

**МАССАЖ**

**И САМОМАССАЖ**

**В ДЕТСКОМ САДУ**

**БУДЬ ЗДОРОВ!**

**Массаж и самомассаж**

Обучение ребенка самомассажу рекомендуется проводить в несколько этапов. Сначала взрослый массирует его тело сам, затем — руками самого ребенка, наложив сверху свои руки, только после этого ребенок выполняет са­момассаж самостоятельно.

Попросите его описать свои ощущения до и после массажа: «Возможно, что-то изменилось? Что? Где? На что это похоже?». Например, массируемые (или иные) части тела стали более теплыми, горячими, легкими или покрылись мурашками, стали тяжелыми и т.п.

#### Упражнения:

«**Волшебные точки**». Массаж «волшебных точек» повышает сопротив­ляемость организма, способствует улучшению обменных процессов, лимфо- и кровообращения. Безусловно, методы акупунктуры гораздо обширнее, и овла­дение ими принесет большую пользу как специалистам, так и ребенку. Однако такая работа однозначно должна вестись только специально обученными про­фессионалами. Здесь же приведены примеры тех «волшебных точек» (по проф. А.А.Уманской), которые апробированы, доказали свою эффективность и доступность при широком внедрении в повседневную педагогическую и домашнюю практику. На рис. 1 даны точки, которые следует массировать последовательно.



Приемы этого массажа легко освоить взрослым, а затем обучить детей. Массаж «волшебных точек», производимый вращательными движениями, надо делать ежедневно три раза в день по 3 с (9 раз в одну сторону, 9 — в противо­положную). Если вы обнаружили у себя или ребенка болезненную зону, то ее надо массировать указанным способом через каждые 40 мин до восстановле­ния нормальной чувствительности. Помимо других эффектов постоянный мас­саж благоприятен для ребенка, поскольку:

**точка 1** связана со слизистой тра­хеи, бронхов, а также с костным мозгом. При массаже этой зоны уменьшается кашель, улучшается кроветворение;

**точка 2** регулирует иммунные функции организма, повышает сопротив­ляемость инфекционным заболеваниям;

**точка 3** контролирует химический со­став крови и слизистую оболочку гортани;

**точка 4** - зона шеи связана с регу­лятором деятельности сосудов головы, шеи и туловища. Массаж этой точки нормализует работу вестибулярного аппарата. Эту точку следует массировать не вращательными, а только поступательными, надавливающими или вибри­рующими движениями сверху вниз, так же, как и точку 5;

**точка 5** расположена в области 7-го шейного и 1-го грудного позвонка. Работа с ней дает разнообраз­ные положительные эффекты, в том числе улучшение общего кровообращения, снижение раздражительности и чувствительности к аллергическим агентам;

**точка 6** - массаж этой точки улучшает кровоснабжение слизистых оболочек носа и гайморовой полости. Нос очищается, насморк проходит;

**точка 7** - улучшается кровоснабжение в области глазного яблока и лобных отде­лов мозга;

**точка 8** - массаж воздействует на органы слуха и вестибулярный аппарат;

**точка 9** - массаж дает многосторонний эффект; снимаются отеки, нормализуются многие функции организма.

1. Ребенок располагает свои ладони перпендикулярно друг другу и про­изводит резкие хлопки (5—10 хлопков с интервалом около 1 с); местами сопри­косновения становятся углубления между запястьем и нижней частью ладони, затем упражнение повторяется, но местами соприкосновения становятся внеш­ние стороны запястья.

2. Руки вытянуты вперед, кисти сжаты в кулаки; резкие удары выполняет­ся сначала кулаками, обращенными вверх, затем — вниз; во время удара должно происходить полное совмещение боковых поверхностей сжатых кула­ков.

После этих стимулирующих упражнений можно переходить к массажу и само­массажу различные частей тела.

**1. «Мытье головы».**

А. Пальцы слегка расставить и немного согнуть в суставах. Кончиками пальцев массировать голову в направлении; 1) ото лба к макушке, 2) ото лба до затылка и 3) от ушей к шее.

Б. Пальцы слегка согнуты, поверхность ногтей и первые фаланги плотно соприкасаются с поверхностью головы за ушами; массаж производится ребен­ком обеими руками навстречу друг другу от ушей к макушке.

**2 . «Обезьяна расчесываетс**я». Правая рука массирует пальцами голову от левого виска к правой части затылка и обратно. Затем левая рука — от пра­вого виска к левой части затылка. В более сложном варианте руки перекрещи­ваются у линии роста волос (большие пальцы — по средней линии!); в такой позе ребенок интенсивно массирует голову ото лба к шее и обратно,

**3. «Ушки».** Уши растираются ладонями, как будто они замерзли; размина­ются три раза сверху вниз (по вертикали); возвратно-поступательным движени­ем растираются в другом направлении (по горизонтали) (пальцы, исключая большие, соединены и направлены к затылку, локти вперед).

Затем уши закрыть ладонями, а пальцы приложить к затылку, сблизив их. Указательными пальцами слегка постукивать по затылку до трех раз. Это уп­ражнение тонизирует кору головного мозга, уменьшает ощущение шума в ушах, головную боль, головокружение,

**4. «Глазки отдыхают».** Закрыть глаза. Межфаланговыми суставами боль­ших пальцев сделать 3-5 массирующих движений по векам от внутренних к наружным уголкам глаз; повторить то же движение под глазами. После этого помассировать брови от переносицы к вискам.

**5. «Веселые носики».** Потереть область носа пальцами, затем ладонями до появления чувства тепла. Повращать кончик носа вправо и влево 3 — 5 раз. После этого проделать 3 — 5 поглаживающих вращательных движений указа­тельными пальцами обеих рук вдоль носа, сверху вниз с обеих сторон. Это уп­ражнение предохраняет от насморка, улучшает кровообращение верхних дыха­тельных путей.

**6. Покусывание и «почесывание» губ зубами**: то же — языка зубами от са­мого кончика до середины языка. Интенсивное «хлопанье» губами и растирание губами друг друга в различных направлениях.

**7.«Рыбки».** Рот немного приоткрыт. Взять пальцами правой руки верхнюю губу, а левой — нижнюю. Выполнять одновременные и разнонаправленные движения рук, растягивая губы вверх, вниз, вправо, влево. Закрыть рот, взять руками обе губы и вытягивать их, массируя, вперед.

**8. «Расслабленное лицо».** Руками проводить по лицу сверху вниз, слегка нажимая как при умывании (3 — 5 раз). Затем тыльной стороной ладони и пальцев рук мягкими движениями провести от подбородка к вискам; «разгла­дить» лоб от центра к вискам.

**9. «Гибкая шея, свободные плечи».**Массировать шею сзади (сверху вниз) двумя руками: поглаживающие, похлопывающие, пощипывающие, растираю­щие, спиралевидные движения. Аналогично: а) правой рукой массировать ле­вое плечо в направлении от шеи к плечевому суставу, затем левой рукой — правое плечо; б) правой рукой взяться за левое плечо и сделать 5 — 10 враща­тельных движении по часовой стрелке и против нее; то же — левой рукой, за­тем обеими руками одновременно.

**10. «Сова».** Поднять вверх правое плечо и повернуть голову вправо, одновременно делая глубокий вдох; левой рукой захватить правую надкостную мышцу и на выдохе опустить плечо. Разминайте захваченную мышцу, выполняя глубокое дыхание и глядя как можно дальше за спину. То же — с левым плечом правой рукой.

**11. «Теплые ручки».** Поднять правую руку вверх, двигая ею в разных на­правлениях. Левая рука при этом придерживает плечо (предплечье) правой ру­ки, оказывая сопротивление ее движению и одновременно массируя ее. Затем руки меняются.

Растирание и разминка пальцев рук и всей кисти от кончиков пальцев к ос­нованию и обратно; особое внимание следует уделить большим пальцам. Ими­тация «силового» мытья, растирания и пожатия рук.

**12. «Домик».** Сложить пальцы «домиком» перед грудью и надавливать ими друг на друга сначала одновременно, затем отдельно каждой парой пальцев.

**13. «Качалка»** на спине и животе, «Бревнышко», «Растяжки» являются пре­красным массажем для позвоночника, спинных и брюшных мышц, внутренних органов.

**14. «Теплые ножки».** Сидя, энергично растереть (разминать, пощипывать) правой рукой подошву, пальцы и тыльную сторону стопы у межпальцевых про­межутков левой ноги, то же — левой рукой со стопой правой ноги. После этого потереть (побарабанить) стопы друг об друга, а также о пол.

Полезно также поглаживание стоп и пальцев ног тыльной стороной кисти и пальцев; растирание, разминание их и давление на них кончиками пальцев и большим пальцем, косточками пальцев сжатой в кулак кисти, краем ладони и т.д.

Эти упражнения оказывают активизирующее и заземляющее действие на организм, а также укрепляют мышцы и связки свода стопы, снимают усталость, предотвращают плоскостопие; их полезно также использовать при простуде и головных болях. Хорошим подкреплением к ним является хождение босиком по гальке, фасоли, любым неровным поверхностям (массажные коврики шлепан­цы, тренажеры).

**Комплексы по самомассажу и массажу**

**Растирание ладони**

«Ручки греем» - упражнение выполняется по внешней стороне ладони.

*Очень холодно зимой,*

*Мёрзнут ручки: ой, ой, ой!*

*Надо ручки нам погреть,*

*Посильнее растереть.*

«Добываем огонь» - энергично растираем ладони друг о друга, чтобы стало горячо.

*Добываем мы огонь,*

*Взяли палочку в ладонь.*

*Сильно палочку покрутим –*

*И огонь себе добудем.*

«Стряпаем» - имитируем скатывание колобков, по 4 раза влево и вправо.

*Раскатаем колобок,*

*Колобок – румяный бок.*

*Будем сильно тесто мять,*

*Будем няне (маме) помогать.*

**Растирание пальцев**

Руку сжать в кулак. Резко разжать (5 раз)

*«Крепко пальчики сожмём,*

*После резко разожмём» -*

«Зажигалка» - обеими руками одновременно растираем о большие остальные пальцы по очереди (с указательного по мизинец), растирание каждого пальца по 2 раза. Двигать большим пальцем к себе и от себя:

*«Зажигалку зажигаю,*

*Искры, пламя выбиваю!»*

«Мельница» - сцепить пальцы рук и большими пальцами изобразить мельницу.

*Закружилась мельница,*

*Быстро мука мелется.*

«Точилка» - сжав одну руку в кулачок, вставляем в него поочерёдно по одному пальцу другой руки и покручиваем влево-вправо каждый пальчик по 2 раза.

*Мы точили карандаш,*

*Мы вертели карандаш.*

*Мы точилку раскрутили,*

*Острый кончик получили.*

«Точим ножи» - активное растирание раздвинутых пальцев, движения рук вверх-вниз.

*Ножик должен острым быть,*

*Будем мы его точить.*

*Раз, два, три, четыре,*

*Острый ножик наточили.*

«Пила» - ребром ладони одной руки «пилим» по ладони другой руки.

*Пилим, пилим мы бревно,*

*Очень толстое оно.*

*Надо сильно постараться,*

*И терпения набраться.*

Вытянуть руки вперёд. Поднять кисти рук вверх, дать им свободно упасть вниз.

*«Вот все пальцы на виду!*

*Бух! – теперь их не найду»*

Одной рукой поддерживать другую в запястье и энергично встряхивать. Упражнение улучшает циркуляцию крови.

*«Ручкой ручку поддержу,*

*Сильно ею потрясу»*

**Растирание предплечья**

«Надеваем браслеты» - одной рукой изображаем «надетый браслет» (все пальцы плотно прилегают к предплечью), круговыми движениями от кисти к локтю «двигаем браслет», прокручивая его влево-вправо,- (по 2 раза на каждой руке).

*Мы браслеты надеваем,*

*Крутим, крутим, продвигаем,*

*Влево-вправо, влево-вправо,*

*На другой руке сначала.*

«Пружинка» - спиралевидное растирание ладонью (кулачком, ребром) одной руки по предплечью другой.

*Мы пружинку нарисуем*

*Длинную и крепкую.*

*Мы возьмём её растянем,*

*А потом обратно стянем.*

«Гуси» - пощипывание руки вдоль по предплечью от кисти к локтю.

*Гуси травушку щипали,*

*Громко, весело кричали:*

*Га-га-га, га-га-га,*

*Очень сочная трава.*

**Человечки**

«Человечки» - указательным и средним пальцами выполняем точечные движения вдоль предплечья (человечки – «маршируют, прыгают, бегут».

Для маршировки:

*Человечки на двух ножках*

*Маршируют по дорожке,*

*Левой-правой, левой-правой*

*Человечки ходят браво.*

Для прыжков:

*Человечки на двух ножках*

*Стали прыгать по дорожке,*

*Прыг-скок, прыг-скок,*

*Всё быстрее: скок -поскок.*

Для бега:

*Человечки на двух ножках*

*Стали бегать по дорожке,*

*Побежали, побежали,*

*Вдруг споткнулись и упали.*

**Самомассаж лица «Озорные мишки»**

Взявшись за середину ушной раковины (а не за мочки), оттягивать её вперёд, а затем назад, считая медленно до 10. Делать 1 раз.

*Оттяну вперёд я ушки,*

*А потом назад.*

*Словно плюшевые мишки*

*Детки в ряд сидят.*

*Раз, два, три - скажу, четыре,*

*Пять и шесть и семь.*

*Не забудь: массаж для ушек*

*Нужно делать всем.*

*Оттяну вперёд я ушки,*

*А потом назад.*

*Словно плюшевые мишки*

*Детки в ряд сидят.*

Указательным и средним пальцами одновременно интенсивно «рисовать» круги на щеках. Делать 1 минуту.

*А теперь по кругу щёчки*

*Дружно разотрём:*

*Так забывчивым мишуткам*

*Память разовьём.*

*Раз, два, три - скажу, четыре,*

*Пять и шесть и семь.*

*Не забудь: массаж для щёчек*

*Нужно делать всем.*

Теми же двумя пальцами одновременно интенсивно «рисовать» круги на подбородке, считая до 30. Потом – круги по лбу, также, считая до 30 Делать по 1разу.

*На подбородке круг черчу:*

*Мишке я помочь хочу*

*Чётко, быстро говорить,*

*Звуки все произносить.*

*Раз, два, три - скажу, четыре,*

*Пять и шесть и семь.*

*Не забудь: массаж такой*

*Нужно делать всем.*

*Чтобы думали получше*

*озорные мишки,*

*Мы погладим лобики*

*Плюшевым плутишкам.*

*Раз, два, три - скажу, четыре,*

*Пять и шесть и семь.*

*Не забудь: массаж такой*

*Нужно делать всем.*

Массировать указательным и средним пальцами одновременно интенсивно верхние и нижние веки, не закрывая глаз. Делать 1 минуту.

*Чтобы мишка лучше видел,*

*Стал внимательней, шустрей,*

*Мы волшебные очки*

*Нарисуем поскорей.*

*Раз, два, три - скажу, четыре,*

*Пять и шесть и семь.*

*Не забудь: массаж такой*

*Нужно делать всем.*

Массаж носа. Подушечками указательных пальцев обеих рук нажимать на точки по обеим сторонам носа, начиная от его основания. На каждую точку необходимо нажать и держать, не отпуская, на счёт до 20. Делать 1 минуту.

*Мы подушечками пальцев*

*В точки попадём:*

*Так курносому мишутке*

*Носик разомнём.*

*Раз, два, три - скажу, четыре,*

*Пять и шесть и семь.*

*Не забудь: массаж для носа*

*Нужно делать всем.*

Открыть рот и нижней челюстью делать резкие движения слева направо и наоборот. По 10 раз.

*Мишка, мишка, рот открой!*

*И налево двинь щекой…*

*Мишка, мишка, рот открой!*

*И направо двинь щекой…*

Откинуться назад на спинку стула, сделать длительные вдох и выдох, руки свободно опущены вдоль туловища.

*Ох, устали наши мишки,*

*Тихо в ряд сидят.*

*Знают: польза от массажа*

*Будет для ребят!*

*Самомассаж «Игра с ушками»*

*Раз, два, три, четыре, пять –*

*Будем с вами мы играть.*

*Есть у ушка бугорок*

*Под названьем «козелок».*

*Напротив ушко мы помнём*

*И опять считать начнём.*

*Раз, два, три, четыре, пять –*

*Продолжаем мы играть.*

*Сверху в ушке ямка есть,*

*Нужно ямку растереть.*

*Раз, два, три, четыре, пять –*

*Продолжаем мы играть.*

*Ушкам отдыхать пора,*

*Вот и кончилась игра.*

**Массаж лица**

**Цель.** Предотвращать простудные забо­левания, воздействуя на активные точки лица, вырабатывать умения управлять ми­микой, «лепить» красивое лицо.

**1.** Ребенок поглаживает лоб, щеки, крылья носа от центра к вискам, мягко по­стукивает по коже, словно уплотняет ее, чтобы она стала упругой.

**2.** Надавливает пальцами на переносицу, на середину каждой брови, делая вращатель­ные движения сначала по часовой стрелке, затем против нее *(по пять-шесть раз).*

**3** . С усилием надавжтая на кожу, рисует красивыйнзпю бровей, затем щипками ле­пит густые брови (от переносицы к вис­кам).

4. Мягко и нежно лепит глаза, надавли­вая на их уголки и расчесывая длинные пу­шистые реснички.

**5.** Надавливая на крылья носа, ведет пальчики от

переносицы к носовым пазухам, подерги­вает себя за нос: представляет, какой кра­сивый нос Буратино у него получится.

**Массаж рук**

**Цель.**Воздействовать через биоактив­ные точки пальцев на внутренние органы, вызвать ощущение легкости, радости.

**1** . «Мыть» кисти рук, активно тереть ла­дошки до ощущения сильного тепла.

**2.** Вытягивать каждый пальчик, надав­ливать на него.

**3.** Фалангами пальцев одной руки тереть по ногтям другой, как по стиральной доске.

**4.** Растирать «мочалкой» всю руку до плеча, с силой нажимать на мышцы плеча и

предплечья; «смывать водичкой мыло»: од­ной рукой вести вверх, затем ладошкой вниз и «стряхнуть воду».

**Массаж головы**

**Цель.**Воздействовать на активные точки на голове, которые улучшают ток крови.

**1.** Сильным нажатием пальцев ребенок имитирует мытье головы.

**2.** Пальцами, словно граблями, ведет от затылка, висков, лба к середине головы, словно сгребает сено в стог.

**3.** Совершает спиралевидные движения вальцами от висков к затылку.

**4.** ***«Догонялки».*** Сильно ударяя подушечками пальцев, словно по клавиатуре, «бегает» по поверхности головы. Пальцы обеих рук то сбегаются, то разбегаются, то убегают друг от друга, то догоняют.

**5.** С любовью и лаской водит пальцами по волосам, словно расческой, представляя, что его «прическа самая красивая на конкурсе причесок»

**Массаж: ушных раковин**

**Цель.**Вызвать образ любимой игрушки и в процессе игры воздействовать на слуховой аппарат и активные точки кишечника, которые находятся на ушных раковинах. Ребенок, сидя по-турецки, «лепит» ушки для **Чебурашки**или для доброго, милого слона:

**1)** поглаживает ушные раковины по краям, затем по бороздкам внутри, за ушами;

**2)** ласково оттягивает ушные раковины вверх, вниз, в стороны *(по 5-6 раз);*

**3)** нажимает на мочки ушей («вешает на них красивые сережки»);

**4)** лепит ушки изнутри (пальцами внутри раковины делает семь-восемь вращательных движений сначала почасовой, затем против часовой стрелки - ушки будут чистыми и всеслышащими);

**5)** с усилием «примазывает глину» вокруг ушных раковин - проверяет прочность, заглаживает поверхность вокруг ушных раковин нарас 1-1,5 см.

**Массаж ног**

**Цель.** Воздействовать на биологически активные центры, находящиеся на ногах, развивать гибкость суставов.

**1** . Ребенок, сидя по-турецки, подтягивает к себе стопу левой ноги, затем разминает пальцы ног, поглаживает между пальцами, раздвигает пальцы. Сильно нажимает на пятку, растирает стопу, щиплет, похлопывает по пальцам., пятке, выпуклой части стопы, делает стопой вращательные движения, вы тягивает вперед носок, пятку, затем похлопывает ладошкой по всей стопе: «Будь здоровым, красивым, сильным, ловким, добрым, счастливым!..». То же *-*с правой ногой.

**2.** Поглаживает, пощипывает, с силой растирает голени и бедра. Делает пассы поочередно над каждой ногой, сначала «надевая» воображаемый чулок, затем «снимая его и сбрасывая».

движения вокруг лица.

**Массаж спины «Дождик»**

Движения выполняются в направлении сверху вниз.

Дождик бегает по крыше —

Бом! Бом! Бом! *Дети встают друг за другом «паровозиком» и похлопывают друг другу ладошками по спинкам.*

По веселой звонкой крыше —

Бом! Бом! Бом! *Постукивают пальчиками.*

— Дома, дома посидите —

Бом! Бом! Бом! *Легко постукивают кулачками.*

Никуда не выходите —

Бом! Бом! Бом! *Растирают ребрами ладоней («пилят»).*

Почитайте, поиграйте —

Бом! Бом! Бом! *Кладут ладони на плечи ребе* *н* *ка, стоящего впереди, и разминают пальцами его плечи.*

А уйду — тогда гуляйте...

Бом... Бом... Бом... *Поглаживают спину мягкими движениями ладоней.*

Затем дети поворачиваются на 180° и повторяют массаж.

**Массаж бедра «Дождик»**

Дождик, дождик, капелька,

Водяная сабелька,

*Легко, в ритме стихотворения постукивают пальчиками по бедрам.*

Лужу резал, лужу резал,

Резал, резал, не разрезал

*Делают пилящие движения ребрами ладоней.*

И устал,

И перестал.

*Поглаживают бедра ладошками.*

И. Токмакова

**Массаж тела «Грибной дождик»**

Дождевые капли,

*Хлопают правой ладонью по левой.*

Прыгайте в ладошки!

*Так же хлопают по правой ладони.*

Дождевые капли,

Вымойте мне ножки!

*Пошлепывают ладошками по ногам от лодыжки вверх.*

Дождевые капли,

Бейте по спине!

*Стучат правой рукой по левому плечу сзади.*

*Левой рукой стучат по правому плечу.*

Дождь грибной,

Но нужно

Подрасти и мне! *Вытягивают обе руки вверх, выпрямляя спину.*

**Массаж пальцев «Умывалочка»**

Оздоровительный тонизирующий эффект данного вида массажа связан с тем, что на кончиках пальцев находится множество биологически активных точек.

Знаем, знаем — да-да-да,

Где ты прячешься, вода!

Выходи, водица,

Мы пришли умыться!

Лейся на ладошку

По-нем-нож-ку.

*Поочередно массируют каждый палец.*

Нет, не понемножку —

Посмелей!

Будет умываться веселей!

*Массируют височные впадины большими пальцами правой и левой руки, совершая вращательные движения.*

**Массаж лица «Воробей»**(по китайской методике)

Этот массаж повышает функциональную деятельность головного мозга, помогает при головных болях.

Сел на ветку воробей

И качается на ней. *Энергично растирают ладони и кисти рук.*

Раз-два-три-четыре-пять —

Не охота улетать. *Двумя ладонями проводят от бровей до подбородка и обратно вверх (не слишком надавливая).*

**Массаж рук «Умывалочка»**

1. «Моем» кисти рук, сильно трем ладошки до ощущения тепла.

2. Вытягиваем каждый пальчик.

3. Фалангами пальцев одной руки трем по ногтям другой, словно по стиральной доске.

**Цель:**оказать благотворное воздействие на внутренние органы: сердце, легкие, печень, кишечник. Вызвать ощущение легкости, радости.

4. Трем «мочалкой» руку до плеча, сильно нажимаем на мышцы плеча и

**Массаж кистей рук «Мышка»**

Мышка маленькая в норке

Тихо грызла хлеба корку.

«Хрум, хрум!» —

Что за шум?

Это мышка в норке

Хлебные ест корки.

Принюхалась Мышка.

*Дети скребут ногтями по коленям.*

*Сжимают пальцы в кулачки и разжимают их. Трут ладони друг о друга.*

**Массаж биологически активных зон «Неболейка»**

для профилактики простудных заболеваний

Чтобы горло не болело,

Мы его погладим смело.

*Поглаживают ладонями шею мягкими движениями сверху вниз.*

Чтоб не кашлять, не чихать,

Надо носик растирать.

*Указательными пальцами растирают крылья носа*

Лоб мы тоже разотрем,

Ладошку держим козырьком.

*Прикладывают ко лбу ладони «козырьком» и растирают его*

*движениями в стороны — вместе.*

«Вилку пальчиками сделай, Массируй уши ты умело.

*Раздвигают указательный и средний пальцы и растирают точки перед и за ушами.*

Знаем, знаем — да-да-да! —

Нам простуда не страшна! *Потирают ладони друг о друга.*

**Массаж шейных позвонков Игра «Буратино»**

Буратино своим длинным любопытным носом рисует «солнышко», «морковку», «дерево».

1. Мягкие круговые движения головой по часовой стрелке, затем против часовой стрелки.

2. Повороты головы в стороны, вверх, вниз.

3. Наклоны головы во время «рисования» вправо, затем влево.

**Цель:**почувствовать приятное ощущение от медленных, плавных движений дозвонков шейного отдела. Представить и рассказать, какой вкус, цвет вызывают у детей рисунки, выполненные движением носа в воздухе.

**Массаж тела «Лягушата»**

*Дети встают и выполняют движения, соответствующие тексту.*

Лягушата встали, потянулись

И друг другу улыбнулись.

Выгибают спинки,

Спинки-тростинки. »

Ножками затопали,

Ручками захлопали.

Постучим ладошкой

По ручкам мы немножко.

А потом, потом, потом

Грудку мы чуть-чуть побьем.

Хлоп-хлоп тут и там,

И немного по бокам.

Хлопают ладошки

Нас уже по ножкам.

Погладили ладошки . .

И ручки и ножки.

Лягушата скажут: «Ква!

Прыгать весело, друзья!»

**«Ладошки»**

Вот у нас игра, какая: *Хлопки в ладоши.*

Хлоп, ладошка,

Хлоп, другая!

Правой, правою ладошкой *Шлепки по левой руке от плеча к кисти.*

Мы пошлёпаем немножко.

А потом ладошкой левой *Шлепки по правой руке.*

Ты хлопки погромче делай.

А потом, потом, потом *Легкое похлопывание по щекам.*

Даже щёчки мы побьём.

Вверх ладошки! Хлоп! *Хлопки над головой.*

Хлоп!

По коленкам – шлёп, шлёп! *Хлопки по коленям.*

По плечам теперь похлопай! *Шлепки по плечам.*

По бокам себя пошлепай! *Шлепки по бокам.*

Можем хлопнуть за спиной! *Шлепки по спине.*

Хлопаем перед собой! *Шлепки по груди.*

Справа – можем! *Поколачивание по груди справа, слева.*

Слева – можем!

И крест накрест руки сложим!

И погладим мы себя. *Поглаживание по рукам, груди, бокам,*

Вот какая красота! *Спине, ногам.*

**Массаж «Лиса»**

Утром Лисонька проснулась,

Лапкой вправо потянулась,

Лапкой влево потянулась,

Солнцу нежно улыбнулась. *Движения выполняются соответственно тексту.*

В кулачок все пальцы сжала,

Растирать все лапки стала —

Ручки, ножки и бока.

Вот какая красота! *Все массажирующие движения выполняются от периферии к центру: от кисти к плечу, от ступни к бедру и т.д.*

А потом ладошкой

Пошлепала немножко.

Стала гладить ручки, ножки

И бока совсем немножко.

Ну, красавица-Лиса! *Красуясь, выполнять полуобороты, корпуса вправо-влево, поставив руки на пояс и выпрямив спину.*

До чего же хороша!

**Массаж тела «Мурочка – «Снегурочка»**

Мурка шёрстку прилизала. *Дети поочерёдно поглаживают руки от кисти к плечу(2р).*

Новый бантик повязала. *Мягко поглаживают шею сверху вниз (4р).*

Мурочка нашла в лукошке. *Трут ладошки друг о друга.*

Рукавички. *Показывают ладошки.*

И сапожки. *Поглаживают колени.*

Улыбнулась Мурочка. *Ставят руки «полочкой» и качают головой вправо – влево.*

- Я теперь – Снегурочка! *Ставят руки на пояс и выпрямляют спинку.*



**Массаж рук «Гусь»**

|  |  |
| --- | --- |
| **Слова** | **Действие** |
| Где ладошка? Тут? Тут! | *Показать правую ладошку.* |
| На ладошке пруд?Пруд! | *Круговые движения левым указательным пальцем по ладони.* |
| Палец большой – гусь молодой.Указательный – поймал,Средний – гуся ощипал,Безымянный – суп варил,А мизинец – печь топил. | *Поочерёдно массировать круговыми движениями каждый палец.* |
| Полетел гусь в рот.А оттуда в живот! Вот! | *Махи кистями рук.**Двумя ладонями погладить живот.* |

**Массаж лица «Летели утки»**

|  |  |
| --- | --- |
| **Слова** | **Действие** |
| Летели уткиНад лесной опушкой. | *Лёгкими движениями провести пальцами по лбу 6 раз* |
| Задели ели Самую макушку. | *Так же легко провести 6 раз по щекам* |
| И долго елкаВетками качала. | *Указательными пальцами массировать крылья носа* |
| А не начать ли нам массаж сначала? | *Повторить*  |

**Расслабляющий массаж**

*(для снятия физического и эмоционального напряжения)*

1. И.П. – стоя. Лёгкие поглаживания ото лба к вискам и вокруг глаз до

переносицы. (5-20 раз)

1. И.П. – тоже. Лёгкие поглаживания от переносицы к ушам

(как при умывании) 5-20 раз.

И.П. – тоже. Погладить руки, плечи в направлении к туловищу (5-20 раз)

И.П. – тоже. Поглаживаем живот круговыми движениями по часовой стрелке

 ( 5-20 раз)

**Массаж ног**

|  |  |
| --- | --- |
| **Слова** | **Действие** |
| Божьей коровки папа идёт. | *Сидя, гладить ноги с верху до низу* |
| Следом за папой мама идёт. | *Разминать их.* |
| За мамой следом детишки идут. | *Похлопать их ладошками* |
| Следом за ними малышки бредут. | *«Шагать» пальчиками* |
| Красные юбочки носят они, | *Поколачиваем кулачками* |
| Юбочки с чёрными точечками. | *Постукиваем пальчиками* |
| На солнышко они похожи,Встречают дружно новый день. | *Поднять руки вверх, скрестить, раздвинуть пальцы.* |
| А если будет жарко им, То прячутся все вместе в тень. | *Погладить ноги ладонями, спрятать руки.* |

**Массаж тела «Пироги»**

|  |  |
| --- | --- |
| **Слова** | **Действие** |
| За стеклянными дверями Стоит мишка с пирогами. | *Хлопки по левой руке от кисти к плечу.**Хлопки по правой руке так же.* |
| Здравствуй мишенька – дружок.Сколько стоит пирожок? | *Хлопки по груди.**Хлопки по бокам.* |
| Пирожок – то стоит три,А лепить их будешь ты! | *Хлопки по ногам сверху вниз.* |
| Напекли мы пироговК празднику и стол готов! | *Поглаживание в той же последовательности.* |

**Массаж биологическиактивных зон «Борода»**

|  |  |
| --- | --- |
| **Слова** | **Действие** |
| Да-да-да, да-да-даЕсть у деда борода. | *Потереть ладони друг о друга.* |
| Де-де-де, де-де-деЕсть сединки в бороде. | *Провести руками от затылка до ямки.* |
| Ду-ду-ду, ду-ду-дуРасчеши-ка бороду. | *Большими пальцами провести по шее от подбородка.* |
| Да-да-да, да-да-даНадоела борода. | *Сжав кулачки, косточками указательных пальцев растереть крылья носа.*  |
| Ду-ду-ду, ду-ду-дуСбреем деду бороду. | *Положить три пальца на лоб и погладить.* |
| Ды-ды-ды, ды-ды-дыНету больше бороды. | *Указательный и средний палец положить перед и за ухом и растереть.* |

**Массаж тела «Жарче»**

|  |  |
| --- | --- |
| **Слова** | **Действие** |
| Жарче, дырчатая тучкаПоливай водичкой ручки. | *Растереть ладошки.* |
| Плечики и локоточки,Пальчики и ноготочки, мой затылочек, височки,Подбородочек и щёчки. | *Постукивать пальцами по плечам, локтям, кистям, затылку, вискам, подбородку и щекам.* |
| Трём мочалкою коленочки,Щёточкою хорошенечко,Пяточки, ступни и пальчики.Моем девочек и мальчиков! | *Растираем ладонями колени, ступни и пальцы ног.* |

**Массаж ушей**

|  |  |
| --- | --- |
| **Слова** | **Действие** |
| На дальней границеИ в холод и в зной,В зелёной фуражке Стоит часовой. | *Легко загнуть руками уши вперёд* |
| На дальней границеИ ночью и днём,Он зорко, он зорко,Следит за врагом. | *Потянуть легко руками мочки ушей вверх, вниз.* |
| И если лазутчикЗахочет пройти,Его остановитСолдат на пути. | *Указательным и большим пальцем массировать слуховые отвороты.* |

**Массаж лица «Мельник»**

|  |  |
| --- | --- |
| **Слова** | **Действие** |
| Белый, белый мельникСел на облака. | *Провести пальцами по лбу от середины к вискам.* |
| Из мешка посыпалась Белая мука. | *Легко постучать пальцами по щекам.* |
| Радуются дети,Лепят колобки. | *Косточками больших пальцев растереть крылья носа.* |
| Заплясали сани,Лыжи и коньки. | *Раздвинув указательный и средний палец, массировать точки за и перед ушами.* |

**Массаж пальцев «Подарок маме»**

|  |  |
| --- | --- |
| **Слова** | **Действия**  |
| Маме подарок я сделать решила,Короб с катушками тихо открыла. | *Тереть ладонь о ладонь.* |
| Нитки и пяльцы достала я с полки,Вдела зелёную нитку в иголку. | *Растирать пальцы как бы одевая кольцо.* |
| Вот получился красивый цветок.Я закрепляю последний стежок. | *Потереть ладони.* |
| В комнату мама войдет – удивится:Дочка, какая же ты мастерица.  | *Встряхнуть пальцы.* |

**Массаж рук «Плотник»**

|  |  |
| --- | --- |
| **Слова** | **Действия**  |
| Мастер в руки взял фуганокОстро наточил рубанок. | *Поглаживание рук от плеча к кисти.* |
| Доски гладко остругал,Взял сверло, шурупы взял. | *Разминать поочерёдно руки пальцами.* |
| Доски ловко просверлил,Их шурупами свинтил. | *Круговые движения пальцами от плеча к кисти.* |
| Поработал долотом,Сколотил всё молотком. | *Постукивание по рукам от плеча к кисти.* |
| Получилась рама,Загляденье прямо! | *Быстро перебирая пальцами, пройтись от плеча до локтя.* |
| Прекрасный тот работникЗовётся просто плотник.  | *Погладить обе руки.* |

**Массаж «Ладошки»**

|  |  |
| --- | --- |
| **Слова** | **Действия**  |
| Вот у нас игра какая:Хлоп ладошка, хлоп другая. | *Хлопки в ладоши* |
| Правой, правою ладошкойМы пошлёпаем немножко. | *Шлепки по левой руке от плеча к кисти.* |
| А теперь ладошкой левойТы хлопки погромче делай! | *Тоже по правой.* |
| А потом, потом, потом,Даже щёки мы побьём. | *Хлопки по щекам.* |
| Вверх ладошки – хлоп, хлоп.По коленкам шлёп, шлёп. | *Хлопки над головой.**По коленям.* |
| По плечам теперь похлопай,По бокам себя пошлёпай. | *По плечам,**По бокам.* |
| Можешь хлопнуть за спиной,Хлопаем перед собой. | *По спине,**По груди.* |
| Справа – можем, слева – можем!И крест – накрест руки сложим. | *Поколачивание ладонями по груди слева, справа.* |
| И погладим мы себя,Вот какая красота. | *Поглаживание по рукам, груди, бокам и ногам.* |

**Массаж лица**

|  |  |
| --- | --- |
| **Слова** | **Действия**  |
| Тёплый ветер гладит лица,Лес шумит густой листвой. | *Провести пальцами от бровей до подбородка и обратно 4 раза.* |
| Дуб нам хочет поклониться,Клён кивает головой. | *От точки между бровями большим пальцем массировать лоб до основания волос и обратно 4 раза* |
| А кудрявая берёзкаПровожает всех ребят. | *Массаж висковых впадин указательными пальцами круговыми движениями.* |
| До свиданья лес зелёный,Мы уходим в детский сад. | *Поглаживание лица* |

**Массаж спины «Паровоз»**

***(дети встают «паровозиком»)***

|  |  |
| --- | --- |
| **Слова** | **Действия**  |
| Чух - чух, пыхчу, пыхчу, ворчу.Стоять на месте не хочу. | *Похлопывание ладонями по спине* |
| Чух - чух, пыхчу, пыхчу, ворчу.Стоять на месте не хочу. | *Похлопывание кулачками оп спине* |
| Колёсами стучу, стучу,Колёсами стучу, стучу. | *Постукивание пальцами* |
| Садись скорее, прокачу!Чу, чу, чу! | *Поглаживание ладонями* |

Дети поворачиваются на 180 градусов и повторяют массаж

**Массаж спины «Дождик»**

*(дети встают «паровозиком»)*

|  |  |
| --- | --- |
| **Слова** | **Действия**  |
| Дождик бегает по крыше – Бом, бом, бом!По весёлой звонкой крыше – Бом, бом, бом! | *Похлопывание ладонями по спине* |
| Дома, дома посидите –Бом, бом, бом!Никуда не выходите – Бом, бом, бом! | *Постукивание пальцами* |
| Почитайте, поиграйте –Бом, бом, бом!А уйду – тогда гуляйте..Бом, бом, бом! | *Поколачивание кулачками* |
| Дождик бегает по крыше – Бом, бом, бом!По весёлой звонкой крыше – Бом, бом, бом! | *Поглаживание ладонями* |

Дети поворачиваются на 180 градусов и повторяют масса

**Массаж тела «Черепаха»**

Шла купаться черепаха

И кусала всех от страха:

Кусь! Кусь! Кусь! Кусь!

Никого я не боюсь!

*Дети выполняют лёгкие пощипывания пальцами : рук, ног, груди.*

**Массаж спины**

*( Движения по тексту, выполняются 40-50 секунд )*

В колонночку в круг встали,

Ладошками по спинке застучали.

Дети спинку подставляют,

И со спинками играют,

Здоровья спинкам прибавляют.

**Массаж стоп**

 Дети садится на пол, кладут ногу на ногу.

 На правой руке сгибают пальцы, делают «щёточку».

* Костяшками пальцев энергично проводят по стопе.
* Ладонью энергично трут ступню.
* Двумя руками разминают пальцы.
* Пальцами разминают пятку.
* Ладонью поглаживают ступню.

*Повторяют всё с другой ногой.*

**Оздоровительный массаж**

*( Движения по тексту )*

Чтобы не зевать от скуки,

Встали и потёрли руки.

А потом ладошкой в лоб –

Хлоп, хлоп, хлоп, хлоп!

Щёки заскучали тоже?

Мы и их похлопать можем!

Ну-ка, дружно, не зевать!

1, 2, 3, 4, 5!

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.

Потянулись – выше, выше!

