**ГИМНАСТИКА МАЛЕНЬКИХ ВОЛШЕБНИКОВ**

**(Т. Нестерюк, А. Шкода)**

Для того чтобы точечный массаж не выполнялся чисто механи­чески, необходимо создать соответствующий эмоциональный на­строй. Можно предложить детям игру «Скульптор». Заниматься точечным массажем при создании образа можно только «руками любви», так как в этом случае ответственность за эмоциональное состояние полностью перекладывается на подсознание дошкольни­ка. Точечный массаж - это надавливание подушечками пальцев на кожу и мышечный слой в месте расположения осязательных и проприоцептивных точек и разветвлений нервов. Точечный массаж как элемент психофизической тренировки способствует расслаблению мышц и снятию нервно-эмоционального напряжения. Применяется чаще всего с целью улучшения протекания нервных процессов пу­тем воздействия на некоторые активные точки. В основном это са­момассаж активных точек на подошве и пальцах ног, некоторых точек на голове, лице и ушах, а также на пальцах рук.

Если боль ощущается от легкого надавливания пальцами, то следует массировать активную точку пальцами правой руки легко, быстро и поверхностно по центробежной спирали от себя вправо (тонизирующее воздействие). Если же боль появляется только от сильного нажатия на точку, то нужно оказать успокаивающее воз­действие, нажимая прямо на эту точку

со средней силой большим пальцем правой руки, а затем растирать ее целенаправленно по центростремительной спирали - от себя влево. При проведении «гимнастики маленьких волшебников» происходит целенаправлен­ное надавливание на биологически активные точки. Но в отличие от лечебного применения известного метода шиацу, ребенок здесь не просто «работает» - он играет, лепит, мнет, разглаживает свое тело, видя в нем предмет заботы, ласки, любви.

Делая массаж определенной части тела, ребенок воздействует на весь организм в целом. Полная уверенность в том, что он дейст­вительно творит что-то прекрасное, развивает у ребенка позитив­ное ценностное отношение к собственному телу.

**ИГРОВЫЕ УПРАЖНЕНИЯ**

(проводятся во всех группах)

***1. Потягивание.***

И. П. - из позиции «лежа на спине».

1) На вдохе левая нога тянется пяточкой вперед по полу, а ле­вая рука - вдоль туловища вверх. Дыхание задерживается, ноги, и руки максимально растянуты. На выдохе, расслабляясь, ребенок произносит: «ид-д-да-а-а».

**Цель:** почувствовать удовольствие от растяжки мышц левой стороны тела.

1. Правая нога тянется пяточкой вперед по полу, а правая рука - вверх, вдоль туловища - вдох. После задержки дыхания на выдохе произносится «пин-гал-ла-а».

**Цель:** почувствовать удовольствие от растяжки мышц правой стороны тела.

1. Обе ноги тянутся пяточками вперед по полу, обе руки - вверх вдоль туловища. Дыхание задержать и на выдохе медленно произнести «су-шум-м-м-на».

**Цель:** почувствовать удовольствие от напряжения, переходящего в расслабле­ние.

***2. Массаж живота.***И. П. - лежа на спине.

1) Ребенок поглаживает живот по часовой стрелке. Похлопывает ребром ладони, кулачком, снова поглаживает, пощипывает, имити­рует движения тестомеса, замешивающего тесто, снова поглаживает.

**Цель:**улучшить работу кишечника.

2) С левой стороны пальчиками нажимает несколько раз более глубоко, словно палочкой проверяет готовность теста.

**Цель:** воздействие на ситовидную кишку и нормализация стула.

***3. Массаж грудной области.***

И. П. - сидя по-турецки.

1. Поглаживание области грудной клетки со словами: «Я милая (милый), чудесная (-ый), прекрасная (-ый).

**Цель:** воспитать бережное отношение к своему телу, учить любить себя.

1. «Заводим машину».

Ребенок ставит пальчики на середину грудины от вилочковой железы вниз (кроме больших пальцев, все восемь остальных ста­вятся на одной линии сверху вниз), делает вращательные движения 5-6 раз по часовой стрелке со звуком «ж-ж-ж-ж». Затем 5-6 раз вращательные движения против часовой стрелки.

3) Сняв все пальцы с грудины со звуком «пи-и-и», нажимает на  
точку между грудными отделами в области сердца (сигнал - «ма­шина завелась»).

**Цель:** воздействовать на биоактивные точки грудного отдела, чувствовать радость от звукового сопровождения.

***4. Массаж шеи.***

И. П. - сидя по-турецки.

1. Поглаживает шею от грудного отдела к подбородку.
2. Развернув плечи, гордо поднимает голову на вытянутой шее.
3. Ласково похлопывает по подбородку тыльной стороной кис­ти рук.

**Цель:** почувствовать радость от внутреннего ощущения красоты и гибкости лебединой шеи.

**5. *Массаж ушных раковин.***

И. П. - сидя по-турецки. Ребенок лепит ушки для Чебурашки или для доброго слоника.

1) Поглаживает ушные раковины по краям, затем по бороздкам внутри раковин, за ушами.

1. Ласково оттягивает ушные раковины вверх, вниз, в стороны (по 5-6 раз в каждую сторону).

3)Нажимает на мочки ушей (вешает на них «красивые сережки»).

4) Лепит ушки внутри. Пальцами внутри раковин делает 7-8 вращательных движений по часовой, затем против часовой стрелки (пусть ушки будут чистыми и всеслышащими).

5) С усилием «примазывает глину» вокруг ушных раковин - проверяет прочность, заглаживает поверхность вокруг ушных раковин на расстоянии 1-1,5 см.

**Цель:** вызвать образ любимой игрушки и в процессе игры воздействовать на слуховой аппарат и активные точки кишечника, выходящие на ушные раковины.

**6. *Массаж головы.***

1. Сильным нажатием пальчиков имитирует мытье головы.
2. Пальцами, словно граблями, ведет от затылка, от висков, от лба к середине головы, словно сгребает сено в стог.
3. Спиралевидными движениями ведет пальцы от висков к за­тылку.
4. «Догонялки»: сильно ударяя подушечками пальцев, словно по клавиатуре, «бегает» по поверхности головы. Пальцы обеих рук то сбегаются, то разбегаются, то догоняют друг друга.
5. С любовью и лаской расчесывает пальцами, словно расчес­кой, волосы и представляет, что его «прическа самая красивая на конкурсе причесок».

**Цель:** воздействие на активные точки на голове, которые улучшают ток крови.

1. ***Массаж лица.***

Лепит красивое лицо.

1. Поглаживает лоб, щеки, крылья носа от центра к вискам, мягко постукивает по коже, словно уплотняет ее, чтобы она была упругой.
2. Надавливает пальцами на переносицу, середину бровей, де­лает вращательные движения по часовой, затем против часовой стрелки по 5-6 раз.
3. С усилием, надавливая, рисует желаемый изгиб бровей, за­тем щипками лепит густые брови от переносицы к вискам.
4. Мягко и нежно лепит глаза, надавливая на их уголки и рас­чесывая длинные пушистые реснички.
5. Надавливая на крылья носа, ведет пальчики от переносицы к носовым пазухам, подергивает себя за нос и представляет, какой красивый нос для Буратино у него получился.

**Цель:** предотвращение простудных заболеваний путем воз­действия на активные точки лица.

***8. Массами шейных позвонков.  
Игра «Буратино».***

Буратино своим длинным носом рисует солнышко, морковку, дерево.

1. Мягкие круговые движения головой по часовой стрелке. За­тем против часовой стрелки.
2. Повороты головы в стороны, вверх, вниз.
3. Наклоны головы во время «рисования» вправо, затем влево.

**Цель:** почувствовать приятное ощущение от медленных, плавных движений позвонков шейного отдела. Представить и рассказать, какой вкус, цвет вызывают у детей рисунки, выполненные движением носа в воздухе.

***9. Массаж рук.***

1) «Моют» кисти рук, активно трут ладошки до ощущения сильного тепла.

1. Вытягивают каждый пальчик, надавливают на него.
2. Фалангами пальцев одной руки трут по ногтям другой, слов­но по стиральной доске.
3. Трут «мочалкой» всю руку до плеча, сильно нажимают на мышцы плеча и предплечья; «смывают водичкой мыло», ведут од­ной рукой вверх, затем ладошкой вниз и «стряхивают воду».

**Цель:** оказать благотворное воздействие на внутренние органы: сердце, легкие, печень, кишечник. Вызвать ощущение легкости, радости.

***Игра «Солнечные зайчики».***

Дети встряхивают кистями рук (кисти в расслабленном состоя­нии) сверху вниз, словно обрызгивая друг друга. Представляют, как капельки воды, словно солнечные зайчики, блестят на солнце. Какого цвета эти солнечные зайчики? Куда летят брызги? Мыслен­но дети строят радугу из водяных капелек, любуются цветом и бле­ском. Тянут ладошки вверх к солнцу, представляя, как добрая сила вливается в них.

***Игра «Птичка».***

1. Руки сложены ладошками перед грудью. Птичка в клетке бьется, пытаясь освободиться, - руки напряжены и с усилием дви­гаются то вправо, то влево.
2. «Птичка вырвалась на свободу». Тело в расслабленном со­стоянии. Руки поднимаются вверх и, разъединившись в свободном парении, опускаются.

Манипуляция руками в свободном парении - в зависимости от фантазии ребенка.

***10. Массаж: ног.***

И. П. - сидя по-турецки.

1) Подтягивая к себе стопу левой ноги, ребенок разминает пальцы ног, поглаживает между пальцами, раздвигает пальцы. Сильно нажимает на пятку, растирает стопу, щиплет, похлопывает по пальцам, пятке, выпуклой части стопы. Делает стопой вращательные движения, вытягивает вперед носок, пятку, затем похло­пывает ладошкой по всей стопе. То же с правой ногой.

2) Поглаживает, пощипывает, сильно растирает голени и бедра, «надевает» воображаемый чулок, затем «снимает его и сбрасыва­ет», встряхивая руки.

**Цель:** воздействие на биологически активные точки, находящиеся на ногах. Прочистка энергетических каналов ног.

***Игра «Покачай малышку»***

Прижимаем к груди стопу ноги, укачиваем «малышку», касаемся лбом колена, стопы ноги, поднимаем «малышку» выше головы, делаем вращательные движения вокруг лица.

**Цель:** развитие гибкости суставов, возникновение радости от гармоничного движения ног.

***11. Массаж спины***

И.п. — лежа на спине.

***Игра «Качалочка»***

Лежа на спине, подтянуть колени к животу. Раскачиваться вдоль позвоночника, затем с боку на бок (боковая качалочка).

***Игра «Велосипед»***

Лежа на спине, «крутим» педали «велосипеда» со звуковым сопровождением (ж-ж-ж).

**Цель:** улучшение кровообращения в ногах, восстановление работы кишеч­ника.

**ИГРОВОЙ МАССАЖ**

**(Интерпретация и адаптированный вариант методик спецзака­ливания детей А. Уманской и К. Динейки)**

**ЗАКАЛИВАЮЩЕЕ ДЫХАНИЕ**

Этот вид закаливания укрепляет весь дыхательный тракт. Суть же его заключается в выполнении комплекса игровых упражнений с носом. Рекомендуется для детей младшего возраста, но может быть использован и в работе со старшими детьми. Проводится 2-3 раза в день.

***«Поиграем с носикам»***

**I. Организационный момент.**

***«Найди и покажи носик».***

Дети удобно рассаживаются и показывают свой носик взрослому.

**II. Основная часть.**

Игровые упражнения с носиком.

***«Помоги носику собраться на прогулку».***

Каждый ребенок берет носовой платок или салфетку и тщатель­но очищает свой носик самостоятельно или с помощью взрослого.

***«Носик гуляет».***

Взрослый предлагает детям крепко закрыть рот, чтобы он не мешал гулять и хорошо дышать носу.

Старшим детям можно предложить выключить дыхание ртом, поджав кончик языка к твердому нёбу. В обоих случаях вдох и вы­дох выполняется через нос.

***«Носик балуется».***

На вдохе ребенок оказывает сопротивление воздуху, надавли­вая большим и указательным пальцами одной руки на крылья носа.

***«Носик нюхает приятный запах».***

Ребенок выполняет 10 вдохов-выдохов через правую и левую ноздрю, поочередно закрывая их указательным пальцем.

***«Носик поет песенку».***

На выдохе малыш постукивает указательным пальцем по крыльям носа и поет: «Ба-бо-бу».

***«Погреем носик».***

Ребенок располагает на переносице указательные пальцы и вы­полняет ими движение к крыльям носа, затем вверх и обратно.

Таким образом делается как бы растирание.

**III. Заключительный этап.**

***«Носик возвращается домой».***

Дети убирают платки и салфетки. Показывают взрослому, что их носик вернулся.

Примечание: Игровые упражнения можно сопровождать стихами.

Подходи ко мне, дружок, Надо носик нам погреть,   
И садись скорей в кружок. Его немного потереть.  
Носик ты быстрей найди, Нагулялся носик мой,   
Тете \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_покажи. Возвращается домой.

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: «Ба-бо-бу».

**МАССАЖ РУК**

Интенсивное воздействие на кончики пальцев стимулирует прилив крови к рукам. Это благоприятствует психоэмоциональной устойчивости и физическому здоровью, повышает функциональ­ную деятельность головного мозга, тонизирует весь организм.

***«Поиграем с ручками»***

**I. Подготовительный этап.**

Дети растирают ладони до приятного тепла.

**П. Основная часть.**

1. Большим и указательным пальцами одной руки массируем - растираем каждый палец, начиная с ногтевой фаланги мизинца дру­гой руки.
2. Массируем тыльные стороны ладоней, имитируя мытье рук.
3. Переплетаем вытянутые пальцы обеих рук и слегка трем их друг о друга, направляя ладони в противоположные стороны.
4. Переплетенные пальцы закрываем на замок и подносим к груди. Пауза.

5. Вытягиваем пальчики вверх и шевелим ими.  
**III. Заключительный этап.**

Дети встряхивают руки, расслабляют их и отдыхают.

**Примечание.** Упражнение можно сопровождать стихами:

Эй, ребята, все ко мне.

Кто стоит там в стороне?

А ну, быстрей лови кураж

И начинай игру-массаж.

Разотру ладошки сильно,

Каждый пальчик покручу.

Поздороваюсь со всеми,

Никого не обойду.

С ноготками поиграю,

Друг о друга их потру.

Потом ручки разогрею,

Плечи мягко разомну.

Затем руки я помою,

Пальчик в пальчик я вложу,

На замочек их закрою

И тепло поберегу.

Вытяну я пальчики,

Пусть бегут, как зайчики.

Раз-два, раз-два,

Вот и кончилась игра.

Вот и кончилась игра,

Отдыхает детвора.

**МАССАЖ ВОЛШЕБНЫХ ТОЧЕК УШЕК**

Этот вид закаливания основан на стимуляции биологически ак­тивных точек, расположенных на ушной раковине и связанных рефлекторно почти со всеми органами тела. Массаж этих точек по­лезен, в частности, для улучшения работы органов дыхания и для защиты организма от простудных заболеваний. Является доступ­ным для детей всех возрастов. Рекомендуется проводить в игровой форме 2-3 раза в день.

***«Поиграем с ушками»***

**I. Организационный момент.**

Воспитатель привлекает детей к игре исобирает их в круг.

**II. Основная часть.**

Упражнения с ушками.  
***«Найдем и покажем ушки».***

Дети находят свои ушки, показывают их взрослому (если ме­шают волосы, их закалывают вверху).

***«Похлопаем ушками».***

Ребенок заводит ладони за уши и загибает их вперед сначала мизинцем, а потом всеми остальными пальцами. Прижав ушные раковины к голове, резко отпускает их. При этом ребенок должен ощутить хлопок.

***«Потянем ушки».***

Малыш захватывает кончиками большого и указательного пальцев мочки ушей, с силой тянет их вниз, а затем отпускает.

***«Покрутим козелком».***

Ребенок вводит большой палец в наружное слуховое отверстие, и указательным пальцем прижимает козелок - выступ ушной рако­вины спереди. Захватив, таким образом козелок, он сдавливает и поворачивает его во все стороны в течение 20-30 секунд.

***«Погреем ушки».***

Ребенок прикладывает к ушкам ладони и тщательно трет ими всю раковину.

**III. Заключительный этап.**

Дети расслабляются и слушают тишину.

**Примечание.** Количество повторений каждого упражнения зависит от возраста детей. В среднем это составляет 7-8 раз, для малышей достаточно 5-6 раз. Действия можно сопровождать стихами:

Подходи ко мне, дружок,

И садись скорей в кружок.

Ушки ты свои найди

И скорей их 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.

Раз, два! Раз, два!

Вот и кончилась игра.

А раз кончилась игра,

Наступила ти-ши-на!

**ЗАКАЛИВАЮЩИЙ МАССАЖ ПОДОШВ**

Закаливающий массаж подошв как эффективный вид закалива­ния рекомендуется для детей среднего и старшего дошкольного воз­раста. Он основан на стимуляции активных точек, расположенных на подошвах ног. Массаж стоп делается ежедневно. Если массаж стопы валиком или скалкой проводится утром и вечером по 3-10 минут, то полный массаж достаточно выполнять раз в неделю.

***«Поиграем с ножками»***

**I. Подготовительный этап.**

1. Удобно сесть и расслабиться.
2. Смазать подошвы ног смягчающим кремом или раститель­ным маслом(1-2 капли на ладошку).

**II. Основная часть.**

1. Одной рукой, образуя «вилку» из большого и остальных пальцев, обхватить лодыжку и зафиксировать стопу. Другой погла­дить стопу от пальцев до щиколотки.
2. Сделать разминание стопы всеми пальцами.
3. Погладить стопу граблеобразным движением руки по на­правлению к пальцам.
4. Похлопать подошву ладонью.
5. Согнуть стопу вверх с произвольным падением вниз.
6. Покатать ногами (подошвами) палку, несильно нажимая на нее.
7. Растереть подушечкой большого пальца руки закаливающую зону, расположенную в центре подошвы.

**III. Заключительный этап.**

1. Погладить всю стопу от пальцев до щиколотки.
2. Посидеть спокойно, расслабившись.

**Примечание.** Дозировка должна соответствовать возрасту детей. Ком­плекс можно сопровождать стихами:

Мы ходили, мы скакали,

Наши ноженьки устали.

Сядем рядом, отдохнем

И массаж подошв начнем.

На каждую ножку

Крема понемножку.

Хоть они и не машины,

Смазать их необходимо!

Проведем по ножке нежно,

Будет ноженька прилежной.

Разминка тоже обязательна,

Выполняй ее старательно.

Растирай, старайся

И не отвлекайся.

По подошве, как граблями,

Проведем сейчас руками.

И полезно, и приятно,

Это всем давно понятно.

Рук своих ты не жалей

И по ножкам бей сильней.

Будут быстрыми они,

Потом попробуй, догони!

Гибкость тоже нам нужна,

Без нее мы никуда.

Раз - сгибай, два - выпрямляй

Ну, активнее давай!

Вот работа, так работа,

Палочку катать охота.

Веселее ты катай

а за нею поспевай.

В центре зону мы найдем,

Хорошенько разотрем.

Надо с нею нам дружить,

Чтобы всем здоровым быть.

Скажем все: «Спасибо!»

Ноженькам своим.

Будем их беречь мы и всегда любить.

**Массаж биологически активных зон,**

**предотвращающий простудные заболевания.**

**1. Массаж биологически активных зон**

**«ЗАИНЬКА»**

Тили-тили-тили-бом!

Сбил сосну зайчишка лбом!

*Приставить ладони козырьком ко лбу и энергично разводить их в*

*стороны и сводить вместе.*

Жалко мне зайчишку,

Носит зайка шишку.

*Кулачками проводить по крыльям носа от переносицы к щекам.*

Поскорее сбегай в лес,

Сделай заиньке компресс.

*Раздвинуть указательные и средний пальцы, остальные сжать в кулак,*

*массировать точки, находящиеся перед и за ухом.*

**2. Массаж кистей рук**

**«МЫШКА»**

Мышка маленькая в норке

Тихо грызла хлеба корку.

*Сжимать пальцы в кулачки и разжимать их.*

Хрум!хрум!-что за шум?

*Поскрести нокоточками по коленочкам.*

Это мышка в норке

Хлебные ест корки!

*Потереть ладони друг о друга.*

**3. Массаж пальцев**

**«ДРУЖБА»**

Дружат в нашей группе

Девочки и мальчики.

*Растирание ладоней.*

Мы с тобой подружим,

Маленькие пальчики.

Один, два, три, Четыре, пять,

Пять, четыре, три, два, один.

*Поочередное массирование пальцев сначала на одной руке, потом*

*на другой.*

**4. Массаж лица**

**«ЕЖИК»**

Жа-жа-жа-мы в лесу нашли ежа.

*Слегка касаясь пальцами, провести по лбу 7 раз.*

Жу-жу-жу-подошли мы к ежу.

*Слегка касаясь пальцами, провести по щекам, 7 раз.*

Ужа-ужа-ужа-впереди большая лужа.

*Приставить ладони ко лбу, как бы сделав козырек,*

*растереть лоб движениями в стороны – вместе.*

Жок-жок-жок-надень, ежик, сапожок.

*Кулачками массировать крылья носа.*

**5. Массаж кистей рук**

**«МОЕМ РУЧКИ»**

И.П. стоя, сидя.

*В. Имитация выполнения движения моем руки с постепенным усилением нажима ладошек друг на друга.*

Дозировка 5 раз.

**6. Массаж биологически активных зон**

**«ТРУБА»**

*(профилактика простудных заболеваний)*

Ба-ба-ба-

На крыше есть труба.

*Провести всеми пальцами по лбу от середины к вискам – 7 раз.*

Бу-бу-бу

Надо чистить трубу.

*Кулачками провести по крыльям носа – 7 раз.*

Бы-бы-бы

Валит дым из трубы.

*Растереть ладонями уши.*

**7. Массаж пальцев**

**«МАЛИНА»**

С веток ягоды снимаю

И в лукошко собираю,

*Кисти рук опущены вниз, затем собрать пальцы в щепотку.*

Ягод – полное лукошко!

Я попробую немножко.

*Сложить ладошки корзинкой.*

Я поем еще чуть – чуть-

Легче будет к дому путь.

Я поем еще малинки.

Сколько ягодок в корзинке?

*Сжимание и разжимание кистей рук.*

1, 2, 3, 4, 5,

Снова буду собирать.

*Поочередно массировать пальцы рук.*

**8. Массаж лица**

**«ПЧЕЛА»**

Ла – ла – ла – на цветке сидит пчела.

*Провести пальцами обеих рук по лбу от середины к вискам 7 раз.*

Ул – ул – ул – ветерок подул.

*Провести по щекам сверху – вниз – 7 раз.*

Ала – ала – ала – пчелка крыльями махала.

*Провести кулачками по крыльям носа – 7 раз.*

Ила – ила – ила – пчелка мед носила.

*Растереть лоб ладонями ( козырьком ).*

**9. Массаж носа**

**«МОРКОВЬ»**

Вот – вот – вот – морковки водят хоровод.

*Потереть большими пальцами указательные.*

Ава – ава – ава – веселая забава.

*Массировать ноздри указательными пальцами сверху вниз и*

*снизу вверх.*

Овь – овь – овь – вкусная морковь.

**10. Массаж пальцев**

**«РУКАВИЦЫ»**

Вяжет бабушка Лисица всем ребятам рукавицы.

*Растирание ладошек.*

Для лисенка Саши, для лисички Маши,

Для лисенка Коли, для лисички Оли.

А маленькие рукавички для Наташеньки – лисички.

*Поочередное растирание пальчиков.*

В рукавичках – да – да – да!

Не замерзнем никогда!

*Сжимание и разжимание кистей рук.*

**11. Массаж ног**

**«КУРОЧКИ И ЦЫПЛЯТА»**

Наседка нередко ругала цыплят

*Поглаживание подъема ноги.*

Кончайте клеваться, кому говорят!

*Массаж щиколоток.*

Кто много клюется, тот мало клюет,

*Похлопывание пальцами по ноге от щиколотки вверх.*

Кто мало клюет, тот мало растет

*Поколачивание кулачками по ноге снизу вверх.*

Кто мало растет, тот болен и худ.

*Поглаживание ноги ладонями.*

Кто худ и бессилен, того заклюют!

**12. Массаж биологически активных зон**

**«НАСТУПИЛИ ХОЛОДА»**

Ехать в поезде тепло, поглядим-ка мы в окно.

А на улице зима, наступили холода.

Да – да – да, да – да – да – наступили холода.

*Потереть ладошки друг о друга.*

Да – да – да – превратилась в лед воды.

*Мягко провести ладошками по шее сверху вниз.*

Ду – ду – ду – поскользнусь я на льду.

*Указательными пальцами помассировать крылья носа.*

Ду – ду – ду – я на лыжах иду.

*Растереть большим и указательным пальцами уши.*

Ды – ды – ды – на снегу есть следы.

*Руки козырьком – растереть лоб.*

Ди – ди – ди – ну, заяц, погоди!

*Хлопки в ладоши, погрозить пальчиком.*

**13. Массаж для профилактики простудных заболеваний**

**«БОРОДА»**

Да-да-да - есть у деда борода.

*(Круговыми движениями массировать точки от середины груди к шее.)*

Де-де-де - есть сединки в бороде

*(Большими пальцами мягко провести по шее сверху вниз.)*

Ду-ду-ду - расчеши бороду.

*(Массировать точку под крыльями носа вправо и влево.)*

Да-да-да - надоела борода.

*(Руки, сжав в кулаки, возвышениями больших пальцев быстро растереть крылья носа.)*

Ду-ду-ду - сбреем деду бороду.

*(Положить три пальца на лоб всей плоскостью и, мягко на­давливая, массировать.)*

Ды-ды-ды - больше нет бороды

*(Раздвинув указательный и средний пальцы, положить их вперед и за ушами с силой растирать кожу)*

**14. Оздоровительный массаж всего тела**

Чтобы не зевать от скуки,

Встали и потерли руки,

А затем 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.

*(Выполняются быстрые частые хлопки на соответствующие слова.)*

15. Самомассаж

*По тексту стихотворения дети выполняют шлепки ладонями:*

Вот у нас игра какая:

Хлоп, ладошка, *(Хлопки в ладоши.)*

Хлоп, другая!

Правой, правою ладошкой *(Шлепки по левой руке от плеча к кисти.)*

Мы пошлепаем немножко. *(Шлепки по правой руке.) А потом ладошкой левой*

Ты хлопки погромче делай.

А потом, потом, потом *(Легкое похлопывание по щекам.)*Даже щечки побьем.   
Вверх ладошки! Хлоп! Хлоп! *(Хлопки над головой.)*

По коленкам - шлеп, шлеп! *(Хлопки по коленям.)*

По плечикам теперь похлопай! *(Шлепки по плечам.)*

По бокам себя пошлепай! *(Шлепки по бокам.)*Можем хлопнуть за спиной! *(Шлепки по спине.)*  
Хлопаем перед собой! *(Шлепки по груди.)*

Справа - можем! Слева - можем!  
И крест-накрест руки сложим! *(Поколачивание по груди спра­ва, слева.)*

И погладим мы себя.

Вот какая красота. *(Поглаживание по рукам, груди, бокам, спине, ногам.)*

**16. Самомассаж «Ежик»**

Еж решил ежат учить,

Как же надо лапки мыть.

Мы не далеко сидели,

Все движенья подглядели.

*Потереть ладошки друг о друга.*

Лапку правую потрем,

*Потереть тыльную сторону правой ладони.*

А потом ее встряхнем.

*Встряхнуть ладонь.*

Вот и к левой лапке тоже

Правой лапкой мы поможем.

*Потереть тыльную сторону левой ладони.*

Ушко левое свое

Левой лапкой достаем,

Правое не забываем.

*Растереть большим и указательным пальцами уши.*

Проведем по шерстке лапкой.

Будет лобик чистый, гладкий.

*Руки козырьком – растереть лоб.*

Дальше глазки закрываем,

Каждый гладим, умываем,

Чистим носик осторожно.

*Указательными пальцами помассировать крылья носа.*

Грудку нам разгладить можно.

*Поглаживание области грудной клетки.*

Вот и чистые ежата.