Воспитатель

Сергеева Т.М..

**Физическое развитие**

**Массаж и самомассаж для дошкольников в игровой форме**

Уважаемые родители! Стихи и песенки для игрового массажа очень нравятся детям, они обеспечивают весёлое общение, снимают напряжение, учат малышей доверять другим и сопереживать. В семье или детско-родительской группах игровой массаж можно проводить с 12 месяцев. При проведении массажа дети выполняют разнообразные движения пальцами и руками, что хорошо развивает крупную и мелкую моторику. Игровой массаж также способствует развитию речи. Стихи и песенки малыши быстро запоминают, а движения, иллюстрирующие текст, способствуют выразительному исполнению.

Представляю вашему вниманию несколько упражнений:

**МАССАЖ РУК.**

***1. Упражнение «Петушиная семья»***

Петя, Петя – петушок,   *(Дети качают головой вправо-влево)*

Поднял красный гребешок,  *(Прижимают ладони друг к другу,раздвинув пальцы, и приставляют их к голове – «гребешок»).*

Громко-громко закричал,  *(Поглаживают левую руку от кисти к*

К себе курочек позвал*плечу, затем правую руку).*

Курочки-пеструшки  *( Похлопывают правую руку в том же*

Петю услыхали*,   направлении ладонью левой, затем*

Петю услыхали*,   левую руку ладонью правой)*

Быстро прибежали.

А за ними и цыплятки  *(«Пробегают» по правой руке*

Побежали без оглядки.  *пальцами левой, затем по левой рукепальцами правой.)*

Стали зёрнышки клевать: *( Поколачивают по правой руке пальцами*

Клю-клю-клю… *левой,* *затем по левой руке пальцамиправой.)*

Травку сочную щипать:  *(Пощипывают правую руку пальцами*

Щип-щип-щип…  *левой, затем левую руку пальцами правой.)*

А потом давай плясать: *( Поглаживают правую руку левой,*

Тра-ля-ля, тра-ля-ля… *затем левую руку правой.)*

***2. Упражнение «Блины»***

Ой, лады! Ой, лады!  *(Дети хлопают сверху по левой,)*

Мы блинов напекли!  *(а затем по правой руке.)*

Первый дадим зайке,  *(Массируют большой палец.)*

Зайке-попрыгайке.

А второй лисичке,  *(Массируют указательный палец.)*

Рыженькой сестричке.

Третий дадим мишке,  *(Массируют средний палец.)*

Бурому братишке.

Блин четвёртый - котику, *(Массируют указательный палец.)*

Котику с усами,

Пятый блин поджарим  *(Массируют мизинец.)*

И съедим мы сами!

**МАССАЖ ТЕЛА**

***1. «Грибной дождик»***

Дождевые капли, *Хлопают правой ладонью по левой.*

Прыгайте в ладошки!*Хлопают левой ладонью по правой.*

Дождевые капли, *Шлепают ладошками по ножкам от*

Вымойте мне ножки! *лодыжки вверх*.

Дождевые капли*, Стучат правой рукой по левому плечу сзади*.

Бейте по спине! *Стучат левой рукой по правому плечу сзади.*

Дождь грибной, но нужно*Тянутся обеими руками вверх,*

Подрасти и мне! *выпрямляя спину.*

***2. «Петушок»***

Раз и два! Раз и два! *Тереть ладони друг о друга.*

Начинается игра.

Красим крылья и живот, *Поглаживать ладонями руки, живот, грудь,*

Красим грудочку и хвост, *поясницу, ноги, голову.*

Красим спину,

Красим ножки,

Красим гребешок немножко.

Вот какой стал петушок, *Поставить руки на пояс, горделивовыпрямиться.*

Ярко-красный гребешок. *Сделать несколько полуоборотов влево –вправо*.

***3. Массаж ног «Божьи коровки»***

Божьей коровки папа идёт. *Сидя, гладить ноги с верху до низу*

Следом за папой мама идёт. *Разминать их.*

За мамой следом детишки идут. *Похлопать их ладошками*

Следом за ними малышки бредут. *«Шагать» пальчиками*

Красные юбочки носят они, *Поколачиваем кулачками*

Юбочки с чёрными точечками. *Постукиваем пальчиками*

На солнышко они похожи,

Встречают дружно новый день.*Поднять руки вверх, скрестить, раздвинуть пальцы.*

А если будет жарко им,

То прячутся все вместе в тень*. Погладить ноги ладонями, спрятать руки.*