**Игровой массаж для дошкольников**

**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 руке*

*пальцами правой.)*

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

Клю-клю-клю… левой, *затем по левой руке пальцами*

*правой.)*

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!

**3. Упражнение «Строим дом»**

Целый день тук да тук, *(Дети похлопывают ладонью руки от*

*кисти к плечу сначала по левой, а затем по правой руке.)*

Молоточки стучат, *(Поколачивают кулаком сначала по*

*левой, а затем по правой руке от кисти к плечу.)*

Строим домик для зайчат.

Молоточки стучат, *(Поколачивают кулаком левой руки по*

Строим домик для бельчат. *кулаку правой руки или наоборот.)*

Этот дом для белочек, *(Растирают кулаком левой руки правую руку.)*

Этот дом для зайчиков, *(Растирают кулаком правой руки*

*левую руку.)*

Этот дом для девочек, *(Пробегают» пальцами от кисти к*

*плечу по левой руке.)*

Этот дом для мальчиков, *(Пробегают» пальцами от кисти к*

*плечу по правой руке.)*

Вот какой хороший дом, *(Поглаживают ладонью левую*

*руку от кисти к плечу.)*

Как мы славно заживём! *(Поглаживают ладонью правую*

*руку от кисти к плечу.)*

Будем песни распевать, *(«Тарелочки» - вид танцевальных*

*движений, имитирующих скользящие движения оркестровых*

*тарелок: правая рука с размаху двигается сверху вниз, левая рука –*

*снизу вверх.)*