

# « Гусь »

**Где ладошка? Тут? Тут!** Показывают правую ладошку.

**На ладошке пруд? Пруд!** Гладят левой ладонью правую.

**Палец большой-** Поочередно массируют

**Это гусь молодой,** каждый палец.

**Указательный-поймал,**

**Средний-гуся оципал,**

**Безымянный-суп варил,**

**А мизинец-печь топил.**

**Полетел гусь в рот,** Машут кистями, двумя ладонями,

**А оттуда в живот.** прикасаются ко рту, потом к животу

**Вот!** Вытягивают ладошки вперед.



## *Когда нельзя делать самомассаж*

Самомассаж не следует применять при повышенной температуре тела, различных кожных воспалениях, грибковых заболеваниях. Также его нельзя проводить при таких недугах, как варикозное расширение вен, туберкулез, опухоли и грыжи.

Самомассаж лучше не делать сразу после приема пищи. Самое оптимальное время – за 20-30 минут до еды или через 1-2 часа после еды. Не рекомендуется массировать родимые пятна, бородавки, места, где располагаются лимфатические узлы (область паха, локтевой и коленный сгиб, подмышечная впадина).

# ИГРОВОЙ МАССАЖ.



Подготовила:

Дефектолог

Дулина Н.А.

2021г.

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

*«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.*



## « Божьи коровки »

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.



## « Пирогги »

самомассаж тела

**За стеклянными дверями** Выполнять хлопки правой ладонью

по левой руке от кисти к плечу.

**Ходит мишка с пирогами** То же по правой руке

**Здравствуй, Мишенька-дружок,** Хлопки по груди

**Сколько стоит пирожок?** Хлопки по бокам

**Пирожок-то стоит три,** Хлопки по пояснице

**А готовить будешь ты!** Хлопки по ногам сверху вниз

**Напекли мы пирогов,** Выполнять последовательное погла-

**К празднику наш стол готов!** живание рук, корпуса, ног.

