*В помощь воспитателям средней группы.*

**Самомассажи на тему ЗИМА.**

***Цель:*** *профилактика заболеваний, повышение жизненного тонуса у детей, привитие им чувства ответственности за свое здоровье, развитие мелкой моторики рук.*

**Массаж ладошек «Рукавичка».**

*Движения выполняются по тексту стихотворения.*

Вяжет бабушка Лисица всем ребятам рукавицы.

*Растирание ладошек.*

Для лисенка Саши, для лисички Маши,

Для лисенка Коли, для лисички Оли.

А маленькие рукавички для Наташеньки – лисички.

*Поочередное растирание пальчиков.*

В рукавичках – да – да – да!

Не замерзнем никогда!

*Сжимание и разжимание кистей рук.*

**Массаж спины**

**«Снежок».**

*Дети встают друг за другом «паровозиком» и*

*прихлопывают друг друга по спинкам.*

Снежок бегает по крыше - Бом! Бом! Бом!

По весёлой звонкой крыше – Бом! Бом! Бом!

*Дети поглаживают друг друга по спинкам.*

Дома, дома посидите, никуда не выходите,

Почитайте, поиграйте,- А уйду – тогда гуляйте.

**САМОМАССАЖ «Неболейка».**

*Движения выполняются по тексту стихотворения.*

Чтобы горло не болело,  
Мы погладим его смело,

Чтоб не кашлять, не чихать

Будем носик растирать

Лобик то же разотрем

Ладонь поставим козырьком.

Вилку пальчиками сделай,

Ушко ты погладь умело.

Знайте дети и тогда

Вам простуда не страшна.