

## «Дождик»

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

**Дождик бегаёт 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 бегаёт по крыше-  
Бом! Бом! Бом!**  
**По веселой звонкой крыше-  
Бом! Бом! Бом!**



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 заскуцали 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 рог,  
А оттуда в живот.

Вот!

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

Вытягивают ладошки вперед.



Показывают правую ладошку.  
Гладят левой ладонью правую

Поочередно массируют  
каждый палец.

## « 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 водоюю..

У кота хитрящий 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



## «Кто пасётся на лугу»

### Дети выполняют массаж спины

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

Далеко, далеко

На лугу пасутся

Ко...

-Козы?

Нет, не козы!

Далеко, далеко

На лугу пасутся

Ко...Конни? Нет, не кони!

Далеко, далеко

На лугу пасутся

Ко...Коровы?

Правильно, коровы!

Пейте, дети, молоко,

Будете здоровы!



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

**Ш**ла купаться черепаха  
**И** кусала всех со страха  
**К**усь! Кусь! Кусь! Кусь!  
**Н**икого я не боюсь!

**Ч**ерепаха Рура!  
**В** озеро нырнула,  
**С** вечера нырнула  
**И** пропала... Э-эй,  
**Ч**ерепашка Рура,  
**В**ыгляни 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.  
**В**сем дает она ириски:

**М**ышке, лебедю, жуку,  
**П**су, зайчонку, петуху.

**Р**ады, рады все гостинцам!  
**Э**то видим мы по лицам.

**В**се захлопали в ладошки,  
**П**обежали в гости к кошке.

Потереть друг о друга средние пальцы рук

Прикрыть неплотно глаза и провести пальцами, 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 выполнят самомассаж тела

**За стеклянными дверями**

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

**Ходит мишка с пирогами**

То же по правой руке

**Здравствуй, Мишенька-дружок,**

Хлопки по груди

**Сколько стоит пирожок?**

Хлопки по бокам

**Пирожок-то стоит три,**

Хлопки по пояснице

**А готовить будешь ты!**

Хлопки по ногам сверху вниз

**Наекли мы пирогов,**

Выполнять последовательное поглаживание рук, корпуса, ног

**К празднику наш стол готов!**



## «Вот какая борода»

Массаж биологически активных зон для профилактики простудных заболеваний

**Да – да – да – есть у деда борода.**

Потереть ладони друг о друга

**Де – де – де – есть сединки в бороде.**

Руками провести по шее от затылка до яремной ямки.

**Ду – ду – ду – расчеши бороду.**

Большими пальцами мягко провести по шее от подбородка вниз

**Да – да – да – надоела борода.**

Сжав руки в кулаки, возвышенными большими пальцами быстро растереть крылья носа

**Ду – ду – ду – сбреем деду бороду.**

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

**Ды – ды – ды – больше нет бороды.**

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



## «Тучка»

### Самомассаж тела

Жарче, дырчатая тучка,  
Поливай водичкой ручки,

Плечики и локоточки,  
Пальчики и ноготочки,  
Мой затылочек, височки,  
Подбородочек и щечки!

Трем мочалкою коленочки,  
Щеточкой трем хорошенечко  
Пяточки, ступни и пальчики...  
Чисто-чисто моем мальчика!

Чисто-чисто моем девочку,  
Нашу девочку-припевочку!



Растереть ладошки.

Постукивать пальцами по плечам,  
локоткам, кистям, затылку, вискам,  
подбородку, щекам.

Растереть ладонями колени,  
и пальцы ног.



## «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.**



## «Пальчики»

Массаж пальцев эластичным кольцом.

/Дети поочередно надевают массажные кольца на каждый палец, проговаривая стихотворение пальчиковой гимнастики/

**Раз – два – три – четыре – пять,  
Вышли пальцы погулять,  
Этот пальчик самый сильный, самый толстый и большой.  
Этот пальчик для того, чтоб показывать его.  
Этот пальчик самый длинный и стоит он в середине.  
Этот пальчик безымянный, он избалованный самый.  
А мизинчик, хоть и мал, очень ловок и удал.**



## «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.



## Самомассаж

- Мячик
- Пальчики
- Наши ушки
- Зайка
- Тучка
- Вот какая борода
- Пирог
- Ириски от киски
- Черепаха
- Божьи коровки
- Кто пасется на лугу
- Утка и кот
- Гусь
- Чтобы не зевать от скуки
- Дождик