|  |  |
| --- | --- |
| **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 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 биологическиактивных зон «Борода»**   |  |  | | --- | --- | | **Слова** | **Действие** | | 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»**   |  |  | | --- | --- | | **Слова** | **Действие** | | 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**   |  |  | | --- | --- | | **Слова** | **Действие** | | 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»**   |  |  | | --- | --- | | **Слова** | **Действие** | | 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 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!  **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 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.* |