*В помощь воспитателям старших и подготовительных групп.*

**Самомассаж. Зима.**

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

**Ладошки.**

*Движения выполняются по тексту стихотворения.*

Разотру ладошки сильно,

Каждый пальчик покручу.

Поздороваюсь со всеми,

Никого не обойду.

С ноготками поиграю,

Друг о друга их потру.

Потом руки «помочалю»,

Плечи нежно разомну.

Затем руки я помою,

Пальчик в пальчик я вложу,

На замочек их закрою

И тепло поберегу.

Вытяну я пальчики,

Пусть бегут, как зайчики.

Раз, два! Раз, два!

Вот и кончилась игра!

Вот и кончилась игра,

Отдыхает детвора!

**Вот на улице мороз.**

*Движения выполняются по тексту стихотворения.*

Вот на улице мороз! - Руки на поясе.

Ну-ка, все потрите нос! - Трут кончик носа.

Ни к чему нам бить баклуши, - Грозят правым указательным пальцем.

Ну-ка, взялись все за уши:

Покрутили, повертели,

Вот и уши отогрели!

По коленкам постучали, - Стучат ладонями по коленям.

По плечам похлопали, - Руки скрестить на уровне груди, хлопают ладонями по плечам.

Ножками затопали! - Топают ногами.