



**Самомассаж,
взаимомассаж
для детей**

I. 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, руки и ноги максимально растянуты. На выдохе, расслабляясь, ребенок произносит: "ид-д-да-а-а".

Цель: почувствовать удовольствие от растяжки мышц левой стороны тела (происходит прочистка левого энергетического канала).

2. 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 (происходит прочистка правого энергетического канала).

3. Обе ноги тянутся пятками 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 (прочистка центрального энергетического канала).

II. Массаж живота

И. п. - лежа на животе.

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 сигмовидную кишку и нормализация стула.

III. Массаж грудной области

И. п. - сидя по-турецки.

1. Поглаживание области грудной клетки со словами: "Я милая, чудесная, прекрасная".

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

2. "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, почувствовать радость от звукового сопровождения.

IV. 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.

4. Представив, что у него красивая лебединая шея, любит ее, как будто она отражается в зеркале.

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

V. Массаж ушных раковин

И. п. - сидя по-турецки.

Ребенок лепит ушки для Чебурашки или для доброго, милого слона.

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

2. 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 раковины 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.

VI. 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, "бегают" 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.

VII. 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, делая вращательные движения по часовой, затем против часовой стрелки по 5-6 раз.

3. С усилием, надавливая, рисует желаемый красивый 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. Выработка умения управлять мимикой.

VIII. Массаж шейных позвонков

Игра "Буратино"

Буратино своим длинным любопытным 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, какие ощущения вызывают рисунки, выполненные движением носа в воздухе.

IX. Массаж рук

1. "Моют" кисти рук, активно трут ладошки до ощущения сильного тепла.

2. Вытягивают каждый пальчик, надавливают на него.

3. Фалангами пальцев одной руки трут по ногтям другой, словно по стиральной доске.

Цель: оказать благотворное воздействие на внутренние органы, выходящие на биоактивные точки пальцев: сердце, легкие, печень, кишечник. Вызвать ощущение легкости, внутренней радости.

4. Трут "мочалкой" всю руку до плеча, сильно нажимают на мышцы плеча и предплечья; "смывают водичкой мыло", ведут одной рукой вверх, затем ладоншкой вниз и "стряхивают воду".

Цель: возбуждение мышц рук и прочистка энергетических каналов рук

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 ладоншки вверх к солнышку, представляя, как добрая сила вливается в них.

Цель: ощутить внутреннюю радость.

Игра "Птичка"

1. Руки сложены ладонками перед грудью. Птичка в клетке бьется, пытается освободиться, - руки напряжены и с усилием двигаются то влево, то вправо.

Цель: воздействие на грудные железы помогает предотвратить образование мастопатии.

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.

Цель: почувствовать радость освобождения и полета.

Х. 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 ладонкой по всей стопе. Словно вбивая пожелания, говорит: "Будь здоровым, красивым, сильным, ловким, добрым, счастливым!.." То же - с правой ногой.

2. Поглаживает, пощипывает, сильно растирает голени и бедра. Делает пассивные движения поочередно над каждой ногой, "надевает" воображаемый чулок, затем "снимает его и сбрасывает", встряхивая руки.

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

«Петушок»

Раз и два! раз и два!

Начинается игра!

Тереть ладони друг о друга.

Красим крылья и живот,

Красим грудочку и хвост,

Красим спинку, красим ножки,

Красим гребешок немножко.

Поглаживать ладонями руки, живот, грудь, поясницу, ноги, голову.

Вот какой стал петушок,

Поставить руки на пояс, горделиво выпрямиться,

Ярко-красный гребешок.

Сделать несколько полуоборотов влево-вправо.

«Солнышко»

Солнце утром рано встало,

Всех детишек приласкало.

(Поднять руки вверх, потянуться, делая руками «фонарики»).

Гладит грудку,

(Массировать «дорожку» на груди снизу вверх).

Гладит шейку,

(Поглаживать шею большими пальцами сверху вниз).

Гладит носик,

(кулачками растирать крылья носа).

Гладит лоб,

(Проводить по лбу пальцами от середины к вискам).

Гладит ушки, *(растирать ладонями уши).*

Гладит ручки, *(растирать ладони).*

Загорают дети, вот.

Поднять руки вверх.

Неболейка

Массаж БАЗ для профилактики простудных заболеваний.

Чтобы горло не болело,

Мы погладим его смело.

Поглаживать ладонями шею мягкими движениями сверху вниз.

Чтоб не кашлять, не чихать,

Надо носик растирать.

Указательными пальцами растирать крылья носа.

Лоб мы тоже разотрём,

Ладонку держим козырьком.

Прикладывать ко лбу ладони «козырьком» и растирать лоб движениями в стороны.

Вилку пальчиками делай,

Массируй ушки ты умело.

Разжать указательные и средние пальцы, растирать пальцами точки за и перед ушами.

Знаем, знаем –да-да-да!

Нам простуда не страшна.

Потирать ладони друг о друга.

Три мишки

Старший мишенька шагает: топ - топ.

Ноги мишка поднимает: топ - топ.

Топать ногами.

Средний мишка догоняет: хлоп - хлоп.

И в ладоши ударяет: хлоп - хлоп.

Хлопки у правой и левой щеки.

Младший мишка - торопыжка:

шлеп - шлеп - шлеп.

Шлепает по лужам мишка:

шлеп - шлеп - шлеп.

Ударять ладонями по коленям.

Приготовим тесто

(взаимомассаж)

Я три горсточку муки

Сыплю в миску из руки,

(Ладони на спине впереди стоящего ребёнка, слегка давящими и покачивающими движениями создать незначительную вибрацию в теле.)

Подолью воды немножко,
(«водичка льётся» - пальчиками делать точечный массаж.)
Размешаю тесто ложкой,
(Руки сжаты в кулачки, круговые движения по спине.)
Всё с яйцом я перетру,
(Работать ребром ладошек.)
Тесто я руками мну.
(Выполнить щипательные движения всей кистью.)
Разделяю на кусочки,
(Лёгкое постукивание ребром ладоней.)
Делаю я колобочки.
(Круговые вращения ладонями.)
Превращу я колобки
Скалкой в плоские кружки.
(Поглаживание ладошками сверху вниз.)

«Листочки»

Ветер северный подул – «С-С-С», - все листья с липы
сдул. *(Подуть на пальцы рук, произнести звук «с»)*
Полетели, закружились и на землю опустились. *(Ладони обеих рук зигзагами плавно опустить на колени.)*
Дождик стал по ним стучать: кап-кап-кап, кап-кап-кап!
(Постукивание пальцами по бёдрам.)
Град по ним заколотил, листья все насквозь пробил.
(Постукивать кулаками по бёдрам.)
Снег потом припорошил, одеялом их накрыл. *(Плавные движения кистями рук, вперёд, обратной стороной ладони и назад. Ладони прижать к коленям.)*

«Лиса»

Утром лисонька проснулась,
Лапкой вправо потянулась,

Лапкой влево потянулась,
Солнцу нежно улыбнулась.

Движения выполнять соотв. тексту.

В кулачок все пальцы сжала,
Растирать все лапки стала –
Ручки, ножки и бока.

Вот какая красота!

*Все массирующие движения выполнять от периферии к центру:
от кисти к плечу, от ступни к бедру и т.д.*

А потом ладошкой
Пошлёпала немножко.

Стала гладить ручки, ножки
И бока, совсем немножко.

Ну, красавица - Лиса!

*Красуясь выполнять полуобороты корпуса вправо-влево, поставив
руки на пояс и выпрямив спину.*

«Летели утки»

Летели утки

Над лесной опушкой,

Слегка касаясь пальцами провести по лбу 6 раз.

Задели её -

Сломали верхушку.

Провести по щекам 6 раз.

И только ёлка

Ветками качала ...

*Указательными пальцами массировать крылья носа по кругу от
себя.*

Отдохнули

И начнем сначала.

То же в другую сторону, в такт речи.

Паровоз

Чух-чух, пыхчу, ворчу,

Стоять на месте не хочу!

Похлопывание по спине ладонями.

Чух-чух, пыхчу, ворчу,

Стоять на месте не хочу!

Поворот на 180, поколачивание спины кулачками.

Колёсами стучу, стучу,

Колёсами стучу, стучу,

Поворот на 180, постукивание спины пальчиками.

Колёсами стучу, стучу.

Садись скорее, прокачу! Чу, чу, чу!

Поворот на 180, поглаживание ладонями.

«Буду здоровым».

Надавливание с элементами некоторой вибрации точек (за ушами, на переносице, под носом, на подбородке) несколько раз.

Будь здоровым, улыбайся

Бегай, прыгай, закаляйся.

Не грусти и не скучай

Все болезни побеждай.

Наши ушки не для слуха -

Для зарядки нам важны.

Хорошо, что есть два уха

Нам помочь они должны.

Переносица малыша

Знает нас не понаслышке

Каждый день ее мы трем

Шанс болезням не даем.

Насморк прочь, беги, спасайся

Уходи от нас скорей

Мы ребята не простые

Всех на свете здоровей.

Подбородок очень гордый
Самый лучший друг он наш.
Мы давно решили твердо
Будем делать все массаж.

Массаж грудной области.

1. Поглаживаем область грудной клетки со словами: «Я милый (ая), чудесный (ая), прекрасный (ая)»
2. «Заводим машину». Ставим пальцы обеих рук на середину грудины от вилочковой железы вниз (кроме больших пальцев, все 8 остальных находятся в одной линии сверху вниз), делаем руками 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 пальцы с грудины со звуком «пи-и-и» нажимаем на точку между грудным отделом в области сердца.

Массаж шеи.

1. Поглаживаем шею от грудного отдела к подбородку.
2. Развернув плечи, гордо поднимаем голову на вытянутой шее.
3. Ласково похлопываем по подбородку тыльной стороной кисти рук.
4. Представив, что у нас лебединая шея «любуемся своим отражением в «воображаемом зеркале».

«Чебурашка»

Массаж ушных раковин

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

2. Ласково оттягиваем ушные раковины вверх, вниз, в стороны.
3. Нажимаем на мочки ушей.
4. «Лепим» уши внутри. Пальцами внутри раковины делаем 7-8 вращательных движений по часовой, затем против часовой стрелки.
5. С усилием «примазываем глину» вокруг ушных раковин – проверяем прочность, заглаживаем поверхность вокруг ушных раковин на расстоянии 1-1,5 см.

Массаж головы.

1. Сильными нажатиями пальцев имитируем мытье головы.

2. Пальцами, как граблями, ведем поочередно от затылка, от висков, от лба к середине головы, словно сгребая сено в стог.

3. Спиралевидными движениями ведем пальцы от висков к затылку.

4. Сильно ударяя подушечками пальцев, словно по клавиатуре «бегаем» по поверхности головы. Пальцы обеих рук то сбегаются, то разбегаются, то догоняют друг друга

5. С любовью и лаской «расчесываем» пальцами, словно расческой, волосы и представляем, что наша прическа самая красивая на конкурсе причесок.

6.

«Барабан»

Часто постучать барабанной дробью по макушке головы – 5 сек.

«Веселые гусята»

Растирание ребенка сухой салфеткой с легким пощипыванием кожи или похлопыванием.

«Я массажист».

Дети попарно делают друг другу массаж спины, «рисуя» контуры железной дороги и приговаривая: «Рельсы-рельсы, шпалы-шпалы, поезд-поезд».

«Ласковые руки».

Давайте представим, что мы надеваем на руки перчатки (дети поглаживают руки, как будто натягивают перчатки), а теперь наденем носочки (дети поглаживают ножки). А сейчас нежно намазать кремом личико, чтобы оно у нас осталось невредимым от сильного ветра (дети поглаживают лицо).

«Ветерок»

В данном упражнении используется не просто массаж, но и дыхательный вид гимнастики.

Давайте представим, что мы с вами стоим на берегу и чувствуем прикосновение ветерка. (дети в этот момент просто дуют на своего соседа). Ветерок становится все сильнее, сильнее. Затем превращается в настоящий ураган. Но когда появляется солнышко, ветер затихает и совсем перестает дуть.

Массаж биологически активных зон «Что делать после дождика»

Что делать после дождика?

Энергично массируют «дорожку» по спирали от уровня сосков вдоль передне-срединного меридиана до яремной ямки.

По лужицам скакать!

*Большими пальцами рук мягко
поглаживают шею сверху вниз — 3 раза.*

Что делать после дождика?

Кораблики пускать

*Сильно раздвинув указательные и средние
пальцы, кладут их перед и за ушами и
с силой растирают кожу.*

Что делать после дождика?

*Сжав руки в кулаки, возвышениями
больших пальцев растирают крылья
носа — 3 раза. Кладут три пальца
на середину лба и массируют, мягко
надавливая. Слегка касаясь пальцами,
проводят по лбу 3 раза.*

На радуге качаться!

Энергично растирают ладони.

Что делать после дождика?

Да просто улыбаться!

Протягивают ладони вперед и улыбаются.

Массаж биологически активных зон Зайчишка и шишка

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 указательный и средний пальцы, остальные сжать в кулак, массировать точки, находящиеся перед и за ухом.

Массаж биологически активных зон «Снеговик»

Раз - рука, два - рука.

Вытянуть вперед одну руку, потом - другую.

Лепим мы снеговика.

Имитировать лепку снежков.

Три - четыре, три-четыре,

Погладить ладонями шею.

Нарисуем рот пошире,

Пять - найдем морковь для носа,

Угольки найдем для глаз.

Кулачками растереть крылья носа.

Шесть - наденем шляпу косо,

Пусть смеется он у нас.

Приставить ладони ко лбу «козырьком» и растереть лоб.

Семь и восемь, семь и восемь -

Мы плясать его попросим.

Погладить колени ладошками.

Массаж биологически активных зон «Труба»

Ба-ба-ба –

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

На крыше есть труба.

Бу-бу-бу –

Кулачками провести по крыльям носа - 7 раз.

Надо чистить трубу.

Бы-бы-бы –

*Растереть ладонями уши.
Валит дым из трубы.
Всех зовем на новоселье!
Начинается веселье.*

Массаж биологически активных зон «Обезьяна Чи-чи-чи»

(Детская песенка)

(Дети садятся по-турецки).

Обезьяна Чи-чи-чи

Продавала кирпичи.

*Провести ладонями по шее от затылочной
части к основанию горла*

Подбежал тут к ней Зайчонок:

- Не продашь ли кирпичонок?

*Указательным и средним пальцами
провести по крыльям носа.*

- Нет! - сказала Чи-чи-чи. -

Продаю я кирпичи.

*Всеми пальцами провести по лбу
от середины к вискам.*

Знай, Зайчонок!

Нет слова «кирпичонок»!

*Раздвинуть указательный и средний пальцы,
поставить их перед и за ухом и энергично
растереть кожу около ушей.*

Массаж биологически активных зон «Наступили холода»

Ехать в поезде тепло

Поглядим-ка мы в окно.

А на улице зима,

Наступили холода.

Давайте сделаем массаж от простуды.

Да-да-да - Наступили холода.
Потереть ладошки друг о друга.
Да-да-да –
Превратилась в лед вода.
*Мягко провести большими пальцами
рук по шее сверху вниз.*
Ду-ду-ду -
Поскользнусь я на льду.
*Указательными пальцами
помассировать крылья носа.*
Ду-ду-ду -
Я на лыжах иду.
Растереть ладонями уши.
Ды-ды-ды -
На снегу есть следы.
*Приставить ладони ко лбу «козырьком»
и энергично растирать лоб движениями
в стороны - к середине лба.*
Ди-ди-ди-
Хлопки в ладоши.
Ну, заяц, погоди!
Погрозить пальцем.

Массаж лица «Ежик»

(с проговариванием чистоговорки).

Жа-жа-жа -
Мы нашли в лесу ежа.
*Слегка касаясь пальцами, провести
по лбу 7 раз.*
Жу-жу-жу -
Подожли 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, и растереть лоб
движениями в стороны - вместе.*

Жок-жок-жок -

Надень, ежик, сапожок.

Кулачками массировать крылья носа.

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 пальцами по щекам
сверху вниз - 7 раз.*

Ала-ала-ала -

Пчелка крыльями махала.

*Кулачками энергично провести
по крыльям носа - 7 раз.*

Ила-ила-ила -

Пчелка мед носила.

*Растереть лоб ладонями,
приставленными к нему козырьком.*

Массаж спины «Дождь».

*Дети встают друг за другом «паровозиком» и выполняют
следующие движения.*

Дождь! Дождь! Надо нам

Расходиться по домам.

Хлопки ладонями по спине.

Гром! Гром, как из пушек.

Нынче праздник у лягушек.

Поколачивание кулачками.
Град! Град! Сыплет град!
Все под крышами сидят.
Постукивание пальчиками.
Только мой братишка в луже
Поглаживание спины ладошками.
Ловит рыбу нам на ужин.
Дети поворачиваются на 180%
и делают массаж еще раз.

Массаж спины «Паровоз»

Дети встают друг за другом «паровозиком».
Паровоз кричит: «Ду-ду!
Я иду, иду, иду!»
Поколачивание кулачками.
А вагоны стучат, а вагоны говорят:
«Так-так-так! Так-так-так!
Похлопывание ладошками.
Так-так-так! Так-так-так!»
Дети «паровозиком» уезжают из зала.

Массаж спины «Суп»

Дети встают друг за другом, кладут ладони на спину впереди стоящего ребенка.
Чики-чики-чики-ща!
Похлопывают ладонями,
Вот капуста для борща.
Постукивают ребрами ладоней.
Покрошу картошки,
Свеколки, морковки,
Полголовки лучку
Да зубок чесночку.
Поколачивают кулачками
Чики-чок, чики-чок —

И готов борщичок.

Поглаживают ладонями.

(М. Богородицкая)

Массаж рук «Рукавицы»

Вяжет бабушка Лисица

Имитация вязания.

Всем лисятам рукавицы:

Для лисички Оли,

Для лисенка Коли,

Для лисички Маши,

Для лисенка Саши,

А для Катеньки-лисички

Поочередное загибание пальцев, начиная с большого – заканчивая мизинцем.

Ма-аленькие рукавички!

Показываем, какие.

В рукавичках – да-да-да

Растирание ладоней.

Не замерзнем никогда!

Хлопки руками.

Массаж ног

«Курочки и петушок».

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 плохо растет,

Поколачивание кулачками по ноге снизу вверх.

Кто мало растет, тот болен и худ,

Поглаживание ноги ладонями.

Кто худ и бессилен, того заключают!»

Поглаживание коленок.

Массаж ступни и пальцев ног.

Пальчики на ножках

Дети (босиком) массируют, «вращают» руками пальчики на ногах.

Пальчики на ножках,

Как на ладошках.

Я их смело покручу

И шагать научу.

Разведу вперед-назад

*Один палец тянуть рукой на себя,
другой - от себя.*

И сожму руками.

Здравствуйте, пальчики,
ладонями пальцев ног.

Сжимание

Гномики лесные!

Здравствуйте, пальчики,

Игрушки заводные!

Пальчиковая игра

«Осенний букет»

Раз, два, три, четыре, пять —

Будем листья собирать.

Сжимать и разжимать кулачки.

Листья березы,

Листья рябины,

Листики тополя,

Листья осины,

Листики дуба

*Загибать поочередно пальцы:
большой, указательный,*

средний, безымянный, мизинец.

Мы соберем

Маме осенний

Букет отнесем.

Сжимать и разжимать кулачки.

Вытянуть вперед ладошки.

Песню осеннюю

Маме споем.