

Массаж и самомассаж для детей дошкольного возраста

1. Массаж рук «Гусь»

Где ладошка? Тут?

Тут! *(Показать правую ладошку.)*

На ладошке пруд?

Пруд! *(Круговые движения левым указательным пальцем по ладони)*

Палец большой – гусь молодой.

Указательный – поймал,

Средний – гуся ощипал,

Безымянный – суп варил,

А мизинец – печь топил *(Поочерёдно массировать круговыми движениями каждый палец.)*

Полетел гусь в рот. *(Махи кистями рук.)*

А оттуда в живот!

Вот! *(Двумя ладонями погладить живот.)*

2. Массаж лица «Летели утки»

Летели утки над лесной опушкой. *(Лёгкими движениями провести пальцами по лбу 6 раз)*

Задели ели самую макушку. *(Так же легко провести 6 раз по щекам)*

И долго елка ветками качала. *(Указательными пальцами массировать крылья носа)*

А не начать ли нам массаж сначала? *(Повторить)*

3. 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)

2. И.П. – тоже. Лёгкие поглаживания от переносицы к ушам (как при умывании) 5-20 раз.

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

4. И.П. – тоже. Поглаживаем живот круговыми движениями по часовой стрелке

(5-20 раз)

4. Массаж ног

Божьей коровки папа идёт. *(Сидя, гладить ноги с веру 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.)*

5. Массаж тела «Пирог»

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

6. Массаж биологическиактивных зон «Борода»

Да-да-да, да-да-да *(Потереть ладони друг о друга.)*
Есть у деда борода.
Де-де-де, де-де-де *(Провести руками от затылка до ямки)*
Есть сединки в бороде.
Ду-ду-ду, ду-ду-ду *(Большими пальцами провести по шее от подбородка.)*
Расчеши-ка бороду.
Да-да-да, да-да-да *(Сжав кулачки, косточками указательных пальцев
Надоела борода. растереть крылья носа)*
Ду-ду-ду, ду-ду-ду *(Положить три пальца на лоб и погладить.)*
Сбреем деду бороду.
Ды-ды-ды, ды-ды-ды *(Указательный и средний палец положить перед и за
Нету больше бороды. ухом и растереть.)*

7. Массаж тела «Жарче»

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

8. Массаж ушей

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

9. Массаж лица «Мельник»

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.)*

10. Массаж пальцев «Подарок маме»

Маме подарок я сделать решила,
Короб с катушками тихо открывала. *(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.)*

11. Массаж рук «Плотник»

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, пройти от плеча до локтя.)*

Прекрасный тот работник
Зовётся просто плотник. *(Погладить обе руки.)*

12.Массаж «Ладочки»

Вот у нас игра какая:

Хлоп ладошка, хлопок другая. *(Хлопки в ладоши)*

Правой, правую ладошкой
Мы пошлём 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 – хлопок, хлопок.
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, *(По спине)*

Хлопаем перед собой. *(По груди.)*

Справа – можем, слева – можем! *(Поколачивание ладонями по груди слева, и крест – накрест руки сложим. справа.)*

И погладим мы себя, *(Поглаживание по рукам, груди, бокам и ногам.)*

Вот какая красота.

13.Массаж лица

Тёплый ветер гладит лица, *(Провести пальцами от бровей до подбородка и обратно 4 раза.)*

Лес шумит густой листвой. *(От точки между бровями большим пальцем*

Клён кивает головой. *массировать лоб до основания волос и обратно 4 раза)*

А кудрявая берёзка *(Массаж висковых впадин указательными пальцами*

Провожает всех ребят. *круговыми движениями.)*

До свиданья лес зелёный, *(Поглаживание лица)*

Мы уходим в детский сад.

14.Массаж спины «Паровоз»

(дети встают «паровозиком»)

Чух - чух, пыхчу, пыхчу, ворчу. *(Похлопывание ладонями по спине)*

Стоять на месте не хочу.

Чух - чух, пыхчу, пыхчу, ворчу. *(Похлопывание кулачками по спине)*

Стоять на месте не хочу.

Колёсами стучу, стучу, *(Постукивание пальцами)*

Колёсами стучу, стучу.

Садись скорее, прокачу! *(Поглаживание ладонями)*

Чу, чу, чу!

Дети поворачиваются на 180 градусов и повторяют массаж

15. Массаж спины «Дождик»

(дети встают «паровозиком»)

Дождик бегаёт по крыше – *(Похлопывание ладонями по спине)*

Бом, бом, бом!

По весёлой звонкой крыше –

Бом, бом, бом!

Дома, дома посидите – *(Постукивание пальцами)*

Бом, бом, бом!

Никуда не выходите –

Бом, бом, бом!

Почитайте, поиграйте – *(Поколачивание кулачками)*

Бом, бом, бом!

А уйду – тогда гуляйте..

Бом, бом, бом!

Дождик бегаёт по крыше – *(Поглаживание ладонями)*

Бом, бом, бом!

По весёлой звонкой крыше –

Бом, бом, бом!

Дети поворачиваются на 180 градусов и повторяют массаж

16. 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.

17. Массаж спины

(Движения по тексту, выполняются 40-50 секунд)

В колонночку в круг встали,

Ладонками по спинке застучали.

Дети спинку подставляют,

И со спинками играют,

Здоровья спинкам прибавляют.

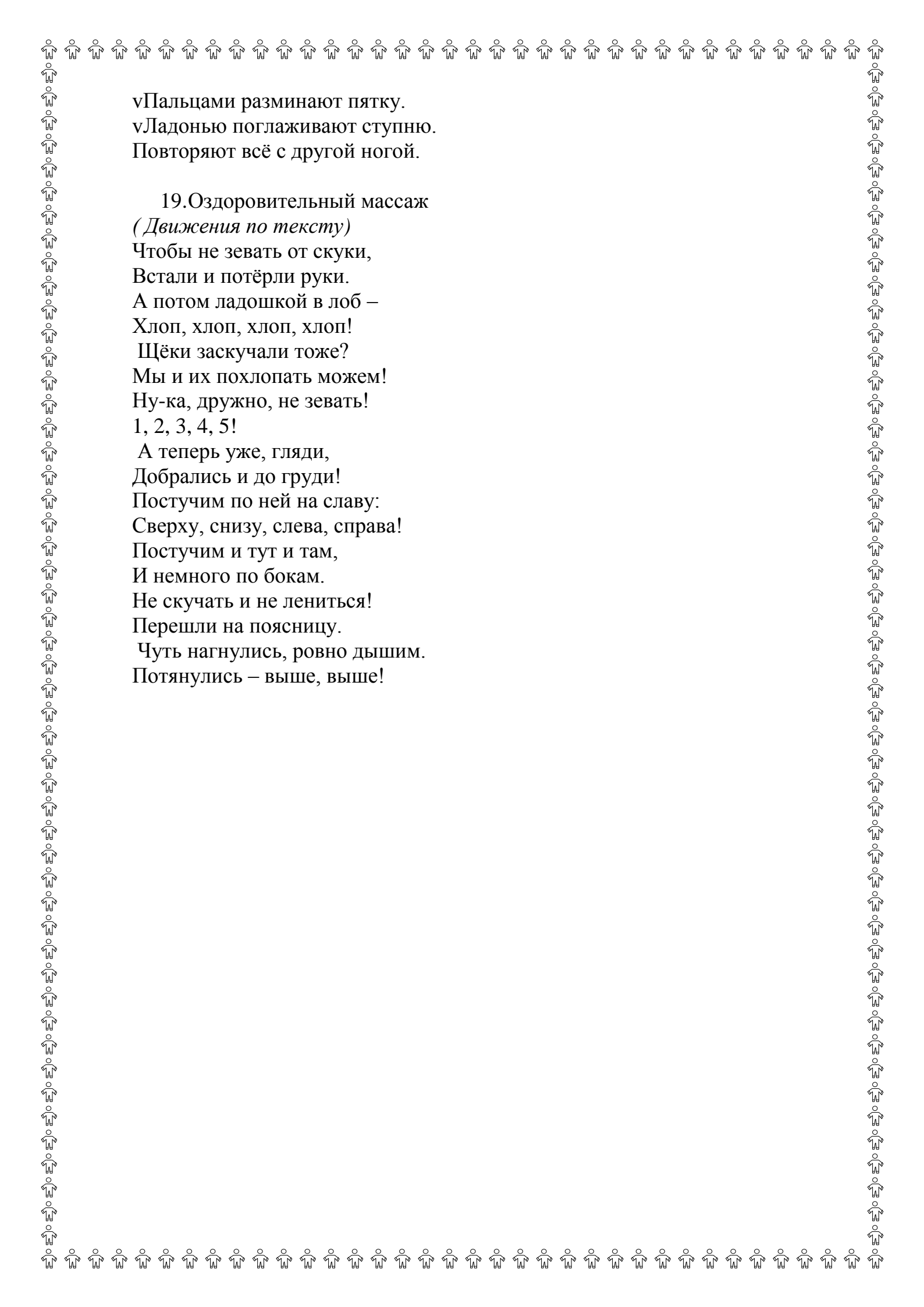
18. Массаж стоп

Дети садятся на пол, кладут ногу на ногу. На правой руке сгибают пальцы, делают «щёточку».

✓ Костяшками пальцев энергично проводят по стопе.

✓ Ладонью энергично трют ступню.

✓ Двумя руками разминают пальцы.



vПальцами разминают пятку.
vЛадонью поглаживают ступню.
Повторяют всё с другой ногой.

19.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!