

Игровой самомассаж

Одной из основных задач, стоящих перед педагогами, является воспитание здорового подрастающего поколения. В последние годы наблюдается ухудшение состояния здоровья детей. Это обусловлено многими факторами. Помимо неблагоприятных климатических особенностей на здоровье детей отрицательно влияют ухудшение экологической обстановки, компьютерные игры, длительное пребывание перед телевизором, просмотр видеофильмов, постоянно звучащая музыка и т.д. Возникла необходимость оздоровления детей, создание здоровьесберегающих технологий для решения задач улучшения здоровья детей.

В последнее время в дошкольных учреждениях все чаще стали применять нетрадиционные средства физического воспитания детей: упражнения ритмической гимнастики, игрового стретчинга, танцев и другие.

Игровой метод придает учебно-воспитательному процессу привлекательную форму, облегчает процесс запоминания и освоение упражнений, повышает эмоциональный фон занятий, способствует развитию мышления, воображения и творческих способностей ребенка.

Игровой самомассаж - нетрадиционный вид упражнений, помогающий естественно развиваться организму ребенка, морфологически и функционально совершенствоваться его отдельным органам и системам.

Я представляю вам картотеку «Игрового самомассажа». В данной картотеке подобраны упражнения игрового самомассажа из собственного опыта, опробированные с детьми. Некоторые упражнения взяты из опыта работы М.Ю.Картушиной.

«Игровой самомассаж» является основой закаливания и оздоровления детского организма. Выполняя упражнения самомассажа в игровой форме, с музыкальным сопровождением, дети получают радость и хорошее настроение. Такие упражнения способствуют формированию у ребенка сознательного стремления к здоровью, развивая навык собственного оздоровления.

Непременным условием является постоянное наблюдение за самочувствием и индивидуальной реакцией детей. Все упражнения должны выполняться на фоне позитивных ответных реакций ребенка. При проведении массажа рекомендуется обучать детей не надавливать с силой на указанные точки, а массировать их мягкими движениями пальцев.

Перед проведением занятия педагогу следует попробовать выполнить все упражнения самому. В этом случае на занятии дети легко их исполнят по показу. Очень большое значение для сохранения внимания и интереса детей имеет подбор музыкального сопровождения, а также интонационное разнообразие речи педагога. Нужно суметь и музыкой, и речью, и мимикой создать сказочную, волшебную атмосферу. И вы сами убедитесь, увидите, каким восторгом загорятся глаза ваших воспитанников.

Картотека «Игровой самомассаж»

« Утка и кот »

Массаж биологически активных зон для профилактики простудных заболеваний

**А уточки, а уточки
Все топают по улочке.
Идут себе вразвалочку
И крикают считалочку.**

**Утка крикает, зовет
Всех утят с собою,**

Поглаживать шею ладонями сверху
вниз.

**А за ними кот идет,
Словно к водопою.**

Указательными пальцами растирать
крылья носа.

**У кота хитрющий вид,
Их поймать мечтает!**

Пальцами поглаживать лоб от середины
к вискам.

**Не смотри ты на утят-
Не умеешь плавать!**

Раздвинуть указательный и средний
пальцы, сделать «вилочку» и массировать
точки около уха.

«Дождик»

Массаж спины под песню Е. Поплянской (сб. «А мы на уроке – играем»)

**Дождик бегают по крыше-
Бом! Бом! Бом!
По веселой звонкой крыше-
Бом! Бом! Бом!**

Встать друг за другом «паровозиком»
и похлопывать друг друга по спине.

**Дома, дома посидите-
Бом! Бом! Бом!
Никуда не выходите-
Бом! Бом! Бом!**

Постукивание пальчиками.

**Почитайте, поиграйте-
Бом! Бом! Бом!
А уйду-тогда гуляйте-
Бом! Бом! Бом!**

Поколачивание кулачками.

**Дождик бегают по крыше-
Бом! Бом! Бом!
По веселой звонкой крыше-
Бом! Бом! Бом!**

Поглаживание ладошками.

«Чтобы не зевать от скуки»

Оздоровительный массаж всего тела: быстрые, частые хлопки на соответств. слова

Чтобы не зевать от скуки,
Встали и потеряли руки,
А потом ладошкой в лоб
Хлоп-хлоп-хлоп.

Щеки 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.

Педагог показывает ежика.

По сухой лесной дорожке-
Топ-топ-топ-топочут ножки.
Ходит-бродит вдоль дорожек
Весь в иголках серый ежик.

(вставка про ежика для сказки
«Рукавичка»)

« Наши ушки »

Дети выполняют массаж ушей.

1. Загнуть руками уши вперед (4 раза); прижать руками ушные раковины, затем отпустить; потянуть руками мочки ушей в стороны, вверх, вниз, отпустить (4 раза); Указательным пальцем освободить слуховые отвороты от «воды».
2. Загибание вперед ушных раковин: быстро загнуть вперед всеми пальцами, прижать, резко отпустить. (Способствует улучшению самочувствия всего организма)
3. Оттягивание ушных раковин: кончиками большого и указательного пальцев потянуть вниз обе мочки ушей 5-6 раз. (Полезно при закаливании горла и полости рта)
4. Массаж козелка: захватить большим и указательным пальцами козелок. Сдавливать. Поворачивать его во все стороны в течение 20-30 секунд. (Массаж стимулирует функцию надпочечников, укрепляет нос, горло, гортань, помогает при аллергии)
5. Растирание ушей ладонями.

« Кто пасется на лугу »
Дети выполняют массаж спины

Далеко, далеко	Встать друг за другом паровозиком, положить руки на плечи впереди стоящего ребенка и похлопать по плечам.
На лугу пасутся	Загнуть большой палец на правой руке и рисовать четырьмя остальными пальцами змейку вдоль позвоночника впереди стоящего.
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 куплета
На лугу пасутся	
Ко...Кони? Нет, не кони!	
Далеко, далеко	Опять повернуться на 180 и повторить те же движения
На лугу пасутся	
Ко...Коровы?	Повернуться на 90, покачать головой, руки на пояс
Правильно, коровы!	
Пейте, дети, молоко,	Постепенно присесть. На последний слог быстро встать
Будете здоровы!	и поднять руки вверх.

« Божьи коровки »
Дети выполняют массаж ног

Божьи коровки, папа идет,	Сидя, поглаживать ноги сверху донизу
Следом за папой мама идет,	Разминать ноги
За мамой следом детишки идут,	Похлопывать ладошками
Вслед за ними малышки бредут	Поколачивать кулачками
Юбочки с точками черненькими.	Постукивать пальцами
На солнышко они похожи,	Поднять руки вверх и скрестить кисти,
Встречают дружно новый день.	широко раздвинув пальцы
А если будет жарко им,	Поглаживать ноги ладонями и спрятать
То спрячутся все вместе в тень.	Руки за спину.

« Черепаха »
Самомассаж тела

Шла купаться черепаха	Дети выполняют легкое пощипывание
И кусала всех со страха	пальцами рук груди, ног.
Кусь! Кусь! Кусь! Кусь!	
Никого я не боюсь!	
Черепаха Рура!	Дети поглаживают себя ладонями,

В озеро нырнула, С вечера нырнула И пропала... Э-эй, Черепашка Рура, Выгляни скорей!	выполняя круговые движения и приговаривают.
« Ириски от киски » Массаж глаз (по китайской медицине) В гости к нам явилась киска. Всем дает она ириски: Мышке, лебедю, жуку, Псу, зайчонку, петуху. Рады, рады все гостинцам! Это видим мы по лицам. Все захлопали в ладошки, Побежали в гости к кошке.	
« Наши глазки » Массаж глаз (по методике йогов) - Сесть прямо, поставить на опору локти (на стол или спинку стула, на который ребенок садится, как наездник); - Не отрывая локти, соединить ребра ладоней и мизинцы, опустить голову, чтобы ладони легли на закрытые глаза, а лоб упирался в верхнюю часть ладоней и пальцы; - Расслабить мышцы шеи. Точкой опоры становится лоб, ладони лишь прикасаются к глазам; - Легко массировать ладонями глаза. Чередовать надавливание, вращение, поглаживание и вибрацию; выполнять 1-2 минуты. Хорошо, если возникнет ощущение тепла в глазах; - Расслабить глаза. (Массаж вызывает активную циркуляцию в глазах крови, стимулирует нервные окончания и дает прекрасный отдых утомленному зрению)	
« Пирог » Дети выполняют самомассаж тела За стеклянными дверями Ходит мишка с пирогами Здравствуй, Мишенька-дружок, Сколько стоит пирожок?	
	Выполнять хлопки правой ладонью по левой руке от кисти к плечу. То же по правой руке Хлопки по груди Хлопки по бокам

Пирожок-то стоит три, А готовить будешь ты! Напекли мы пирогов, К празднику наш стол готов!	Хлопки по пояснице Хлопки по ногам сверху вниз Выполнять последовательное поглаживание рук, корпуса, ног
« Вот какая борода » Массаж биологически активных зон для профилактики простудных заболеваний	
Да – да – да – есть у деда борода. Де – де – де – есть седины в бороде. Ду – ду – ду – расчеши бороду. Да – да – да – надоела борода. Ду – ду – ду – сбреем деду бороду. Ды – ды – ды – больше нет бороды.	Потереть ладони друг о друга Руками провести по шее от затылка до яремной ямки. Большими пальцами мягко провести по шее от подбородка вниз Сжав руки в кулаки, возвышениями больших пальцев быстро растереть крылья носа Положить три пальца на лоб всей плоскостью и, мягко надавливая, поглаживать лоб. Раздвинув указательный и средний пальцы, положить их перед и за ушами и с силой растирать кожу
« Жарче, дырчатая тучка » Дети выполняют самомассаж	
Жарче, дырчатая тучка, Поливай водичкой ручки, Плечики и локоточки, Пальчики и ноготочки, Мой затылочек, височки, Подбородочек и щечки! Трем мочалкою коленочки, Щеточкой трем хорошенечко Пяточки, ступни и пальчики... Чисто-чисто моем мальчика! Чисто-чисто моем девочку, Нашу девочку-припевочку!	Растереть ладошки. Постукивать пальцами по плечам, локоткам, кистям, затылку, вискам, подбородку, щекам. Растереть ладонями колени, ступни и пальцы ног.
« Белый мельник » Массаж лица для профилактики простудных заболеваний	
Белый-белый мельник Сел на облака.	Провести пальцами по лбу от середины к вискам.

Из мешка сыпалась Белая мука.	Легко постучать пальцами по вискам
Радуются дети, Лепят колобки.	Сжав руки в кулаки, возвышениями больших пальцев быстро растереть крылья носа.
Заплясали санки, Лыжи и коньки.	Раздвинув указательный и средний пальцы, массировать точки перед собой и за ушными раковинами.
«Дедушка Егор» Гимнастика для ног для профилактики плоскостопия	
Из-за лесу, из-за гор Едет дедушка Егор.	Ходьба на месте, не отрывая носки от пола, стараясь поднимать выше пятки.
Сам на лошадке,	Ходьба на пятках, руки за спиной
Жена на коровке,	Ходьба на носках, руки за головой
Дети на телятках,	Ходьба с перекатом с пятки на носок, руки на поясе.
Внуки на козлятках.	Ходьба с высоким подниманием ног, сог- нутых в колене, руки в стороны
Гоп, гоп, гоп!	Приподниматься на носки и опускаться на всю ступню.
Приехали!	Присесть
«Бабочка» Упражнение для подвижности голеностопного сустава	
И.п. – сидя на полу, ноги согнуты в коленях, руки в упоре сзади; 1 – свести колени вместе, стопы развести в разные стороны; 2 – колени развести в стороны, стопы соединить, стремясь достать коленями пол.	
«Наши ножки» Массаж рефлекторных зон ног	
1. Сжать кончик большого пальца, затем подушечку большого пальца. Если заметите болезненную точку. Разотрите ее до исчезновения боли. 2. Плотно захватить большим и указательным пальцами ахиллово сухожилие, сдавить его, отпустить. Повторить по 3 раза на каждой ноге. 3. Быстро потереть вверх ступни пяткой другой ноги. (Этот массаж помогает освободиться от накопившейся усталости и включить основные системы организма)	

« Зайка »

Дети делают массаж для носа и гимнастику для глаз

**Вот и зайка к нам идет,
Он нас лапкою зовет.
Бедный зайнька чихает,
Как поправиться – не знает.
Лекарство для тебя найдем:
Мы носик лапкою потрем.**

Массаж носа (по китайской медицине), укрепляющий иммунитет к заболеваниям верхних дыхательных путей: Потереть указательные пальцы и массировать ими ноздри сверху вниз и снизу вверх 10 – 20 раз.

**В руках у нас морковка.
Продолжаем тренировку.**

Дети держат в руке морковку, выполняя ею медленные движения вправо-влево, вверх-вниз, по кругу и прослеживая за ней взглядом.

**Вот поправился наш зайка,
Он ребятам очень рад,
Приглашает поиграть.**

« Заяц белый »

Гимнастика для глаз (песня О.Боромыковой сб. «Коррекция речи и движения») (гимнастика дает хороший отдых глазам, усиливает кровоснабжение)

**Заяц белый, заяц белый,
Ты куда за лыком бегал?**

Быстро моргают глазами.

**Заяц белый отвечал:
«Я не бегал, я скакал».**

Наклонять и выпрямлять голову вперед, закрыв глаза

**Заяц белый, заяц белый,
Ну а где же ты обедал?**

Опять быстро сжимать и разжимать веки

**Заяц белый отвечал:
«Я сегодня голодал».**

Наклоны головы вправо-влево
Закрывать глаза ладонями, расслабив глаза

« Медведюшка »

Гимнастика для ног (песня М. Красева «Медведюшка»)

**Покажи-ка нам, медведюшка,
Как собирались красны девушки
За брусникой, за малиной
Да за ягодой калиной,
Как с корзинками шли по лесу,**

Ходьба на внешнем своде стопы

Ходьба с перекатом с пятки на носок

Набирали ягод доверху,
Отдохнуть они садились,
Ко пенечку прислонились.
Покажи-ка нам, медведюшка,
Как зевали красны девушки,
Как накрылись платочком
Да уснули под кусточком.

Как вскочили, потянулись,
Меж собой переглянулись,
Звонко песню запевали,
Хороводы затевали.

Вставать на носки, делая вдох и разводя руки
в стороны, и опускаться на всю стопу.

Сесть на пол, руки-упор сзади
Попеременно вытягивать и выпрямлять
носки ног

Встать, потянуться

Повороты в стороны

Ходьба топающим шагом

« По таинственной дороге » Гимнастика для стоп

По таинственной дороге
Шли таинственные ноги.
По большой дороге
Зашагали наши ноги.

Ходьба на носках, сохраняя хорошую осанку

Ходьба на месте, не отрывая носки от пола

По пыльной дорожке
Шагали наши ножки.
А маленькие ножки
Бежали по дорожке.

Перекаты с носка на пятку, стоя на месте

Быстрая ходьба с высоким подниманием ног,
согнутых в коленях

На узенькой дорожке
Устали наши ножки.
Усталые ножки
Шли по дорожке.

Ходьба со сведенными носками ног

Ходьба с перекатом с пятки на носок, держа
туловище прямо и глядя вперед

На камушек мы сели,
Сели, посидели.
Ножки отдыхают,
Мышцы расслабляют.

Сидя на стуле, поднимать и опускать носки
ног, не отрывая пяток от пола
Погладить мышцы ног и ступни

« Подарок маме » Массаж пальцев

Маме подарок я сделать решила.
Коробку с катушками тихо открыла.
Нитки и пальцы достала я с полки,
Вдела зеленую нитку в иголку.
Мамин наперсток - на дочкином пальце.
Белую ткань я надела на пальцы.
Иголкой веду за стежочком стежочек.
Я вышиваю чудный цветочек:
Сначала – зеленые стебельки,
После – веселые лепестки,
В центре кружка – ярко-желтый кружок.

Скользкие движения ладонью о ладонь
Поочередно растирать пальцы левой руки,
как бы надевая на каждый палец
«Колечко» из сжатых пальцев правой руки

Поочередно растирать пальцы правой руки

Я закрепляю последний стежок. Я разминаю уставшие пальцы. Я убираю старинные пальцы. Нитку с иглой в шкатулку кладу. В мамину комнату тихо иду. Встану на низкую табуретку И на комод постелю я салфетку. В комнату мама войдет, удивится: - Дочка, какая же ты мастерица.	Потереть ладони друг о друга Сжимать и разжимать пальцы Переплести пальцы обеих рук и сделать «качельку» Встают на ноги Протягивают руки вперед Покачать головой, поставив руки на пояс
« Колобок » Упражнение для профилактики плоскостопия	
Тише, тише, Колобок! Вдруг услышит серый волк. Тихо ножками пойдем, Незаметно прошмыгнем. Но румяный Колобок Прыгнул прямо в огород, Через грядки вдоль забора Скачет, словно от Федоры.	Ходьба с высоким подниманием ног, согнутых в коленях. Ходьба на носках, сохраняя хорошую осанку Приподниматься на носки и опускаться на всю стопу Перекаты с носка на пятку.
« Наши спинки » Дети выполняют массаж спины	
В колоночку в круг встали, Ладошками по спинке застучали. Хлопаем по лопаточкам, Спинка радуется. Дети спинку подставляют, Со спинками играют, Здоровья спинкам добавляют.	Движения соответствуют тексту Выполнять в течение 40 - 50 секунд
« Плотник » Дети выполняют самомассаж рук	
Мастер в руки взял фуганок, Остро наточил рубанок, Доски гладко отстругал, Взял сверло, шурупы взял, Доски ловко просверлил,	Поглаживать левую руку от плеча к кисти 4 раза Поглаживать правую руку Разминать левую руку Разминать правую руку Круговые движения пальцами правой руки от

Их шурупами свинтил, Поработал долотом, Сколотил все молотком. Получилась рама – Загляденье прямо! Прекрасный тот работник Зовется просто: плотник.	плеча к левой кисти То же левой рукой Поколачивание по левой руке Поколачивание по правой руке Быстро перебирая пальцами правой руки, пройти ими по левой от плеча до локтя То же левой рукой Погладить левую руку Погладить правую руку
« Наши глазки » Дети выполняют гимнастику для глаз (по оздоровительной методике йогов) - Поочередная фиксация взгляда на пальце и горизонте: принять устойчивую позу и установить руку с поднятым указательным пальцем на уровне головы перед собой, примерно в 30 см от глаз. Поочередно переводить взгляд с пальца на красный листочек на дереве, задерживаясь в каждом положении на 2-3 секунды. Палец должен быть примерно в одном направлении с листочком, чтобы при переводе взгляда глазные яблоки почти не двигались. И на палец, и на листочки нужно смотреть внимательно, добиваясь четкого сосредоточения. Выполнять в течение 1 минуты. - Поочередная фиксация взгляда на кончике носа и на горизонте: выполняется аналогично предыдущему упражнению, только взгляд переводится с кончика носа на красный листочек и наоборот. Эти упражнения повышают способность глаз к точной фокусировке на различных расстояниях. Улучшение зрения происходит благодаря аккомодации (способности хрусталика менять свою кривизну) - Отдых для глаз: сесть спокойно и устойчиво. Закрывать глаза и расслабить веки. Мысленно погладить глаза теплыми мягкими пальцами. Лицо и тело тоже расслабляется. Время расслабления 20 - 30 секунд. Это упражнение предохраняет глаза от утомления и служит профилактикой против ухудшения зрения.	
« Мы устали » Упражнения, способствующие быстрому восстановлению работоспособности при усталости или перевозбуждении - Сложить ладони перед грудью пальцами вверх, не дышать, сдавить изо всех сил основания ладоней, чтобы руки задрожали. Напрячь мускулы плеч и груди. Затем втянуть живот и потянуться вверх, как будто выглядывая из окна, опираясь на руки. Повторить 3 раза. Во рту должно стать влажно. - Сложить руки в замок, обхватить ими затылок, направить локти вперед. Потянуть голову к локтям. Не сопротивляться, растягивать шейный отдел позвоночника. Тянуть ровно, так, чтобы было приятно. Выполнять в течение 10 – 15 секунд. - Растирать хорошенько уши в течение 15 -20 секунд.	

« Петух »

Дети выполняют упражнения для мышц шеи

**Ах, красавец-петушок!
На макушке – гребешок,**

Клевательные движения головой в горизонтальной плоскости вправо – влево.

А под клювом-то бородка.

Клевательные движения головой вперед-назад, подбородок движется параллельно полу
Идти по кругу, делая махи руками и поднимая голову – вдох, а опуская – выдох

**Очень гордая походка:
Лапы кверху поднимает,
Важно головой кивает.**

**Раньше всех петух встает,
Громко на заре поет:**

Наклоны головы вправо-влево

**- Кукареку! Хватит спать!
Всем давно пора вставать!**

Помахать руками, как крыльями, поднимая опуская голову

« Цветочек и бабочка »

Дети выполняют упражнение для пальцев, гимнастику для глаз

**Набухай скорей бутон,
Распусти цветок – пион.**

- Под эти слова дети выполняют упражнение для пальцев: подушечки пальцев обеих рук сомкнуть. Немного округлые ладони образуют «бутон». Нижние части ладоней прижать друг к другу. А пальцы широко раздвинуть по кругу и немного прогнуть. Получается большой раскрытый «цветок».

Давайте попробуем вдохнуть чудесный аромат.

- Дети, закрыв глаза, медленно вдыхают через нос, задерживают дыхание и медленно выдыхают, произнося: «А-а-ах!»

**Вот к прекрасному цветку подлетела бабочка,
Посмотрим глазками, как она летает.**

(Дети сидят, двигаются только глаза)

Посмотрите влево-вправо, вверх-вниз.(Повторить 4 раза). **Теперь нарисуйте глазами солнышко. Бабочка села на цветочек, греется на солнышке. Она от удовольствия даже глазки закрыла. Давайте и мы с вами посидим с закрытыми глазами.**
(Закрывают глаза на 30 секунд)

« Паровоз »

**Дети выполняют массаж спины, встав друг за другом
и положив друг другу на плечи ладони**

**Чух-чух, пыхчу, пыхчу, ворчу,
Стоять на месте не хочу!**

Похлопывание по спине ладонями

**Чух-чух, пыхчу, пыхчу, ворчу,
Стоять на месте не хочу!**

Поворот на 180, поколачивание кулачками

Колесами стучу, стучу, Колесами стучу, стучу,	Поворот на 180, постукивание пальцами
Колесами стучу, стучу, Садись скорее, прокачу!	Поворот на 180, поглаживание ладонями
Чу, чу, чу!	Легкое поглаживание пальцами
« Ладшки » Самомассаж	
Вот у нас игра какая: хлоп, ладошка, Хлоп, другая! Правой, правою ладошкой Мы пошлепаем немножко.	Хлопки в ладоши Шлепки по левой руке от плеча к кисти
А потом ладошкой левой Ты хлопки погромче делай. А потом, потом, потом Даже щечки мы побьем.	Шлепки по правой руке Легкое похлопывание по щекам
Вверх ладошки! Хлоп! Хлоп! По коленкам – шлеп, шлеп! По плечам теперь похлопай! По бокам себя пошлепай!	Хлопки над головой Хлопки по коленям Шлепки по плечам Шлепки по бокам
Можем хлопнуть за спиной! Хлопаем перед собой! Справа – можем! Слева – можем! И крест-накрест руки сложим!	Шлепки по спине Шлепки по груди Поколачивание по груди справа, слева
И погладим мы себя. Вот какая красота!	Поглаживание по рукам, груди, бокам, спине, ногам.
« Наши ножки » Самомассаж стоп	
- Дети садятся, снимают обувь, кладут ногу на ногу. На правой руке сгибают пальцы, делая «щеточку», и проводят энергично ими по ступне левой ноги; - Ладонью правой руки энергично трут ступню левой ноги; - Двумя руками разминают пальцы левой ноги; - Правой рукой разминают пятку левой ноги; - Шевелят пальцами левой ноги; - Ладонью правой руки поглаживают ступню левой ноги; - Обеими ладонями поглаживают голеностопный сустав;	

- Топают ногой по полу. - Повторяют все с правой ноги.	
« Прогулка » Упражнение для профилактики плоскостопия	
Дружно за руки возьмемся, В лес зеленый мы пойдем, По полянке мы пройдемся, Песню весело споем.	Ходьба с перекатом с пятки на носок
Нагибайся, погляди-ка, Что краснеет по кустом? Ты не прячься, земляника, Все равно тебя найдем!	Ходьба боком по толстому шнуру
Комары звенят над нами, Комары кусают в лоб.	Перекаты с носка на пятку, стоя на толстом шнуре
Мы воюем с комарами, Мы в ладоши хлоп, хлоп, хлоп!	Одновременно с перекатами выполнять хлопки в ладоши перед собой, над головой, справа, слева, внизу.
Самомассаж головы	
На комод взобрался ёжик Делаем массаж головы двумя р У него не видно ножек У него, у этой злючки – не причёсаны колючки. И никак не разберёшь Щётка это или ёж.	Делаем массаж головы двумя руками, гладим голову (ерошим волосы), начиная от лба
Массаж лица	
Ла-ла-ла на цветке сидит пчела	Провести пальцами от середины лба к вискам
Ул-ул-ул –ветерок подул	Провести пальцами по щекам сверху вниз
Ала-ала-ала – пчёлка крыльями махала	Кулачками энергично провести по крыльям носа
Ила-ила-ила – пчёлка мёд носила	Приставить ладони ко лбу, как бы сделать козырёк и растереть лоб движениями в стороны-вместе

Массаж лица	
Жу-жу-жу – я летаю и жужжу, Жи-жи-жи мне цветок покажи, Же-же-же – василёк растёт в меже, Жу-жу-жу - про цветы всем расскажу	Указательными пальцами провести по крыльям носа, Рёбрами ладоней растирать лоб, Погладить шею двумя руками сверху вниз, Указательный и средний пальцы («вилочкой») растирать точки за и перед ушами
Массаж рук	
Вяжет бабушка лисица Всем лисятам рукавицы, Для лисёнка Вани, Для лисички Кати, Для лисички Алины, Для лисёнка Лёвы, А маленькие рукавички для лисички Анечки. В рукавичках да-да-да! Не замёрзнем никогда!	Поочерёдно потереть большим пальцем подушечки остальных пальцев Потереть ладони друг о друга Хлопаем
Массаж ног	
Божьи коровки, папа идёт, Следом за папой мама идёт, За мамой следом детишки идут, Вслед за ними малышки бредут, Юбочки с точками черненькими. На солнышко они похожи, Встречают новый день, Если будет жарким день, Быстро спрячемся мы в тень.	Сидя, поглаживать сверху вниз, разминать пальцы ног, Похлопывать ладошками, поколачивать кулачками, Постукивать пальцами, Поднять руки вверх и скрестить кисти, широко раздвинув пальцы рук, Поглаживать ноги ладонями и спрятать руки за спину.

