***Вместе с мамой, вместе с папой, дружно делаем массаж!***

**Массаж биологически активных зон**

**для профилактики простудных заболеваний «Неболейка».**

Знаем, знаем – да-да-да! Нам простуда не страшна!

*(потирать ладони друг о друга)*

Чтобы горло не болело, мы погладим его смело.

*(поглаживать ладонями шею сверху вниз).*

Чтоб не кашлять, не чихать, надо носик растирать

*(указательными пальцами растирать крылья носа).*

Лоб мы тоже разотрем, ладошку держим козырьком

*(растирать лоб движениями в стороны).*

Вилку пальчиками сделай, массируй ушки ты умело

*(разжать указательные и средние пальцы, растирать точки за и перед ушами).*

Знаем, знаем – да-да-да! Нам простуда не страшна!

*(потирать ладони друг о друга, на последнее слово хлопнуть в ладоши).*

**Оздоровительный массаж всего тела.**

*Дети делают быстрые частые хлопки на соответствующие слова.*

Чтобы не зевать от скуки,

Встали и потерли руки,

А потом ладошкой в лоб –

Хлоп-хлоп-хлоп.

*Щеки заскучали тоже?*

*Мы и их похлопать можем.*

*Ну-ка дружно, не зевать:*

*Раз – два – три – четыре - пять.*

Вот и шея. Ну-ка живо

Переходим на загривок.

*А теперь уже, гляди,*

*Добрались и до груди.*

*Постучим по ней на славу:*

*Сверху, снизу, слева, справа.*

Постучим и тут, и там,

 И немного по бокам.

Не скучать и не лениться!

Перешли на поясницу.

*Чуть нагнулись, ровно дышим,*

*Хлопаем, как можно выше.*

**Упражнения**

**для профилактики плоскостопия.**

|  |  |
| --- | --- |
| Тише, тише, Колобок!Вдруг услышит серый волк. | *Ходьба с высоким подниманием ног, согнутых в колене.* |
| Тихо ножками пойдем,Незаметно прошмыгнем. | *Ходьба на носках, сохраняя хорошую осанку.* |
| Но румяный колобокПрыгнул прямо в огород, | *Приподниматься на носки и опускаться на всю стопу.* |
| Через грядки вдоль забора,Скачет, словно от Федоры. | *Перекаты с носка на пятку.* |

**Массаж спины.**

*Дети выполняют массаж спины. Движения соответствуют тексту. Выполнять в течение 40-50 секунд*.

В круг, ребята, встали,

Направо повернулись, ладошками по спинке соседу постучали.

Хлопаем по лопаточкам, спинка радуется.

Дети спинку подставляют,

Со спинками играют.

Здоровье спинкам прибавляют.

*Движения: похлопывание, покалывание, поглаживание.*

**Точки для профилактики ОРВИ**

