*В помощь воспитателям средней группы.*

**Самомассажи.**

***Цель:*** *воздействие на биологически активные точки с целью укрепление иммунитета, развитие мелкой моторики рук.*

**Самомассаж.**

*Движения выполняются по тексту стихотворения.*

Девочки и мальчики, приготовьте пальчики!

Крылья носа разотри – раз, два, три!

И под носом ты утри – раз, два, три!

Брови нужно расчесать – раз, два, три, четыре, пять!

Вытри пот себе со лба – раз, два, раз, два!

Серьги на уши повесь, если есть!

Заколкой волосы скрепи – раз, два, три!

Сзади пуговку найди, пристегни – раз, два, три!

А сюда повесим брошку, разноцветную матрешку!

Вы так славно потрудились и красиво нарядились!

**Массаж**

**«ЗАИНЬКА».**

Тили-тили-тили-бом!

Сбил сосну зайчишка лбом!

*Приставить ладони козырьком ко лбу и энергично разводить их в*

*стороны и сводить вместе.*

Жалко мне зайчишку,

Носит зайка шишку.

*Кулачками проводить по крыльям носа от переносицы к щекам.*

Поскорее сбегай в лес,

Сделай заиньке компресс.

*Раздвинуть указательные и средний пальцы, остальные сжать в кулак,*

*массировать точки, находящиеся перед и за ухом.*