**Самомассаж для детей**

**Примеры упражнений для самомассажа**

**«Воробей».**

Сел на ветку воробей Обеими ладонями проводят отбровей

И качается на ней*.* до подбородка и обратно вверх.

Раз-два-три-четыре-пять - Массируют височные впадины

большими пальцами правой

Неохота улетать. и левой руки, совершая

вращательные движения*..*

**«Стрекоза».**

Утром стрекоза проснулась, Потереть кулачками глаза.

Потянулась, улыбнулась. Провести по бровям, слегка нажимая

Раз – росой она умылась, Имитировать умывание.

Два изящно покружилась, Массировать лоб.

Три – нагнулась и присела. Наклонить голову и массировать

виски.

На четыре полетела. Растереть подбородок.

У реки остановилась, Показать кончик носа.

Над водою закружилась. Массировать кончик носа.

**«Умывалочка».**

Надо, надо нам помыться. Хлопают в ладоши.

Где тут чистая водица? Руки то вверх ладонями, то

тыльной стороной.

Кран откроем – ш-ш-ш… Имитируют открывание крана.

Ручки моем – ш-ш-ш… Растирают ладони друг о друга.

Щечки, шейку мы потрем Поглаживание щек и шеи

движенияим сверху вниз.

И водичкой обольем. Мягко поглаживают ладонями

лицо от лба к подбородку.

**«Летели утки».**

Летели утки над лесной опушкой, Пальцами провести по лбу 6 раз.

Задели ели самую верхушку. Провести по щекам 6 раз.

И долго елка , ветками качала… Массировать крылья носа по кругу от себя.

**«Стенка, стенка».**

Стенка, стенка, Пальцы растирают сначала одну

щеку, потом другую

Потолок, Растирают лоб.

Раз ступенька, Растирают подбородок.

Два ступенька, Растирают место над верхней губой.

Дзынь – звонок. Растирают кончик носа.