаю:

Будет сильной – правая (сжимают мячик

Будет сильной – левая (сжимают мячик)

Будут ручки у меня ловкие, умелые (катают мячик между ладоней)

**«Божья коровка»**

Божья коровушка, полети на  облышко,

Принеси нам с неба, чтобы были летом

В огороде бобы ,в лесу ягоды, грибы,

В роднике водица, во поле пшеница.

*(Пробегают» пальцами правой руки по левой руке от кисти к плечу, затем по правой руке. Поглаживают правой ладонью левую руку от кисти к плечу. Также поглаживают правую руку)*

**«Улитка»**

Домик едет по травинке, объезжает все росинки.

Это улитка ползет, домик на себе везет.

Вот подул ветерок, закачался листок

И опять по тропинке медленно ползет улитка.

*(Делают растирающие круговые движения кулачками от кисти к плечу. Пробегаются» пальчиками от кисти к плечу. Поколачивают кулачками.*

*Поглаживают руки ладонями Затем массажируют другую руку)*

**«Воздушный шарик»**

Здравствуй, шарик мой воздушный,

Непоседа, непослушный.

Шарик круглый, шарик гладкий.

Шарик твердый, шарик мягкий.

Я на шарик нажимаю – из под рук он вылетает,

Но я его поймал. Нитку к пальцу привязал.

Влево – шарик, вправо – шарик, мой светящийся фонарик.

Дай тебя я обниму и к щеке своей прижму,

Ты меня не покидай, будь со мной не улетай!

**«Орешек»**

Я катаю свой орех,

Чтобы стал круглее всех.

**«Бумага»**

1,2,3,4,5 мы бумажку будем мять.

Мы бумажку будем мять,

Свои ручки разминать.

В ручку правую возьмем и чуть-чуть ее помнем,

Мы чуть-чуть, ее помнем левой ручке отдаем.

В ручку левую возьмем и чуть-чуть ее помнем.

Мы чуть-чуть ее помнем и на стол быстрей кладем,

На бумажку посмотри, на что похоже, говори!

**«Кулачок»**

Крепко пальчик сожмем,

После резко разожмем!

**«Ручки греем»**

Очень холодно зимой,

Мерзнут ручки ой-ой-ой.

Надо ручки нам погреть,

Посильнее растереть.

**«Добываем огонь»**

Добываем мы огонь,

Взяли палочку в ладонь.

Сильно палочку покрутим –

И огонь себе добудем.

**«Стряпаем»**

Раскатаем колобок, колобок – румяный бок,

Будем сильно тесто мять,

Будем маме помогать.

Крепко пальчики сожмем,

После резко разожмем.

**«Браслет»**

Мы браслеты надеваем.

Крутим, крутим, подвигаем.

Влево – вправо, влево – вправо,

На другой руке сначала.

**«Гуси»**

Гуси травушку щипали,

Громко весело кричали:

Га-га-га, га-га-га,

Очень сочная трава.

*(пощипывание рук и пальцев)*

**«Стирка»**

Буду маме помогать, буду сам белье стирать

*(трем кулачками друг о друга)*

Мылом мылю я носки,

*(кулачком по ладошке)*

Крепко трутся кулачки.

*(трем друг о друга)*

Сполосну носки я ловко,

*(движение кистями рук влево-вправо)*

И повешу на веревку.

*(руки вверх, кисти сгибаем)*

**«Пальчики»**

Разотру ладошки сильно, каждый пальчик покручу.

Поздороваюсь со всеми, никого не обойду.

С ноготками поиграю, друг о друга их потру,

Потом руки «помочалю», плечи мягко разомну.

Затем руки я помою, пальчики в пальчик я вложу.

На замочек их закрою и тепло поберегу,

Вытяну я пальчик, пусть бегут, как зайчики.

Раз-два. раз-два, вот и кончилась игра.

**«Колобок»**

Мы лепили колобка *перекладывают из руки в руку,*

Из муки его бока. *катают по ладошке,*

Мяли, мяли, обжимали, *сжимают в руках,*Шарик круглый создавали. *катают как шарик из пластилина,*

Посмотрите, колобок, *раскрывают ладошки, показывают,*Вот его румяный бок. *перекладывают с одной руки в другую,*

По ладони покатали, *катают по ладошке,*

На другую мы убрали.  
Вверх подбросили слегка *подбрасывают вверх,*

И поймали за бока.

Если нравиться он вам,

Угощайтесь, я отдам. *ловят, раскрывают в ладошки и показывают.*

**Самомассаж (ног)**

**«Блины»**

Мы блинов напекли:

Первый дали зайке, зайке - попрыгайте.

А второй лисенке, рыженькой сестричке.

Третий дали мишке, бурому братишке.

Блин четвертый – котику, котику с усами.

Пятый блин поджарили и съедим мы сами.

*(Похлопывают ладонями от лодыжек к бедрам. Растирают ребрами ладоней.*

*Растирают кулачками. Поглаживают ладонями)*

*«мы ходили, мы скакали,*

**«Наши ножки»**

Мы ходили, мы скакали.

Наши ноженьки устали.

Сядем все мы отдохнем и массаж подошв начнем.

На каждую ножку крема немножко,

Хоть они и не машина, смазать их необходимо.

Проведем по ножке нежно, будет ноженька прилежной.

Ласка всем,, друзья, нужна.

Это помни ты всегда!.

Разминка тоже обязательна, выполняй ее старательно.

Растирай, старайся и не отвлекайся.

По подошве, как граблями, проведем сейчас руками.

Рук своих ты не жалей и по ножкам бей сильней.

Гибкость тоже нам нужна, без нее мы никуда.

Раз – сгибай, два выпрямляй,

Ну активнее давай.

**«Сапожки»**

Теплый дождик кап-кап-кап,

Все залил дорожки.

Все равно пойдем гулять,

Надевай сапожки.

*(растирающими движениями помассировать стопу, пятки, пальцы, голень)*

**«Мячик»**

Будем ноги разминать – мяч вперед, назад катать,

Круг нарисуем левой ногой,

Правой такой же, никак не другой.

На мячик поставим обе ноги,

Круги мы рисуем, а ну догони!

Правой ногой нарисуем черту.

Левой такую же. только свою

Мячик – помощник домой отнесу,

Скоро вновь в гости его позову.

**«Пружинка»**

Мы пружинку нарисуем длинную и крепкую,

Мы возьмем ее растянем, а потом обратно стянем.

**Самомассаж (спины)**

**«Тили-бом»**

Тили, тили, тили – бом!

Сбил сосну зайчишка лбом.

Жалко мне зайчишку: носит зайка шишку.

Поскорее сбегай в лес,

Сделай заиньке компресс.

*(Дети встают друг за другом. Растирают спины ладонями. Легко постукивают пальчиками. Легко пощипывают. Поколачивают кулачками. Поглаживают ладонями. Затем меняются местами)*

**«Умывалочка»**

Надо, надо нам помыться

Где тут чистая водица?

Кран откроем ш-ш-ш,

Ручки моем – ш-ш-ш.

Щечку, шейку мы потрем

И водичкою обольем.

*(Постукивают пальчиками. Легко поколачивают кулачками. Растирают спины ребрами ладоней. Поглаживают ладонями спину. Легко «пробегаются» по спине пальчиками)*

**Массаж спины.**

Как на пишущей машинке,

Две хорошенькие свинки,

Все постукивают, все похрюкивают,

Туки-туки-туки-тук!

Хрюки-хрюки-хрюки-хрюк!

**«Барабан»**

- Бам! Бам! Что за гам?

Так шуметь не стыдно вам?

- Дядя Барабан, мы так стучали

Что перебудили целый свет.

Где-то пять копеек потеряли-

Не купить теперь конфет.

Бам, Бам! стыд и срам!

Я конфет сам вам дам.

**«Комары»**

Мой приятель Василий Петров

Никогда не кусал комаров,

Комары же об этом не знали,

И Петрова часто кусали:

«Кусь-кусь-кусь, кусь-кусь-кусь,

Я Петрова не боюсь.

Буду я его кусать, буду я его щипать»

**«Кап на туче ночевал»**

Кап на туче ночевал,

И по небу кочевал.

Вдруг ударил трах-тарах-

Кап со страху шах-шарах.

По оврагам, по мостам,

По корягам по кустам

Осмотрелся на заре.

Видит - вишня во дворе:

Прыг на ветку озорник

Тронешь – кап за воротник

**«Дождик»**

*(Друг за другом «паровозом»)*

 Дождик бегает по крыше,

Бом, бом, бом!

По веселой звонкой крыше

Бом, бом, бом! *(похлопать по спине)*

Дома, дома посидите

Бом, бом, бом!

Никуда не выходите

Бом, бом, бом! *(постучать пальчиками)*

Почитайте, поиграйте

Бом, бом, бом!

А уйду, тогда играйте

Бом, бом, бом! *(постукивание кулачками)*

Дождик бегает по крыше,

Бом, бом, бом!

По веселой звонкой крыше

Бом, бом, бом! *(погладить по спине)*

**«Дятел»**

Дятел жил в дупле пустом,

Дуб долбил, как молотком.  *(похлопывание ладошками)*

Тук-тук-тук-тук-тук

Долбит дятел крепкий стук  *(поколачивание пальчиками)*

Клювом, клювом он стучит,

Дятел ствол уже долбит.  *(постукивание кулачками)*

Дятел в дуб все стук да стук *(постукивают ребрами)*

Дятел клювом постучал,

Постучал и замолчал,

Потому что он устал. *(погладить ладошками)*

**«Туча»**

Туча по небу плывет. Скоро сильный дождь пойдет.

Теплый дождь для всех отрада, все дождю конечно рады!

Дождь прошел и сразу солнце, заглянуло к нам в оконце,

В лужах ярко засияло, Снова весело нам стало.

**Самомассаж (точечный)**

**«Нарядились»**

Крылья носа разотри – 1,2,3,

И под носом себе утри -1,2,3,

Брови нужно расчесать – 1,2,3,4,5,

Вытри пот теперь со лба – 1,2,

Серьги на уши повесь, если есть.

Заколкой волосы скрепи – 1,2,3,

Сзади пуговку найди и застегни.

Бусы надо примерять, примеряй и надевай.

А сюда повесим брошку, разноцветную матрешку.

А сюда браслетики, красивые манжетики.

Девочки и мальчики п, приготовьте пальчики,

Вот как славно потрудились и красиво нарядились.

Осталось ноги растереть и не будем мы болеть

**«Гномик»**

Гномик в пальчиках живет, он здоровье нам несет,

*(сгибают, разгибают пальцы)*

1,2,3,4,5 начал гномик наш играть,

Кулачком у носа кружочки рисовать.

*(трут пальцами крылья носа)*

А потом поднялся выше и скатился сверху вниз

*(поглаживание крыльев носа)*

Гном в окошко посмотрел, засмеялся, улетел.

*(массировать брови)*

Гном нашел у глаза точку, вправо – влево покрутил

*(массаж точек у переносицы)*

На другую надавил.

*(массаж точек у крыльев носа)*

А потом спустился ниже, прямо к ротику поближе.

*(массаж точек над верхней губой)*

За ушами прятался, смеялся надо мной,

*(массаж точек ушной раковины)*

1,2,3,4,5 я решил его поймать.

*(массаж лба и бровей)*

Гнома я в бровях ловил, а он по кругу все ходил.

Вот гномик наш и умолк, и пустился наутек.

*(массаж кончика носа)*

Мы возьмем его в ладошки, помашем ручками немножко.

*(расслабление кистей рук)*