***Массаж рук «Гусь»***

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»***

Летели утки

Над лесной опушкой.

*Лёгкими движениями провести пальцами по лбу 6 раз*

Задели ели

Самую макушку.

*Так же легко провести 6 раз по щекам*

И долго елка

Ветками 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)
2. И.П. – тоже. Лёгкие поглаживания от переносицы к ушам (как при умывании) 5-20 раз.
3. И.П. – тоже. Погладить руки, плечи в направлении сверху-вниз (5-20 раз)
4. И.П. – тоже. Поглаживаем живот круговыми движениями по часовой стрелке

( 5-20 раз)

***Массаж ног***

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»***

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 пирогов

К празднику и стол готов!

*Поглаживание в той же последовательности.*

***Массаж биологически активных зон «Борода»***

Да-да-да, да-да-да

Есть у деда борода.

*Потереть ладони друг о друга.*

Де-де-де, де-де-де

Есть сединки в бороде.

*Провести руками от затылка до ямки.*

Ду-ду-ду, ду-ду-ду

Расчеши-ка бороду.

*Большими пальцами провести по шее от подбородка.*

Да-да-да, да-да-да

Надоела борода.

*Сжав кулачки, косточками указательных пальцев растереть крылья носа.*

Ду-ду-ду, ду-ду-ду

Сбреем деду бороду.

*Положить три пальца на лоб и погладить.*

Ды-ды-ды, ды-ды-ды

Нету больше бороды.

*Указательный и средний палец положить перед и за ухом и растереть.*

***Массаж тела «Жарче»***

Жарче, дырчатая тучка

Поливай 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***

На дальней границе

И в холод и в зной,

В зелёной фуражке

Стоит часовой.

*Легко загнуть руками уши вперёд*

На дальней границе

И ночью и днём,

Он зорко, он зорко,

Следит за врагом.

*Потянуть легко руками мочки ушей вверх, вниз.*

И если лазутчик

Захочет пройти,

Его остановит

Солдат на пути.

*Указательным и большим пальцем массировать слуховые отвороты.*

***Массаж лица «Мельник»***

Белый, белый мельник

Сел 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 фуганок

Остро 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 работник

Зовётся просто плотник.

*Погладить обе руки*

***Массаж «Ладошки»***

**Слова**

**Действия**

Вот у нас игра какая:

Хлоп ладошка, хлоп другая.

*Хлопки в ладоши*

Правой, правою ладошкой

Мы пошлёпаем немножко.

*Шлепки по левой руке от плеча к кисти.*

А теперь ладошкой левой

Ты 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 берёзка

Провожает 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 массаж*

***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 садятся 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!