

# Весёлый массаж





## « Утка и кот »

Массаж биологически активных зон для профилактики простудных заболеваний

А уточки, а уточки  
Все топают по улочке,  
Идут себе вразвалочку  
И крикают считалочку.

Утка крикает, зовет  
Всех утят с собою,

А за ними кот идет,  
Словно к водопою..

У кота хитрющий вид,  
Их поймать мечтает!

Не смотри ты на утят-  
Не умеешь плавать!



Поглаживать шею  
ладонями сверху вниз

Указательными пальцами растирать крылья носа

Пальцами поглаживать лоб от середины к вискам

Раздвинуть указательный и средний пальцы,  
сделать «вилочку» и массировать точки около уха



## «Дождик»

Массаж спины под песню Е. Поплянской (сб. «А мы на уроке – играем»)

Дождик бегают по крыше-  
Бом! Бом! Бом!  
По веселой звонкой крыше-  
Бом! Бом! Бом!  
Дома, дома посидите-  
Бом! Бом! Бом!  
Никуда не выходите-  
Бом! Бом! Бом!  
Почитайте, поиграйте-  
Бом! Бом! Бом!  
А уйду-тогда гуляйте-  
Бом! Бом! Бом!  
Дождик бегают по крыше-  
Бом! Бом! Бом!  
По веселой звонкой крыше-  
Бом! Бом! Бом!

Встать друг за другом «паровозиком»  
и похлопывать друг друга по спине.

Постукивание пальчиками.

Поколачивание кулачками.

Поглаживание ладошками.



## «Чтобы не зевать от скуки»

Оздоровительный массаж всего тела: быстрые, частые хлопки на слова

Чтобы не зевать от скуки,  
Встали и потерли руки,  
А потом ладошкой в лоб  
Хлоп-хлоп-хлоп.

Щеки заскучали тоже?  
Мы и их похлопать можем.  
Ну-ка дружно, не зевать:  
Раз-два-три-четыре-пять.

Вот и шея. Ну-ка, живо  
Переходим на загривок.

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,  
Хлопаем как можно выше.

*Воспитатель показывает ежика.*

По сухой лесной дорожке-  
Топ-топ-топ-топочут ножки.  
Ходит-бродит вдоль дорожек  
Весь в иголках серый ежик.





## «Гусь»

Дети садятся на ковер и делают массаж пальцев

Где ладошка? Тут? Тут!  
На ладошке пруд? Пруд!

Палец большой-  
Это гусь молодой,  
Указательный-поймал,  
Средний-гуся ощипал,  
Безымянный-суп варил,  
А мизинец-печь топил.

Полетел гусь в рот,  
А оттуда в живот.

Вот!

Показывают правую ладошку.  
Гладят левой ладонью правую

Поочередно массируют  
каждый палец.

Машут кистями, двумя ладонями,  
прикасаются ко рту, потом к животу

Вытягивают ладошки вперед.



## «Наши ушки»

Дети выполняют массаж ушей.

1. Загнуть руками уши вперед (4 раза); прижать руками ушные раковины, затем отпустить; потянуть руками мочки ушей в стороны, вверх, вниз, отпустить (4 раза);

Указательным пальцем освободить слуховые отвороты от «воды».

2. Загибание вперед ушных раковин: быстро загнуть вперед всеми пальцами, при-жать, резко отпустить. (Способствует улучшению самочувствия всего организма)

3. Оттягивание ушных раковин: кончиками большого и указательного пальцев потянуть вниз обе мочки ушей 5-6 раз. (Полезно при закаливании горла и полости рта)

4. Массаж козелка: захватить большим и указательным пальцами козелок. Сдавливать. Поворачивать его во все стороны в течение 20-30 секунд.

(Массаж стимулирует функцию надпочечников, укрепляет нос, горло, гортань, помогает при аллергии)

5. Растирание ушей ладонями.





## «Кто пасётся на лугу»

Дети выполняют массаж спины

Далеко, далеко

На лугу пасутся

Ко...

-Козы?

Нет, не козы!

Далеко, далеко

На лугу пасутся

Ко...Кони? Нет, не кони!

Далеко, далеко

На лугу пасутся

Ко...Коровы?

Правильно, коровы!

Пейте, дети, молоко,

Будете здоровы!

Встать друг за другом паровозиком, положить руки на плечи впереди стоящего ребенка и похлопать по плечам. Загнуть большой палец на правой руке и рисовать четырьмя остальными пальцами змейку вдоль позвоночника впереди стоящего.

Покачать плечами вперед-назад.

Наклонить голову вперед

Покачать головой вправо-влево.

Повернуться на 180 и повторить движения 1 куплета



Опять повернуться на 180 и повторить те же движения

Повернуться на 90, покачать головой, руки на поясе

Постепенно присесть. На последний слог быстро встать и поднять руки вверх.



## «Божьи коровки»

Дети выполняют массаж ног

Божьи коровки, папа идет,

Следом за папой мама идет,

За мамой следом детишки идут,

Вслед за ними малышки бредут

Юбочки с точками черненькими.

На солнышко они похожи,

Встречают дружно новый день.

А если будет жарко им,

То спрячутся все вместе в тень.

Сидя, поглаживать ноги сверху донизу

Разминать ноги

Похлопывать ладошками

Поколачивать кулачками

Постукивать пальцами

Поднять руки вверх и скрестить кисти, широко раздвинув пальцы

Поглаживать ноги ладонями и спрятать

Руки за спину.





## «Черепаша»

Самомассаж тела

Шла купаться черепаха  
И кусала всех со страха  
Кусь! Кусь! Кусь! Кусь!  
Никого я не боюсь!

Черепаша Рура!  
В озеро нырнула,  
С вечера нырнула  
И пропала... Э-эй,  
Черепашка Рура,  
Выгляни скорей!

Дети выполняют легкое пощипывание  
пальцами рук груди, ног.

Дети поглаживают себя ладонями,  
выполняя круговые движения и  
приговаривают.



## «Ириски от киски»

Массаж глаз (по китайской медицине)

В гости к нам явилась киска.  
Всем даст она ириски:

Мышке, лебедю, жуку,  
Псу, зайчонку, петуху.

Рады, рады все гостинцам!  
Это видим мы по лицам.

Все захлопали в ладошки,  
Побежали в гости к кошке.

Потереть друг о друга средние пальцы рук

Прикрыть неплотно глаза и провести паль-  
цами, не надавливая сильно на кожу, от  
внутреннего края глаза к внешнему.

Совершать круговые движения  
Зрачками глаз вправо и влево

Хлопки в ладоши  
Постучать подушечками  
пальцев друг о друга.







## «Пирог»

Дети выполняют самомассаж тела

За стеклянными дверями

Ходит мишка с пирогами

Здравствуй, Мишенька-дружок,

Сколько стоит пирожок?

Пирожок-то стоит три,

А готовить будешь ты!

Напекли мы пирогов,

К празднику наш стол готов!

Выполнять хлопки правой ладонью  
по левой руке от кисти к плечу.

То же по правой руке

Хлопки по груди

Хлопки по бокам

Хлопки по пояснице

Хлопки по ногам сверху вниз

Выполнять последовательное погла-  
живание рук, корпуса, ног



## «Вот такая борода»

Массаж биологически активных зон для профилактики простудных заболеваний

Да – да – да – есть у деда борода.

Де – де – де – есть седины в бороде.

Ду – ду – ду – расчеши бороду.

Да – да – да – надоела борода.

Ду – ду – ду – сбреем деду бороду.

Ды – ды – ды – больше нет бороды.

Потереть ладони друг о друга

Руками провести по шее от затылка до  
яремной ямки.

Большими пальцами мягко провести по  
шее от подбородка вниз

Сжав руки в кулаки, возвышениями боль-  
ших пальцев быстро растереть крылья носа

Положить три пальца на лоб всей плоскостью  
и, мягко надавливая, поглаживать лоб.

Раздвинув указательный и средний  
пальцы, положить их перед и за  
ушами и с силой растирать кожу





## «Зайка»

Дети делают массаж для носа и гимнастику для глаз

Вот и зайка к нам идет,  
Он нас лапкою зовет.  
Бедный зайнышка чихает,  
Как поправиться – не знает.  
Лекарство для тебя найдем:  
Мы носик лапкою потрем.

В руках у нас морковка.  
Продолжаем тренировку.

Вот поправился наш зайка,  
Он ребятам очень рад,  
Приглашает поиграть.

Потереть указательные пальцы и массировать ими ноздри сверху вниз и снизу вверх 10 – 20 раз.

Дети держат в руке морковку, выполняя ею медленные движения вправо-влево, вверх-вниз, по кругу и прослеживая за ней взглядом.



## «Мячик»

Массаж Су – Джок шарами

(дети повторяют слова и выполняют действия с шариком в соответствии с текстом)

Я мячом круги катаю,  
Взад - вперед его гоняю.  
Им поглажу я ладошку.  
Будто я сметаю крошку,  
И сожму его немножко,  
Как сжимает лапу кошка,  
Каждым пальцем мяч прижму,  
И другой рукой начну.

