|  |  |
| --- | --- |
| **Самомассаж***(для снятия физического и* *эмоционального напряжения)* | **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! |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| г. Новый Уренгой, 2016 год**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 дверямиСтоит 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 фуражкеСтоит 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 посыпаласьБелая 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 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!**Дети поворачиваются на 180 градусов и повторяют массаж** | *Поглаживание ладонями* |

 |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **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 черепахаИ 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.* |