**Самомассаж для детей младшего дошкольного возраста с музыкальным сопровождением**

Самомассаж- это массаж, выполняемый самим ребенком. Он улучшает кровообращение, помогает нормализовать работу внутренних органов. Для детей самомассаж- это профилактика простудных заболеваний. Он благоприятствует психоэмоциональной устойчивости к физическому здоровью, повышает функциональную деятельность головного мозга, тонизирует весь организм. Главная ценность самомассажа заключается в том, что он снимает общую усталость, положительно влияет на нервную систему ребенка. Выполняя самомассаж с музыкальным сопровождением, дети получают радость и хорошее настроение.

**«В лесу»**

**Исходное положение:** дети сидят перед педагогом на полу.

|  |  |
| --- | --- |
| Жил в лесу зайчишка,  Зайчишка – шалунишка. | показывать пальцами «ушки зайчика» |
| Прыгать он любил всегда,  И не плакал никогда.  Прыг – скок, прыг – скок,  Прыгать он любил всегда. | двумя большими пальцами массируем ступню левой ноги, имитируя прыжки «зайчика» |
| Прыг – скок, прыг – скок,  И не плакал никогда. | двумя большими пальцами массируем ступню правой ноги, имитируя прыжки «зайчика» |
| И дружил с мишуткой он. | показать кулачки |
| Любил Мишутка стадион, | постукивать кулачками от колена до ступней ног |
| Бегал он вперёд – назад | кулаками массируем ступни ног |
| И нашёл он как – то клад. | пальцы ног сжать |
| Открыл замок и был он рад,  ведь там конфет, шоколад. | открывать сжатые пальцы ног по очереди |
| Всех в лесу он угостил, | поглаживать правую и левую ноги. |
| И про Зайку не забыл. | на правой руке показываем пальцами «ушки зайчика» |



**«Котик»**

**Исходное положение:** дети располагаются на полу перед педагогом.

|  |  |
| --- | --- |
| Рыжий котик спит в углу, | свернуться на коврике клубком |
| Мягкий коврик на полу. | сесть на полу |
| Он проснулся, потянулся, | потянуть руки вверх, повернув корпус влево-вправо |
| Вправо – влево повернулся. | повернуть голову вправо-влево |
| Выгнул спинку, а потом - | встать на четвереньки и прогнуть спину |
| Выпил чашку с молоком… | высовывать язык, будто лакаешь молоко, затем погладить себя рукой по животу (правой и левой поочередно) |
| Побежал затем в подвал, | Сесть, выпрямив ноги, и двумя пальцами обеих рук «пробежаться» от бедра до стопы |
| И мышонка там поймал! | Нагнуться вперед и поймать себя за пальцы на ногах. |



**«Лисичка»**

**Исходное положение:** дети стоят перед педагогом.

|  |  |
| --- | --- |
| Рыжая лисичка | поглаживание двумя рукам головы |
| Связала рукавички | имитация «вязания» указательными пальцами рук |
| Для этого лисенка, | загибать по очереди пальцы |
| Для этого лисенка, | загибать по очереди пальцы |
| Для этого лисенка, | загибать по очереди пальцы |
| Для этого лисенка, | загибать по очереди пальцы |
| А для маленькой лисички  Маленькие рукавички. | соединить большой и указательный пальцы |
| Рукавички теплые, | тереть ладони друг о друга |
| Пушистые. | щипковые движения по телу |
| Не страшны нам холода, | поглаживать руки от плеча к кисти |
| В них не замерзнем никогда | хлопки в ладоши |



**«Украшения»**

**Исходное положение:** дети располагаются перед педагогом на стульях или на полу.

|  |  |
| --- | --- |
| Украшения я люблю,  Наряжаюсь, как могу. | поочередное поглаживание правой и левой рук |
| Вот колечки надеваю,  Каждый пальчик украшаю. | массаж пальцев обеих рук |
| На запястье – браслетик,  Не один, а сразу три.  1.2.3! 1.2.3! | массаж от запястья руки до локтя |
| Как красиво, посмотри! | показать ладони |
| Украшения я люблю,  Их в шкатулочке храню. | хлопки в ладоши  сжать кулаки |



**«Снеговик»**

**Исходное положение:** дети сидят на стульях перед педагогом.

|  |  |
| --- | --- |
| Ком большой слепили мы, | поглаживающие круговые руками движения по животу |
| Много снега у зимы. | развести руки в стороны |
| И второй мы ком слепили, | поглаживающие круговые руками движения по животу |
| И про третий не забыли. | поглаживающие круговые руками движения по животу |
| Раз, два, три, | хлопки ладонями по коленям |
| Ура! Ура! | хлопки в ладоши |
| Лепим мы снеговика. | похлопывающие движения руками по всему туловищу |
| Снеговик - снеговичок, | руки на поясе, покачивание корпуса влево-вправо |
| Очень милый толстячок! | поглаживающие движения по туловищу сверху-вниз |



**«Умелые ладошки»**

**Исходное положение:** дети стоят перед педагогом.

|  |  |
| --- | --- |
| Поиграем мы немножко  И похлопаем в ладошки. | хлопки в ладоши |
| Быстро встанем на носочки  И похлопаем по щечкам. | встать на носки, потянуться, слегка похлопать по щекам |
| Спинку сделаем крючком, | наклониться, согнув спину |
| Потом плечики побьем. | похлопать по плечам |
| Встанем ровно, как гора  И пошлепаем бока. | встать ровно, похлопать по бедрам |
| Ручкой правой, ручкой левой  По коленкам хлопнем смело. | похлопывание руками по коленям |
| Высоко над головой мы похлопаем с тобой. | хлопать в ладоши над головой |
| Теперь хлопнем за спиной  И разок перед собой. | хлопать в ладоши за спиной, перед собой |
| Сейчас погладим мы себя,  Вот и кончилась игра. | поглаживание себя ладонями по всему туловищу |



**«Зайки выстроили дом»**

**Исходное положение:** дети стоят перед педагогом

|  |  |
| --- | --- |
| Тук-тук-тук, тук-тук-тук,  А откуда этот звук? | легкие ритмичные удары кулаками друг о друга |
| Вот этаж за этажом  Зайки встроили дом. | постукивание по туловищу ребрами ладоней сверху- вниз |
| Один зайчик стены красил,  Другой зайчик помогал, | поглаживание туловища ладонями рук |
| Третий в доме все украсил,  А четвертый подметал. | пощипывание туловища,  поглаживание ладонями туловища |
| Пятый зайчик не ленился:  Суп и кашу наварил, | круговые поглаживания живота |
| Чтобы вместе пообедать  И набраться много сил. | поглаживание щек,  хлопки в ладоши |

