**Этот полезный самомассаж**

В целях закаливания и оздоровления детей, для снятия мышечного напряжения, для повышения сопротивляемости детского организма простудным заболеваниям, для создания чувства радости и хорошего настроения у ваших детей предлагаем проводить с ребёнком самомассаж.

Предлагаем несколько видов самомассажа биологически активных зон для профилактики простудных заболевание с использованием стихов.

**«Неболейка»**

|  |  |
| --- | --- |
| **Слова** | **Действия** |
| Чтобы горло не болело,  Мы его погладим смело.  Чтоб не кашлять, не чихать,  Надо носик растирать.  «Вилку» пальчиками сделай, Массируй ушки ты умело.  Знаем, знаем - да, да, да,  Нам простуда не страшна. | *Погладить ладонями шею мягкими движениями сверху вниз.*  *Указательными пальцами растираем крылья носа.*  *Раздвинуть указательный и средний пальцы.*  *Растирать точки перед и за ушами.*  *Потирать ладони друг о друга.* |

**Массаж «Ладошки»**

|  |  |
| --- | --- |
| **Слова** | **Действия** |
| Вот у нас игра какая:  Хлоп ладошка, хлоп другая. | *Хлопки в ладоши* |
| Правой, правою ладошкой  Мы пошлёпаем немножко. | *Шлепки по левой руке от плеча к кисти.* |
| А теперь ладошкой левой  Ты хлопки погромче делай! | *Тоже по правой.* |
| А потом, потом, потом,  Даже щёки мы побьём. | *Хлопки по щекам.* |
| Вверх ладошки - хлоп, хлоп.  По коленкам шлёп, шлёп. | *Хлопки над головой.*  *По коленям.* |
| По плечам теперь похлопай,  По бокам себя пошлёпай. | *По плечам,*  *По бокам.* |
| Можешь хлопнуть за спиной, Хлопаем перед собой. | *По спине,*  *По груди.* |
| Справа - можем, слева - можем!  И крест - накрест руки сложим. | *Поколачивание ладонями по груди слева, справа.* |
| И погладим мы себя,  Вот какая красота. | *Поглаживание по рукам, груди, бокам и ногам.* |
| **Массаж лица** | |
| **Слова** | **Действия** |
| Тёплый ветер гладит лица,  Лес шумит густой листвой. | *Провести пальцами от бровей до подбородка и обратно 4 раза.* |
| Дуб нам хочет поклониться,  Клён кивает головой. | *От точки между бровями большим пальцем массировать лоб до основания волос и обратно 4 раза* |
| А кудрявая берёзка  Провожает всех ребят. | *Массаж висковых впадин указательными пальцами круговыми движениями.* |
| До свиданья лес зелёный,  Мы уходим в детский сад. | *Поглаживание лица* |