

Массаж рук

«Ай, тари, тари, тари.»

Ай тари, тари, тари ,куплю Маше янтари.

Останутся деньги, куплю Маше серьги.

Останутся пятаки, куплю Маше башмаки.

Останутся грошки, куплю Маше ложки.

Останутся полушки, куплю Маше подушки.

«Божья коровка»

Божья коровушка,

полети на облышко,

Принеси нам с неба, чтобы были летом

в огороде бобы,

в лесу ягоды, грибы,

в роднике водица, во поле пшеница.

«Мыло»

Каждый день я мыло мою, под горячею водою

И в ладонях поутру, сильно, сильно мыло тру.

Мойся мыло не ленись, не выскальзывай, не злись!

«Улитка»

Домик едет по травинке,

объезжает все росинки.

Это улитка ползет,

домик на себе везет.

Вот подул ветерок, закачался листок

Растирают ладони от медленного темпа до быстрого , проговаривая весь текст.

Разогретыми руками греют горло.

«Пробегают» пальцами правой руки по левой руке от кисти к плечу, затем по правой руке.

Поглаживают правой ладонью левую руку от кисти к плечу. Также поглаживают правую руку.

Раздвинув пальцы, хлопают в ладони так, чтобы пальцы обеих рук соприкасались.

Неплотно сжимают в кулак пальцы одной руки и ударяют тыльной стороной ладони о середину другой ладошки.

Делают растирающие круговые движения кулачками от кисти к плечу.

«Пробегаются» пальчиками от кисти к плечу.

Покалачивают кулачками.

Поглаживают руки ладонями Затем массируют другую руку.

и опять по тропинке
медленно ползет улитка.

«Строим дом»

Тук-тук молотком, строит дядя тыква дом
Молоточки по гвоздочкам застучали,
И гвоздочки в доски быстро забивали,
строим крышу и крыльцо-
получилось хорошо.
Вот идет маляр с ведром,
он покрасит новый дом.

Массаж пальцев

Знаем, знаем да-да-да,
где ты прячешься вода!
Выходи водица , мы пришли умыться!
Лейся на ладошку, по-нем-нож-ку.
Нет, не понемножку,
посмелей, будем умываться веселей.

«Цветы»

Как у нас на грядке,
сколько цветиков цветут:
розы, маки, ноготки,
астры пестрые цветки,
георгины и левкой.
Выбираешь ты какой?

«Блины»

Мы блинов напекли:
первый дали зайке, зайке - попрыгайке.
А второй лисенке, рыженькой сестричке.

*Постукивают кулачками одной рукой
другую от кисти к плечу.*

Постукивают пальчиками.

Растирают кулачком.

*Поглаживают ладонью. При повторении
массажуют другую руку.*

Поочередно массажуют каждый палец.

Энергично растирают ладони и кисти рук.

Сжимают и разжимают кулачки.

*Поочередно массажуют пальцы, начиная с
большого пальца.*

Протягивают ладошки вперед.

Третий дали мишке, бурому братишке.
Блин четвертый – котику, котику с усами.
Пятый блин поджарили и съедим мы сами.

Массаж ног.

«Молоток»

Туки-токи, туки-токи,
застучали молоточки.
Туки-туки-туки-точки,
застучали молоточки.
Туки-ток, туки-ток,
так стучит молоток.

«Акула»

Нам акула каракула нипочём, нипочём.

Мы акулу каракулу ,

Кирпичом, кирпичом
Мы акулу каракулу кулаком, кулаком.
Мы акулу каракулу каблуком, каблуком.
Испугалася акула и со страху утонула.

Тук, тук, тук, тук,
раздался в доме стук.
Мы капусту нарубили, перетерли, посолили.
И набили плотно в кадку.
Все теперь у нас в порядке.
Молодцы, все быстро съели.
Ждут нас теплые постели.

Массаж стоп.

Баю-баю-баиньки,
купим сыну валенки
наденем на ноженьки,
пустим по дороженьке
Будет ваш сынок ходить,
новые валенки носить.

«Молоточки»

Застучали в мастерской, молоточки снова.
Починить мы башмачки каждому готовы.
Тук-тук-тук, тук-тук-тук всюду слышен

Хлопают: то одна рука сверху, то другая рука.

Поочередно массируют пальцы, начиная с большого пальца.

Похлопывают ноги ладонями снизу вверх.

Покалачивают кулачками

Поглаживают ладонями.

Похлопывают ладонями от лодыжек к бедрам.

Растирают ребрами ладоней.

Растирают кулачками.

Поглаживают ладонями.

Покалачивают кулачками от лодыжек вверх по икрам и бедрам.

Постукивают ребрами ладоней.

Растирают кулачками.

Постукивают пальчиками.

перестук.
Нам в работе нет тоски: наши молоточки
забывают в каблучки тонкие гвоздочки.
Сил сапожник не жалеет, доставай колодки.
И посадим мы на клейновые подметки.

Массаж головы.

«Ёжик»

На комод забрался ежик
У него не видно ножек.
У него, такого злючки,
Не причесаны колючки:
И никак не разберёшь-
Щетка это или ёж?

Тут и мыло подскочило,
И вцепилось в волоса,
И юлило, и мылило, и кусала как оса.
А от бешеной мочалки,
Я помчался как от палки,
А она за мною мчится,
И кусает как волчица.

«Барашек»

Нет, барашек, ты не прав!
Не показывай свой нрав.
Гребешок скорей возьми
И кудряшки расчеши.

Массаж ушей.

Чтобы ушки не болели, разомнем мы их скорее:
вот сгибаем, отпускаем и опять все повторяем.

Козелок мы разомнем,
по уху пальчиком ведем.

И ладошкой прижимаем,
сильно-сильно растираем.

«Муха»

Муха-горюха, села на ухо.

Сидела, сидела, никуда не летела

Жужжала, жужжала, ухо чесала.

Песню пела «за-за-за»

Растирают ладонями.

Поглаживают.

Потирают стопу.

Разминают пальцы стопы.

Поглаживают стопу.

Сидя на стуле одну ногу кладут на другую.

Потирают стопы ладонями.

Разминают пальцы стопы.

Энергично проводят всеми пальцами руки по стопе. Как бы царапая в направлении от пальца к пятке.

Поглаживают стопы.

И по уху поползла.
Посидела, посидела, дальше полетела.

«Тили-бом»

Тили,тили,тили – бом!
Сбил сосну зайчишка лбом.
Жалко мне зайчишку:
носит заяка шишку.
Поскорее сбегай в лес,
сделай зайныке компресс.

Массаж лица.

«Воробей»

Сел на ветку воробей,
И качается на ней.
Раз, два, три, четыре, пять.
Неохота улетать.

«Умывалочка»

Надо, надо нам помыться
Где тут чистая водица?

Кран откроем ш-ш-ш,
Ручки моем – ш-ш-ш.

Щечку, шейку мы потрем
И водичкою обольем.

«Неболейка»

Чтобы горло не болело,
Мы его погладим смело.
Чтоб не кашлять, не чихать,
надо носик растирать
лоб мы тоже разотрем,
ладошку держим козырьком.

Вилку пальчиками сделай,
Массируй ушки ты умело.
Знаем, знаем да-да-да.
Нам простуда не страшна.

«Солнышко»

Солнце утром рано встало,

Круговой массаж черепа. Правая ладонь поглаживает правый висок, перемещается к затылочку, а левая через левый висок уходит ко лбу. Ладони и пальцы надавливают на кожу.

(делаются те же движения как в комплексе «ежик»)

Поглаживают мягкими движениями рук в направлении от лба к затылку.

Пальцами мягко разминают ушную раковину.

Пальцами сгибают ухо и отпускают.

Большими и указательными пальцами растираем козелок .

Ладонями энергично растирают уши.

Загибают вперед ушную раковину, прижимают, отпускают, ощущая в ушах хлопок.

Кончиками большого и указательного пальца тянут вниз за обе мочки ушей 4 раза.

Всеми пальцами массируют ушную раковину.

Загибаем ушную раковину.

Оттягиваем мочки вниз и в стороны.

Всех ребяташек приласкало:
гладит грудку,
гладит шейку,
гладит носик,
гладит лоб,
гладит ушки,
гладит ручки,
загорают дети. Вот!

«Улитка»

От крылечка до крылечка,
три часа ползли улитки.
Три часа ползли подружки,
на себе таща избушки.

Массаж спины.

Как на пишущей машинке,
Две хорошенькие свинки,

Все постукивают,
все похрюкивают,
туки-туки-туки-тук!
Хрюки-хрюки-хрюки-хрюк!

«Барабан»

- Бам! Бам! Что за гам?
Так шуметь не стыдно вам?
- дядя Барабан, мы так стучали
Что перебудили целый свет.
Где-то пять копеек потеряли-
Не купить теперь конфет.
Бам, Бам! стыд и срам!
Я конфет сам вам дам.

«Комары»

Мой приятель Василий Петров
Никогда не кусал комаров,
Комары же об этом не знали,
И Петрова часто кусали:
«Кусь-кусь-кусь, кусь-кусь-кусь,
Я Петрова не боюсь.
Буду я его кусать,
буду я его щипать»
Эй, Валерий, убегай,
Комаров не догоняй.

Массируют козелок. Растирают ладонями уши. Поглаживают ушки ладошками.

Обеими ладонями проводят от бровей до подбородка и обратно вверх.

Массируют височные впадины большими пальцами правой и левой руки, совершая вращательные движения.

Хлопают в ладоши.

Делают вращательные движения кистями.

Растирают ладоши друг о друга.

Энергично поглаживают щеки и шею движениями сверху вниз.

Мягко поглаживают ладонями лицо.

Поглаживают ладонями шею мягкими движениями сверху вниз.

Указательным пальцем растирают крылья носа.

Прикладывают ко лбу ладони и растирают его круговыми движениями в стороны вместе.

Раздвигают указательные и средние пальцы и растирают точки перед и за ушами.

Потирают ладони друг о друга.

Поднимают руки вверх, потягиваются.

«Суп»

Чики-чики-чики-ща!
Вот капуста для борща,
покрошу картошки,
свеколки, морковки,
полголовки лучку,
да зубок чесночку,
чики-чок, чики-чок-
и готов борщичок.

«Кап на туче ночевал»

Кап на туче ночевал,
И по небу кочевал.
Вдруг ударил трах-тарах-
Кап со страху шах-шарах.
По оврагам, по мостам,
По корягам по кустам
Осмотрелся на заре.
Видит - вишня во дворе:
Прыг на ветку озорник

Тронешь – кап за воротник

Массируют грудь круговыми движениями.

Поглаживают шейку.

Большим пальцем рук сверху вниз растирают крылья носа.

Проводят пальцами по лбу от середины к вискам.

Растирают уши.

Растирают ладошки.

Поднимают руки вверх.

Трут указательные пальцы

Массируют ноздри сверху вниз и снизу вверх по 10-20 раз.

Дети встают друг за другом «паровозиком» и похлопывают ладонями по спине впереди стоящего ребенка

Покалачивают кулачками.

Постукивают пальчиками и поглаживают ладонями.

Постукивают кулачками.

Похлопывают ладошками.

Постукивают пальчиками.

Поглаживают ладошкой.

Затем меняются местами.

Дети встают друг за другом.

Растирают спины ладонями.

Легко постукивают пальчиками.

Легко пощипывают.

Покалачивают кулачками.

Поглаживают ладонями.

Затем меняются местами.

Похлопывают ладонями.

Постукивают ребрами ладоней.

Покалачивают кулачками.

Похлопывают ладонями.

Постукивают пальчиками.

Легко покалачивают кулачками.

Растирают спины ребрами ладоней.

Поглаживают ладонями спину.

Легко «пробегаются» по спине пальчиками.

<p>Будем сильно тесто мять, Будем няне (маме) помогать. «Крепко пальчики сожмём, После резко разожмём» -</p> <p>«Зажигалку зажигаю, Искры, пламя выбиваю!»</p> <p>Закружилась мельница, Быстро мука мелется.</p> <p>Мы точили карандаш, Мы вертели карандаш. Мы точилку раскрутили, Острый кончик получили.</p> <p>«Точим ножи» - Ножик должен острым быть, Будем мы его точить. Раз, два, три, четыре, Острый ножик наточили.</p> <p>«Пила» - Пилим, пилим мы бревно, Очень толстое оно. Надо сильно постараться,</p>	<p>Растирание пальцев</p> <p>Руку сжать в кулак. Резко разжать (5 раз)</p> <p>«Зажигалка» - обеими руками одновременно растираем о большие остальные пальцы по очереди (с указательного по мизинец), растирание каждого пальца по 2 раза. Двигать большим пальцем к себе и от себя.</p> <p>«Мельница» - сцепить пальцы рук и большими пальцами изобразить мельницу.</p> <p>«Точилка» - сжав одну руку в кулачок, вставляем в него поочередно по одному пальцу другой руки и покручиваем влево-вправо каждый пальчик по 2 раза.</p> <p>Активное растирание раздвинутых пальцев, движения рук вверх-вниз.</p> <p>Ребром ладони одной руки «пилим» по ладони другой руки.</p> <p>Вытянуть руки вперед. Поднять кисти рук</p>
---	---

<p>И терпения набраться.</p> <p>«Вот все пальцы на виду!</p> <p>Бух! – теперь их не найду»</p> <p>Одной рукой поддерживать другую в запястье и энергично встряхивать. Упражнение улучшает циркуляцию крови.</p> <p>«Ручкой ручку поддержку, Сильно ею потрясу»</p> <p>«Надеваем браслеты» - одной рукой изображаем «надетый браслет» (все пальцы плотно прилегают к предплечью), круговыми движениями от кисти к локтю «двигаем браслет», прокручивая его влево-вправо,- (по 2 раза на каждой руке).</p> <p>Мы браслеты надеваем, Крутим, крутим, продвигаем, Влево-вправо, влево-вправо, На другой руке сначала.</p> <p>«Пружинка» - Мы пружинку нарисуем Длинную и крепкую. Мы возьмём её растянем, А потом обратно стянем.</p> <p>«Гуси» - Га-га-га, га-га-га, Очень сочная трава.</p>	<p>вверх, дать им свободно упасть вниз.</p> <p>Растирание предплечья</p> <p>спиралевидное растирание ладонью (кулачком, ребром) одной руки по предплечью другой.</p> <p>пощипывание руки вдоль по предплечью от кисти к локтю.</p> <p>Гуси травушку щипали, Громко, весело кричали:</p> <p>Человечки</p>
---	--

«Человечки» - указательным и средним пальцами выполняем точечные движения вдоль предплечья (человечки – «маршируют, прыгают, бегут».

Человечки на двух ножках

Маршируют по дорожке,

Левой-правой, левой-правой

Человечки ходят браво.

Для прыжков:

Человечки на двух ножках

Стали прыгать по дорожке,

Прыг-скок, прыг-скок,

Всё быстрее: скок -поскок.

Для бега:

Человечки на двух ножках

Стали бегать по дорожке,

Побежали, побежали,

Вдруг споткнулись и упали.

Самомассаж лица «Озорные мишки»

Оттяну вперед я ушки,

А потом назад.

Словно плюшевые мишки

Детки в ряд сидят.

Раз, два, три - скажу, четыре,

Пять и шесть и семь.

Не забудь: массаж для ушек

Нужно делать всем.

Для маршировки:

Взявшись за середину ушной раковины (а не за мочки), оттягивать её вперед, а затем назад, считая медленно до 10. Делать 1 раз.

<p>Оттяну вперед я ушки, А потом назад. Словно плюшевые мишки А теперь по кругу щёчки Дружно разотрём: Так забывчивым мишуткам Память разовьём. Раз, два, три - скажу, четыре, Пять и шесть и семь. Не забудь: массаж для щёчек Нужно делать всем. На подбородке круг черчу: Мишке я помочь хочу Чётко, быстро говорить, Звуки все произносить. Раз, два, три - скажу, четыре, Пять и шесть и семь. Не забудь: массаж такой Нужно делать всем. Чтобы думали получше озорные мишки, Мы погладим лобики Плюшевым плутишкам. Раз, два, три - скажу, четыре, Пять и шесть и семь. Не забудь: массаж такой</p>	<p>Детки в ряд сидят. Указательным и средним пальцами одновременно интенсивно «рисовать» круги на щеках. Делать 1 минуту. Теми же двумя пальцами одновременно интенсивно «рисовать» круги на подбородке, считая до 30. Потом – круги по лбу, также, считая до 30 Делать по 1 разу. Массировать указательным и средним пальцами одновременно интенсивно верхние и нижние веки, не закрывая глаз.</p>
---	--

<p>Нужно делать всем.</p> <p>Чтобы мишка лучше видел, Стал внимательней, шустрой, Мы волшебные очки Нарисуем поскорей.</p> <p>Раз, два, три - скажу, четыре, Пять и шесть и семь.</p> <p>Не забудь: массаж такой</p> <p>Нужно делать всем.</p> <p>Мы подушечками пальцев В точки попадём: Так курносому мишутке Носик разомнём.</p> <p>Раз, два, три - скажу, четыре, Пять и шесть и семь.</p> <p>Не забудь: массаж для носа</p> <p>Нужно делать всем.</p> <p>Мишка, мишка, рот открой! И налево двинь щекой... Мишка, мишка, рот открой! И направо двинь щекой...</p> <p>Ох, устали наши мишки, Тихо в ряд сидят. Знают: польза от массажа</p>	<p>Делать 1 минуту.</p> <p>Массаж носа. Подушечками указательных пальцев обеих рук нажимать на точки по обеим сторонам носа, начиная от его основания. На каждую точку необходимо нажать и держать, не отпуская, на счёт до 20. Делать 1 минуту.</p> <p>Открыть рот и нижней челюстью делать резкие движения слева направо и наоборот. По 10 раз.</p> <p>Откинуться назад на спинку стула, сделать длительные вдох и выдох, руки свободно опущены вдоль туловища.</p>
---	---

<p>Будет для ребят!</p> <p>Самомассаж «Игра с ушками»</p> <p>Раз, два, три, четыре, пять –</p> <p>Будем с вами мы играть.</p> <p>Есть у ушка бугорок</p> <p>Под названьем «козелок».</p> <p>Напротив ушко мы помнём</p> <p>И опять считать начнём.</p> <p>Раз, два, три, четыре, пять –</p> <p>Продолжаем мы играть.</p> <p>Сверху в ушке ямка есть,</p> <p>Нужно ямку растереть.</p> <p>Раз, два, три, четыре, пять –</p> <p>Продолжаем мы играть.</p> <p>Ушкам отдыхать пора,</p> <p>Вот и кончилась игра.</p>	
---	--

Самомассаж лица для детей в стихах «Нос, умойся!»

1. «Кран, откройся!» - правой рукой делаем вращательные движения, «открывая» кран.
2. «Нос, умойся!» - растираем указательными пальцами обеих рук крылья носа.
3. «Мойтесь сразу оба глаза» - нежно проводим руками над глазами.
4. «Мойтесь, уши!» - растираем ладонями уши.
5. «Мойся, шейка!» - аккуратными движениями гладим шею спереди.
6. «Шейка, мойся хорошенько!» - гладим шею сзади, от основания черепа к груди.
7. «Мойся, мойся, обливайся!» – аккуратно поглаживаем щеки.
8. «Грязь, смывайся! Грязь, смывайся!» - трем ладошки друг о друга.

Самомассаж для лица и шеи для детей «Индеец»

Цель массажа – научить детей расслаблению мышц лица и шеи при выполнении массажа перед зеркалом. Представим, что мы индейцы, наносящие боевую раскраску.

1. «Рисуем» линии от середины лба к ушам сильными движениями – повторяем 3 раза.
2. «Рисуем» линии от носа к ушам, при этом широко расставляем пальцы – повторяем 3 раза.
3. «Рисуем» линии от середины подбородка по направлению к ушам – повторяем 3 раза.

4. «Рисуем» линии на шее по направлению от подбородка к груди – повторяем 3 раза.
5. «Пошел дождик» - легонько постукиваем пальцами по лицу, как будто играя на пианино.
6. «Вытираем с лица потекшую краску», легонько проводя по лицу ладонями, предварительно разогрев их, потерев друг об друга.
7. «Стряхиваем с рук оставшиеся капельки воды», опустив руки вниз/

САМОМАССАЖ

Массаж головы

«Моем голову»

Цель: улучшение мозгового кровообращения путём воздействия на активные точки головы.

И.П. Сидя «по-турецки»

Пальцы слегка расставить и немного согнуть в суставах. Кончиками пальцев массировать голову в направлении:

-ото лба к макушке

-ото лба до затылка

-от ушей к шее.

САМОМАССАЖ

«ОБЕЗЬЯНА РАСЧЁСЫВАЕТСЯ»

Правая рука массирует пальцами голову от левого виска к левой части затылка и обратно. Затем левая рука – от правого виска к левой части затылка. В более сложном варианте руки перекрещиваются.

САМОМАССАЖ

«УШКИ»

Уши растираются ладонями, как будто они замёрзли; разминаются три раза сверху вниз (по вертикали); возвратно-поступательными движениями растираются в другом направлении (по горизонтали).

Затем уши закрыть ладонями, а пальцы приложить к затылку, сблизив их. Указательными пальцами слегка постукивать по затылку до трёх раз.

САМОМАССАЖ

«ГЛАЗКИ ОТДЫХАЮТ».

Закреть глаза. Подушечками пальцев сделать 3-5 массирующих движений по векам от внутренних к наружным уголкам глаз; повторить те же движения под глазами. После этого помассировать брови от переносицы к вискам.

САМОМАССАЖ

«ВЕСЁЛЫЕ НОСИКИ»

Потереть область носа пальцами, затем ладонями до появления чувства тепла. Повращать кончик носа вправо и влево 3-5 раз. После этого проделать 3-5 поглаживающих вращательных движений указательными пальцами обеих рук вдоль носа, сверху вниз с обеих сторон. .

САМОМАССАЖ

«ПОЧЕШЕМ ГУБКИ»

Покусывание и «почёсывание» губ зубами; то же – языка зубами от самого кончика до середины языка.

САМОМАССАЖ **«РАССЛАБЛЕННОЕ ЛИЦО»**

Шёл медведь к своей берлоге,	Мизинец пр.
-------------------------------------	-------------

Руками проводить по лицу сверху вниз, слегка нажимая как при умывании (3-5 раз). Затем тыльной стороной ладони и пальцев рук мягкими движениями провести от подбородка к вискам; «разгладить» лоб от центра к вискам.

САМОМАССАЖ **«ДОМИК»**

Сложить пальцы «домиком» перед грудью и надавливать ими друг на друга сначала одновременно, затем отдельно каждой парой пальцев.

САМОМАССАЖ **« ГИБКАЯ ШЕЯ, СВОБОДНЫЕ ПЛЕЧИ»**

Массировать шею сзади (сверху вниз) двумя руками:

- поглаживание,
- похлопывание,
- пощипывание,
- растирание,
- спиралевидные движения.

САМОМАССАЖ **«ОГОРОД»**

Самомассаж фаланг пальцев. Разминание фаланги одного пальца (на одну строку получается один палец)ю порядок движений – от ногтевой фаланги к основанию пальца.

Вырос у нас чесночок	Указательный пр.
Перец, томат, кабачок,	Средний пр.
Тыква, капуста, картошка,	Безымянный пр.
Лук и немножко горошка.	Мизинец пр.
Овощи мы собирали,	Мизинец лев.
Ими друзей угощали,	Безымянный лев.
Квасили, ели, солили,	Средний лев.

САМОМАССАЖ **«МЕДВЕДЬ»**

Самомассаж подушечек пальцев. Кисть одной руки лежит на столе ладонью вниз, пальцы разведены. Другая рука указательным пальцем по очереди прижимает каждый ноготь, катая его на подушечке вправо-влево. На каждую строчку разминать один палец.

Да споткнулся на пороге.	Безымянный пр.
«Видно, очень мало сил	Средний пр.
Я на зиму накопил»,-	Указательный пр.
Так подумал и пошёл	Большой пр.
Он на поиск диких пчёл.	Большой лев.
Все медведи – сладкоежки,	Указательный лев.
Любят есть медок без спешки,	Средний лев.
А наевшись, без тревоги	Безымянный лев.
До весны сопят в берлоге.	Мизинец лев.

САМОМАССАЖ
«ПРИЩЕПКИ»

Бельевой прищепкой поочередно «кусаем» ногтевые фаланги от указательного к мизинцу и обратно на ударные слоги стиха. После первого двустихья – смена рук. Необходимо проверить, чтобы прищепки были не слишком тугие.

Кусается сильно котёнок-глупыш,

Он думает: это не палец, а мышь.

Но я же играю с тобою, малыш,

А будешь кусаться,

Скажу тебе: «Кыш!»

САМОМАССАЖ

Потягивания

«ИД-Д-ДА-А»

«ПИН-ГАЛ-ЛА-А»

Цель: расслабление мышц, прочистка энергетических каналов.

И.П. лёжа на спине.

Левая рука – на полу над головой,

Правая рука – вдоль туловища.

1. Вдохнуть и продвигать пятку левой ноги как можно дальше, словно необходимо до чего-то дотянуться. Как можно сильнее растягивать руку и ногу. Задержать дыхание, расслабиться и на выдохе произнести: *«ИД-Д-ДА-А»*

Дети до 3-х лет могут произнести *«И-и-и-а-а-а...»*

2. Затем «поменять» руку и ногу и произнести *«ПИН-ГАЛ-ЛА-А»*

САМОМАССАЖ

Потягивания *«СУ-ШУМ-М-НА-А»*

Цель: расслабление мышц, прочистка энергетических каналов.

И.П. лёжа на спине.

Руки вытянуты на полу над головой.

Вдохнуть и вытягивать как можно дальше пятки обеих ног и обе руки, словно собираемся ими до чего-нибудь дотянуться. Как можно сильнее растягиваем руку и ногу. Задержать дыхание, расслабиться и на выдохе произнести:

«СУ-ШУМ-М-НА-А»

Дети до 3-х лет могут произнести *«у-у-у-на...»*

САМОМАССАЖ

Массаж живота

«Месим тесто»

Цель: снятие напряжение с мышц живота; улучшение работы кишечника.

И.П. лёжа на спине.

По часовой стрелке поглаживаем животик, пощипываем его, похлопываем ребром ладони и кулачками.

САМОМАССАЖ

Массаж грудной области

«Моемся»

Цель: воздействие на биоактивные точки грудного отдела;

И.П. Сидя «по-турецки»

-Представим, что мы сидим в тазике и моем грудку. Кладём обе ладони на грудь и начинаем её поглаживать.

Необходимо выполнять продольные, вертикальные и круговые поглаживания, имитируя принятие водных процедур.

САМОМАССАЖ

Массаж шеи
«Лебединая шея»

Цель: снятие напряжения с мышц шеи; увеличение гибкости шейного отдела позвоночника.

И.П. Сидя «по-турецки»

-Представим, что мы превратились в прекрасного лебедя, с красивой длинной шеей.

Нежно поглаживать шею от груди к подбородку. Попеременно шевелить пальцами обеих рук, ласково похлопывать их внешней стороной по подбородку.

Распрямлять плечи и очень медленно поднимать подбородок как можно выше. Медленно поворачивать голову влево, а затем вправо. Делать 4 поворота.

САМОМАССАЖ

Массаж ушных раковин
«Чебурашка»

Цель: улучшение работы внутренних органов путём воздействия на ушные раковины.

И.П. Сидя «по-турецки»

Нежно поглаживать ушные раковины по краям, снаружи, по бороздкам внутри. Растирать пальчиками за ушами.

Ласково оттянуть ушки 6 раз вверх и вниз, а затем в стороны.

САМОМАССАЖ

Массаж спины
«Велосипед»

Цель: улучшение кровообращения в ногах; улучшение работы кишечника; расслабление мышц ног.

И.П. Лёжа на спине. Ноги согнуты в коленях, руки – вдоль тела.

Со звуком «Ж-ж-ж-ж-...» делать плавные движения ногами, словно крутим педали велосипеда.

САМОМАССАЖ

1 комплекс

"Греем наши ручки"

Соединить ладони и потереть ими до нагрева

<i>"Проверяем кончик носа"</i>	Слегка подергать кончик носа
<i>"Сделаем носик тоненьким"</i>	Указательными пальцами массировать ноздри
<i>"Примазываем ушки, чтоб не отклеились"</i>	Растирать за ушами сверху вниз указательными пальцами
<i>"Как мычит теленок"</i>	Сделаем вдох и на выдохе произносить звук м-м-м, при этом постукивая пальцами по крыльям носа
<i>"Сдуем снежинку с ладони"</i>	Вдох через нос, выдох через рот

САМОМАССАЖ

2 комплекс

<i>"Моем руки"</i>	Движения кистями, как при мытье рук
<i>"Шагаем по пальчикам"</i>	Указательным и большим пальцами надавливаем на каждый ноготь другой руки
<i>"Лебединая шея"</i>	Легко поглаживаем от грудного отдела до подбородка
<i>"Крепко спим"</i>	Вдох через нос, задержка дыхания, выдох через рот
<i>"Мы проснулись"</i>	Несколько раз зевнуть и потянуться

САМОМАССАЖ

Массаж ног

Цель: воздействие на биологически активные центры, находящиеся на ногах. Прочистка энергетических каналов ног.

И. п. - сидя по-турецки.

1. Подтягивая к себе стопу левой ноги, ребенок ➤разминает пальцы ног, ➤поглаживает между пальцами, ➤раздвигает пальцы, ➤сильно нажимает на пятку, ➤растирает стопу, ➤щиплет, похлопывает по пальцам, пятке, выпуклой части стопы, ➤делает стопой вращательные движения, ➤вытягивает вперед носок, пятку, затем ➤похлопывает ладонь по всей стопе. Слово вбивая пожелания, ➤говорит: *"Будь здоровым, красивым, сильным, ловким, добрым, счастливым!.."* То же - с правой ногой.

САМОМАССАЖ

Массаж шейных позвонков

Игра "Буратино"

Цель: почувствовать приятное ощущение от медленных, плавных движений позвонков шейного отдела.

Буратино своим длинным любопытным носом рисует солнышко, морковку, дерево.

- Мягкие круговые движения головой по часовой стрелке, затем против часовой стрелки.
- Повороты головы в стороны, вверх, вниз.
- Наклоны головы во время "рисования" вправо, затем влево.

Массаж рук

Интенсивное воздействие на кончики пальцев стимулирует прилив крови к рукам. Это благоприятствует психоэмоциональной устойчивости и физическому здоровью, повышает функциональную деятельность головного мозга, тонизирует весь организм.

«Поиграем с ручками»

1. Подготовительный этап.
2. Дети растирают ладони до приятного тепла.
3. Основная часть
 - Большим и указательным пальцами одной руки массируем – растираем каждый палец, начиная с ногтевой фаланги мизинца другой руки.
 - Массируем тыльные стороны ладоней, имитируя мытьё рук.
 - Переплетаем вытянутые пальцы обеих рук и слегка трём их друг о друга, направляя ладони в противоположные стороны.
 - Переплетённые пальцы закрываем на замок и подносим к груди. Пауза.
 - Вытягиваем пальчики вверх и шевелим ими.
4. Заключительный этап

Дети стряхивают руки, расслабляют их и отдыхают.

Примечание. Упражнение можно сопровождать стихами.

*Эй, ребята, все ко мне.
Кто стоит там в стороне?
А ну быстрее лови кураж
И начинай игру-массаж.
Разотру ладошки сильно,
Каждый пальчик покручу.
Поздороваясь со всеми,
Никого не обойду.
С ноготками поиграю,
Друг о друга их потру.
Потом руки «помочалю»,
Плечи мягко разомну.
Затем руки я помою,
Пальчик в пальчик я вложу,
На замочек их закрою
И тепло поберегу.
Вытяну я пальчики,
Пусть бегут, как зайчики.
Раз-два, раз-два,
Вот и кончилась игра.*

*Вот и кончилась игра,
Отдыхает детвора*

Массаж волшебных точек ушек

Этот вид закаливания основан на стимуляции биологически активных точек, расположенных на ушной раковине и связанных рефлекторно почти со всеми органами тела. Массаж этих точек полезен, в частности, для улучшения работы органов дыхания и для защиты организма от простудных заболеваний.

Является доступным для детей всех возрастов. Рекомендуется проводить в игровой форме 2-3 раза в день.

«Поиграем с ушками»

1. Организационный момент.

Воспитатель привлекает детей к игре и собирает их вокруг.

2. Основная часть.

Упражнения с ушками **«Найдём и покажем ушки»**

Дети находят свои ушки, показывают их взрослому

«Похлопаем ушками»

Ребёнок заводит ладони за уши и загибает их вперёд сначала мизинцем, а потом всеми остальными пальцами. Прижав ушные раковины к голове, резко опускает их. При этом ребёнок должен ощущать хлопок.

«Потянем ушки»

Малыш захватывает кончиками большого и указательного пальцев обе мочки ушей, с силой тянет их вниз, а затем опускает.

«Покрутим козелком»

Ребёнок вводит большой палец в наружное слуховое отверстие, а указательным пальцем прижимает козелок – выступ ушной раковины спереди. Захватив таким образом козелок, он сдавливают и поворачивает его во все стороны в течении 20-30 секунд.

«Погреем ушки»

Ребёнок прикладывает к ушкам ладони и тщательно трёт ими всю раковину.

3. Заключительный момент

Дети расслабляются и слушают тишину.

Примечание. Количество повторений каждого упражнения зависит от возраста детей. В среднем это составляет 7-8 раз, для малышей достаточно 5-6 раз. Действия можно сопровождать стихами:

*Подходи ко мне, дружок,
И садись скорей в кружок.
Ушки ты свои найди
И скорей их покажи.
А потом, а потом
Покрутили козелком.*

*Ушко кажется замёрзло
Отогреть его так можно.
Ловко с ними мы играем,
Вот так хлопаем ушами.
А сейчас все тянем вниз.
Ушко, ты не отвались!
Раз, два! Раз, два!
Вот и кончилась игра.
А раз кончилась игра,
Наступила ти-ши-на!*

Точечный массаж + пальчиковая гимнастика

Крылья носа разотри – раз, два, три
И под носом себе утри – раз, два, три
Брови нужно расчесать – раз, два, три, четыре, пять
Вытри пот теперь со лба – раз, два
Серьги на уши повесь, если есть.
Заколкой волосы скрепи – раз, два, три
Сзади пуговку найди и застегни
Бусы надо примерять, примеряй и надевай.
А сюда повесим брошку, разноцветную матрёшку.
А сюда браслетики, красивые манжетики.
Девочки и мальчики, приготовьте пальчики.
Вот как славно потрудились и красиво нарядились
Осталось ноги растереть и не будем мы болеть