

## *Массаж и самомассаж для детей дошкольного возраста*

### **Массаж рук «Гусь»**

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

### **Массаж лица «Летели утки»**

<b>Слова</b>	<b>Действие</b>
Летели утки Над лесной опушкой.	<i>Лёгкими движениями провести пальцами по лбу 6 раз</i>
Задели ели Самую макушку.	<i>Так же легко провести 6 раз по щекам</i>
И долго елка Ветками качала.	<i>Указательными пальцами массировать крылья носа</i>
А не начать ли нам массаж сначала?	<i>Повторить</i>

### **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.

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

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

стрелке  
( 5-20 раз)

## Массаж ног

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

## Массаж тела «Пирог»

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

## Массаж биологическиактивных зон «Борода»

Слова	Действие
Да-да-да, да-да-да Есть у деда борода.	<i>Потереть ладони друг о друга.</i>
Де-де-де, де-де-де Есть сединки в бороде.	<i>Провести руками от затылка до ямки.</i>
Ду-ду-ду, ду-ду-ду Расчеши-ка бороду.	<i>Большими пальцами провести по шее от подбородка.</i>
Да-да-да, да-да-да Надоела борода.	<i>Сжав кулачки, косточками указательных пальцев растереть крылья носа.</i>
Ду-ду-ду, ду-ду-ду	<i>Положить три пальца на лоб и</i>

Сбреем деду бороду.	<i>погладить.</i>
Ды-ды-ды, ды-ды-ды Нету больше бороды.	<i>Указательный и средний палец положить перед и за ухом и растереть.</i>

### Массаж тела «Жарче»

Слова	Действие
Жарче, дырчатая тучка Поливай водичкой ручки.	<i>Растереть ладошки.</i>
Плечики и локоточки, Пальчики и ноготочки, мой затылочек, височки, Подбородочек и щёчки.	<i>Постукивать пальцами по плечам, локтям, кистям, затылку, вискам, подбородку и щекам.</i>
Трём мочалкою коленочки, Щёткою хорошенечко, Пяточки, ступни и пальчики. Моем девочек и мальчиков!	<i>Растираем ладонями колени, ступни и пальцы ног.</i>

### Массаж ушей

Слова	Действие
На дальней границе И в холод и в зной, В зелёной фуражке Стоит часовой.	<i>Легко загнуть руками уши вперёд</i>
На дальней границе И ночью и днём, Он зорко, он зорко, Следит за врагом.	<i>Потянуть легко руками мочки ушей вверх, вниз.</i>
И если лазутчик Захочет пройти, Его остановит Солдат на пути.	<i>Указательным и большим пальцем массировать слуховые отвороты.</i>

### Массаж лица «Мельник»

Слова	Действие
Белый, белый мельник Сел на облака.	<i>Провести пальцами по лбу от середины к вискам.</i>
Из мешка посыпалась	<i>Легко постучать пальцами по щекам.</i>

Белая мука.	
Радуются дети, Лепят колобки.	<i>Косточками больших пальцев растереть крылья носа.</i>
Заплясали сани, Лыжи и коньки.	<i>Раздвинув указательный и средний палец, массировать точки за и перед ушами.</i>

### Массаж пальцев «Подарок маме»

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

### Массаж рук «Плотник»

Слова	Действия
Мастер в руки взял фуганок Остро наточил рубанок.	<i>Поглаживание рук от плеча к кисти.</i>
Доски гладко остругал, Взял сверло, шурупы взял.	<i>Разминать поочерёдно руки пальцами.</i>
Доски ловко просверлил, Их шурупами свинтил.	<i>Круговые движения пальцами от плеча к кисти.</i>
Поработал долотом, Сколотил всё молотком.	<i>Постукивание по рукам от плеча к кисти.</i>
Получилась рама, Загляденье прямо!	<i>Быстро перебирая пальцами, пройти от плеча до локтя.</i>
Прекрасный тот работник Зовётся просто плотник.	<i>Погладить обе руки.</i>

### Массаж «Ладонки»

Слова	Действия
Вот у нас игра какая: Хлоп ладошка, хлопок другая.	<i>Хлопки в ладоши</i>

<b>Правой, правую ладошкой Мы пошлѐпаем немножко.</b>	<i>Шлепки по левой руке от плеча к кисти.</i>
<b>А теперь ладошкой левой Ты хлопки погромче делай!</b>	<i>Тоже по правой.</i>
<b>А потом, потом, потом, Даже щѐки мы побьѐм.</b>	<i>Хлопки по щекам.</i>
<b>Вверх ладошки – хлоп, хлоп. По коленкам шлѐп, шлѐп.</b>	<i>Хлопки над головой. По коленям.</i>
<b>По плечам теперь похлопай, По бокам себя пошлѐпай.</b>	<i>По плечам, По бокам.</i>
<b>Можешь хлопнуть за спиной, Хлопаем перед собой.</b>	<i>По спине, По груди.</i>
<b>Справа – можем, слева – можем! И крест – накрест руки сложим.</b>	<i>Поколачивание ладонями по груди слева, справа.</i>
<b>И погладим мы себя, Вот какая красота.</b>	<i>Поглаживание по рукам, груди, бокам и ногам.</i>

## Массаж лица

<b>Слова</b>	<b>Действия</b>
Тѐплый ветер гладит лица, Лес шумит густой листвою.	<i>Провести пальцами от бровей до подбородка и обратно 4 раза.</i>
Дуб нам хочет поклониться, Клѐн кивает головой.	<i>От точки между бровями большим пальцем массировать лоб до основания волос и обратно 4 раза</i>
А кудрявая берѐзка Провожает всех ребят.	<i>Массаж висковых впадин указательными пальцами круговыми движениями.</i>
До свиданья лес зелѐный, Мы уходим в детский сад.	<i>Поглаживание лица</i>

## Массаж спины «Паровоз» (дети встают «паровозиком»)

<b>Слова</b>	<b>Действия</b>
Чух - чух, пыхчу, пыхчу, ворчу. Стоять на месте не хочу.	<i>Похлопывание ладонями по спине</i>
Чух - чух, пыхчу, пыхчу, ворчу. Стоять на месте не хочу.	<i>Похлопывание кулачками по спине</i>
Колѐсами стучу, стучу,	<i>Постукивание пальцами</i>

Колёсами стучу, стучу.	
Садись скорее, прокачу! Чу, чу, чу!	<i>Поглаживание ладонями</i>

Дети поворачиваются на 180 градусов и повторяют массаж

### **Массаж спины «Дождик»**

*(дети встают «паровозиком»)*

<b>Слова</b>	<b>Действия</b>
Дождик бегаёт по крыше – Бом, бом, бом! По весёлой звонкой крыше – Бом, бом, бом!	<i>Похлопывание ладонями по спине</i>
Дома, дома посидите – Бом, бом, бом! Никуда не выходите – Бом, бом, бом!	<i>Постукивание пальцами</i>
Почитайте, поиграйте – Бом, бом, бом! А уйду – тогда гуляйте.. Бом, бом, бом!	<i>Поколачивание кулачками</i>
Дождик бегаёт по крыше – Бом, бом, бом! По весёлой звонкой крыше – Бом, бом, бом!	<i>Поглаживание ладонями</i>

Дети поворачиваются на 180 градусов и повторяют массаж

### **Массаж тела «Черепашка»**

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!