

МАССАЖ ЛИЦА "ЁЖИК" (с проговариванием чистоговорки)

хором

Жа-жа-жа,

мы нашли в лесу ежа
(слегка поглаживая пальцами,
провести по лбу 7 раз)

Жу-Жу-Жу-__

Подошли мы к ежу.
(слегка касаясь пальцами,
провести по щекам 7 раз)

Ужа-Ужа-Ужа-

Впереди большая лужа
(приставить ладони ко лбу,
как бы сделать козырек,
и растереть лоб движениями
в стороны-вместе)

Жок-жок-жок,

Надень ёжик сапожок.

(кулачками массировать крылья носа)



МАССАЖ СПИНЫ "ДОЖДЬ"

дети встают друг за другом «паровозиком»
и выполняют следующие движения

Дождь! Дождь! Надо нам

Расходиться по домам
(хлопки ладонями по спине)

Гром! Гром, как из пушек,
Нынче праздник у лягушек.
(поколачивание кулочками)

Град! Град! Сыплет град,
Все под крышами сидят.
(постукивание пальчиками)

Только мой братишка в луже
(поглаживание спины ладошками)

Ловит рыбу нам на ужин.
(Дети поворачиваются на 180°
и делают массаж заново)



Массаж лица «Пчела»

Ла-ла-ла

На цветке сидит пчела

(провести пальцами обеих рук по лбу от середины к вискам - 7 раз)

Ул-ул-ул

Ветерок подул.

(провести пальцами по щекам сверху вниз - 7 раз)

Ала-ала-ала

Пчелка крыльями махала.

(кулачками энергично провести по крыльям носа - 7 раз)

Ила-ила-ила

Пчелка меда носила

(растереть лоб ладонями, приставленными к нему козырьком)



Массаж ног «Хурочка и цыплята»

Наседка нередко ругала цыплят:

(поглаживание подъема ноги)

«Кончайте клеваться, кому говорят!»

(поглаживание щиколоток)

Кто много клюется, тот мало клюет,

(похлопывание пальцами от щиколотки вверх)

Кто мало клюет, тот плохо растет

(покалывание кулачками по ноге снизу вверх)

Кто мало растет, тот болен и худ

(поглаживание ног ладонями)

Кто худ и бессилён, того заклюют.

(поглаживание коленок)



Массаж епины «Паровозик»

Дети веляют друг за другом

Паровоз кричит: «Ду-ду-ду!
Я иду, иду, иду»

(поколачивание кулочками)

А вагоны стучат, а вагоны говорят:

«Так-так-так! Так-так-так!»

(похлопывание ладошками)



Массаж ступни и пальцев ног

Пальчики на ножках

(дети массируют, вращают пальцы ног)

Как на ладошках.

Я их смело покручу

И шагать научу.

Разведу вперед - назад

(один палец тянуть рукой на себя,
другой - от себя)

И сожму руками.

Здравствуйте, пальчики!

(сжимание ладонями пальцев ног)

Гномики лесные!

Здравствуйте, пальчики,

Игрушки заводные!



Массаж рук «Рукавицы»

Вяжет бабушка Лисца
(имитация вязания)
Всем лисяткам рукавицы
(поочередное загибание пальцев,
начиная с большого)
Для лисички Оли,
Для лисенка Коли
Для лисички Маши,
Для лисенка Ваши,
А для Катеньки-лисички
(заканчиваем мизинцем)
Ма-аленькие рукавички!
(поазываем какие)
В рукавичках да-да-да
(растирание ладоней)
Не замерзнем никогда!
(хлопки руками)

Массаж спины «Паровозик»

Дети веляют друг за другом

Паровоз кричит: «Ду-ду-ду!
Я иду, иду, иду»

(поколачивание кулочками)

А вагоны стучат, а вагоны говорят:

«Так-так-так! Так-так-так!»

(похлопывание ладошками)



Массаж епины «Суп»

Дети встают друг за другом,
кладут руки на плечи впереди стоящего ребенка

Чики-чики-чики-ща,

вот капюетка для борща!

(дети постукивают ладонями)

Покрошу картошки,

свекочки, морковки

(постукивают ребрами ладоней)

Половочки лучку,

Да зубок чесночку.

(покалывают кулачками)

Чики-чок, чики-чок,

И готов борщичок.

(поглаживают ладонями)

Массаж биологически активных точек (для профилактики простудных заболеваний)

Ба-ба-ба-

(провести всеми пальцами по лбу от
середины к вискам - 7 раз)

На крыше есть труба.

Бу-бу-бу-

(кулачками провести по
крыльям носа 7 раз)

Надо чистить трубу.

Бы-бы-бы-

(растереть ладонями уши)

Валит дым из трубы!

Всех зовем на новоселье,

Начинается веселье!



Массаж биологически активных зон «Снеговик» (профилактика простудных заболеваний)

Раз - рука, два - рука,

(вытянуть вперед одну руку, потом другую)

Лепим мы снеговика.

(имитировать лепку снежков)

Три-четыре, три-четыре

(погладить ладонями шею)

Нарисуем рот пошире,

Пять-найдем морковь для носа,

Угольки найдем для глаз

(кулачками растереть крылья носа)

Шесть - наденем шляпу косо,

Пусть смеется он у нас

(приставить ладонь ко лбу «козырьком» и растереть лоб)

Семь и восемь, семь и восемь,

Мы плясать его попросим.

(погладить колени ладошками)

